



**femmesTISCHE**

Frauen sprechen über Gesundheit,  
Erziehung und Prävention

Thurgau



**Perspektive  
Thurgau**

Damit sind Sie gut beraten

## Interkulturelle Femmes-Tische Runden in Arbon Spielgruppe



Haben Sie Lust mit anderen Eltern bei Cafe und Guetzli, über verschiedenen Themen zu diskutieren? Alle Eltern, auch die, die noch nicht so gut deutsch sprechen, sind herzlich eingeladen! Die Kinder werden von einer Babysitterin betreut. Der Anlass kostet nichts und wird von Femmes-Tische Moderatorinnen **geleitet**. Für Fragen kann die Mütter und Väterberaterin beigezogen werden.

**Anmeldung: Sibel Ceylan, Telefon 076 589 56 42**

### Themen und Daten 2023

---

#### **Lernen ein Kinderspiel**

**Mittwoch, 23. August 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Spielen ist nicht nur ein Vergnügen, sondern auch konkrete Vorbereitung für lebenslanges Lernen, auch für das Lernen in der Schule. Im Spiel entwickelt und übt das Kind Fähigkeiten, die es für den späteren Schulerfolg braucht. Lernen für Schule und Leben fängt schon in den ersten Lebensjahren an. Ein Lernen nicht unter Druck, sondern getragen von Interesse, Freude und Zuwendung.

Welche Arten des Spielens fördern die kindliche Entwicklung? Was brauchen Kinder zum Spielen?

#### **Umgang mit Digitalen Medien in der Familie-I**

**Mittwoch, 30. August 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Online-Kommunikation, Internet und Neue Medien bieten faszinierende Möglichkeiten, aber auch Gefahren von Missbrauch und Abhängigkeit. Kinder und Jugendliche nutzen Internet, Handy und Computer-Games intensiv und mühelos. Wie viel Zeit vor dem Bildschirm ist angebracht? Welches sind die Chancen und Gefahren von Games, Facebook usw.? Welche Regeln im Umgang sind sinnvoll?

#### **Umgang mit Digitalen Medien in der Familie-II**

**Mittwoch, 13. September 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Online-Kommunikation, Internet und Neue Medien bieten faszinierende Möglichkeiten, aber auch Gefahren von Missbrauch und Abhängigkeit. Kinder und Jugendliche nutzen Internet, Handy und Computer-Games intensiv und mühelos. Wie viel Zeit vor dem Bildschirm ist angebracht? Welches sind die Chancen und Gefahren von Games, Facebook usw.? Welche Regeln im Umgang sind sinnvoll?

#### **Gesunde Ernährung**

**Mittwoch, 27. September 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Wie viel Zucker steckt im Orangensaft? Ist in der Schokolade oder in einer Tüte Chips mehr Fett? Essen und Trinken, das Wichtigste in unserem Leben. So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich sind auch unsere Ernährungsgewohnheiten und wir alle wollen durch einen gesunden Lebensstil und einer ausgewogenen Ernährung für die körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder beitragen.

In dieser Femmes-Tische Runde setzen wir uns mit der Ernährung in unserer Familie auseinander und besprechen, was wir dazu beitragen können, damit wir gesund durchs Leben gehen.

#### **Muskeln, Make-up und Klamotten**

### **Mittwoch, 04. Oktober 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Das Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht, nennt man Körperbild. Dieses Körperbild unterscheidet sich von Person zu Person und kann sich im Laufe des Lebens immer wieder ändern. Wir können dabei eine positivere oder negativere Einstellung zu unserem Körper haben. Wir greifen Themen und Fragestellungen im Zusammenhang mit Schönheitsidealen auf und besprechen wie wir unser eigenes Selbstwertgefühl und das unserer Kinder stärken können.

### **Streit unter Kindern**

#### **Mittwoch, 11. Oktober 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Wir alle geraten immer wieder in Situationen, in denen Kinder streiten. Von streitenden Kindern fühlen wir uns provoziert oder genervt. Oft sind wir auch hilflos und wissen nicht, wie wir reagieren sollen. Manchmal werden diese Streitereien handgreiflich und mit sehr aggressiven Worten ausgetragen.

Was ist noch normaler Streit, was nicht? Soll ich eingreifen oder nicht? Falls ja: Wann? Und: Wie soll ich eingreifen? Wie behalte ich meine Gelassenheit bei Streitereien? Und zu guter Letzt: was lernen Kinder, wenn Sie streiten?

### **Mehrsprachigkeit**

#### **Mittwoch, 25. Oktober 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Erfahren sie, wie wichtig Eltern und Bezugspersonen für die Sprachförderung von Kindern sind. In diesem Austausch teilen wir Erfahrungen und Informationen darüber, wie wir die Erstsprache und Deutschkenntnisse unserer Kinder unterstützen können. Dies ist entscheidend für ihren Schulerfolg und ihre sozialen Beziehungen.

### **Pubertät**

#### **Mittwoch, 01. November 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Wenn Kinder ins Jugendalter kommen, verändert sich viel in der Familie. Nicht nur die Jugendlichen verändern sich rasant. Auch die Eltern müssen immer wieder offen sein für neue Entwicklungen. Wie können wir unsere Kinder begleiten ins Erwachsenenleben? Wo übergeben wir Verantwortung, wo müssen wir Grenzen setzen?

### **Mobbing ist kein Kinderspiel**

#### **Mittwoch, 15. November 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Es ist normal, dass Kinder manchmal miteinander streiten, und es ist wichtig, dass sie lernen Konflikte untereinander auszutragen. Ebenso müssen sie lernen ihre Anliegen gegen andere durchzusetzen oder eben deren Argumenten nachzugeben. Streiten können ist eine Stärke!

Aber Mobbing ist nicht streiten! Mobbing ist gekennzeichnet durch ein Ungleichgewicht der Kräfte und durch das wiederholte systematische Blossstellen, Ausgrenzen und Schikanieren Einzelner. Mobbing ist für alle Beteiligten schädlich!

Wie und warum entsteht Mobbing? Wie kann ein Mobbinggeschehen frühzeitig erkannt und gestoppt werden? Wie können Eltern ihre von Mobbing betroffenen Kinder unterstützen?

### **Psychische Gesundheit**

#### **Mittwoch, 22. November 2023, von 14:30-16:30 Uhr**

Wir kümmern uns um eine gesunde Ernährung, lassen uns impfen um nicht krank zu werden, aber wissen wir auch wie unsere Seele gesund bleibt? Was braucht es um im psychischen Gleichgewicht und gesund zu bleiben. Wo kann ich mir Unterstützung holen, falls Belastungen zu gross werden?

### **Adresse: Salwiesenstrasse 8, 9320 Arbon**

Anmelden bitte mit Namen, Telefon und Alter des Kindes bei Sibel Ceylan, Telefon 076 589 56 42 per WhatsApp oder E-Mail: [s.ceylan@perspektive-tg.ch](mailto:s.ceylan@perspektive-tg.ch)

Weitere Informationen zu Femmes-Tische Thurgau finden Sie unter [www.femmetische-tg.ch](http://www.femmetische-tg.ch).