



# Familien Tag

Glück streben wir alle an –

für uns selbst, für unsere Kinder,

für unsere Liebsten. Die Bedürfnisse

aller dabei zu beachten, ist ebenfalls ein wünschenswertes Ideal.

An unserem FamilienTag gehen wir gemeinsam auf eine Reise

durch den Alltag auf den Spuren des Glücks.

Während die Eltern einen Vortrag mit anschließendem Workshop

besuchen, können die Kinder und Jugendlichen aus einem tollen

Kursangebot ihre eigenen „Glückskurse“ auswählen.

**Wir freuen uns auf Sie und Ihre Familie!**

vhs Karlsruhe und Kinderbüro Karlsruhe

„Glücklich allein ist die Seele, die liebt.“

*Johann Wolfgang von Goethe*

## Zeitlicher Ablauf

ab 12.15 Uhr	Ankommen
12.30 – 17.00 Uhr	Kurse für Kinder und Jugendliche
12.30 – 17.00 Uhr	Kinderbetreuung für 1- bis 2-jährige
13.00 – 14.30 Uhr	Vortrag
14.30 – 15.00 Uhr	Kaffeepause
15.00 – 16.30 Uhr	Workshops für Erwachsene

## Preise

Tageskarte (Vortrag & Workshop)	15 €
Kinder- und Jugendkurse (ab 3 Jahre)	5 €
Kinderbetreuung (für 1- bis 2-jährige)	5 €
Ermäßigung STÄRKE	
Tageskarte inkl. Kinder- und Jugendkurse	5 €

## Anmeldung

In der Tageskarte sind der Vortrag und Ihr Wunsch-Workshop enthalten. Buchbar unter [vhs-karlsruhe.de/familientag](http://vhs-karlsruhe.de/familientag) oder telefonisch unter 0721 / 98 575-48 oder -801.

Kurse für Kinder und Jugendliche und Kinderbetreuung melden Sie bitte telefonisch an.



## STÄRKE

Sprechen Sie uns an, wenn Sie sich in einer besonderen Lebenssituation befinden: 0721 / 98 575-48 oder -634 oder [staerke@vhs-karlsruhe.de](mailto:staerke@vhs-karlsruhe.de)

- Alleinerziehende oder Mehrlingseltern
- Pflege- oder Adoptiveltern
- Eltern mit kranken oder behinderten Angehörigen
- Eltern in schwierigen finanziellen Verhältnissen
- Eltern mit Migrationshintergrund
- frühe Elternschaft
- Familien mit Gewalt- oder Krankheitserfahrungen
- Familien mit besonderen Herausforderungen

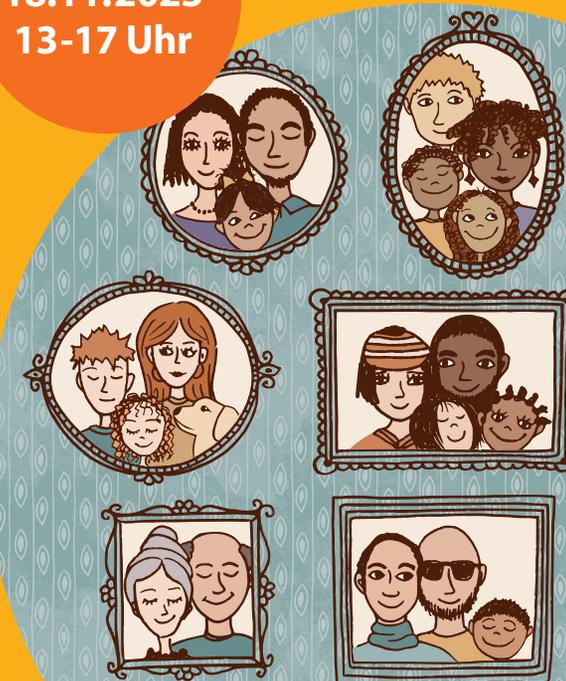
Volkshochschule Karlsruhe

# FamilienTag

Glück im Familienalltag –  
Bedürfnisse  
erkennen und leben

Samstag  
18.11.2023  
13-17 Uhr

[vhs-karlsruhe.de/familientag](http://vhs-karlsruhe.de/familientag)



 **Stadt Karlsruhe**  
Kinderbüro  
Familienbildung

Der FamilienTag ist eine Kooperation mit dem  
Kinderbüro Karlsruhe, Sachgebiet Familienbildung

 **vhs**  
KARLSRUHE

## VORTRAG

13 – 14.30 Uhr

Ulrich-Bernays-Saal, Hofgebäude

# Glück im Familienalltag – Bedürfnisse erkennen und leben

In der Wissenschaft gibt es verschiedene Konzepte von Glück – aber was bedeutet es denn für Sie ganz persönlich oder für ihre Familie „glücklich zu sein“?

Im Rahmen des Vortrags gehen wir dem Glück und seinen zahlreichen Gesichtern im Alltag auf die Spur. Wir wissen mittlerweile, dass das persönliche Glückempfinden nicht nur durch Gene und Lebensumstände beeinflusst wird, sondern auch kleine glücks-spendende Gewohnheiten im Alltag mit dazu beitragen, ob wir uns selbst als zufrieden und glücklich schätzen.

Lassen Sie uns gemeinsam schauen, welche Ideen es hierzu gibt und wie diese möglicherweise auch in ihrem individuellen und buntem Familienalltag Raum finden können.

**Sarah Kistner**

*Diplom-Psychologin und Systemische Therapeutin*

## WORKSHOPS FÜR ELTERN

15 Uhr – 16.30 Uhr

Hauptgebäude

### Vom Ich zum Du zum Wir – Frühes soziales Lernen in der Familie

Für Eltern von 0- bis 3-jährigen Kindern

Wir erfahren, wie wir unseren Kinder soziales Lernen im aktiven und kontinuierlichen Dialog mit uns ermöglichen.

**Michaela Wäldele**  
(233-15961)

### Meine Grenzen – Deine Grenzen

Für Eltern von 0- bis 6-jährigen Kindern

Wir erfahren, wie wir Eltern für unsere eigenen Bedürfnisse eintreten können und trotzdem unseren Kindern ihre oder unsere Grenzen zeigen.

**Karin Roth**  
(233-15962)

### Wie werden Kinder glückliche Erwachsene?

Für Eltern von 0- bis 10-jährigen Kindern

Wir erfahren, was Emotionale Intelligenz ist und warum diese ein Weg zu Glück sein kann.

**Stefanie Wolz**  
(233-15963)

### Respekt, wer sich selber fühlt!

Für Eltern von Kindern allen Alters

Wir erfahren, wie wir unsere Bedürfnisse gut spüren können und lernen, wie wir trotzdem Kompromisse eingehen können, ohne uns zu verbiegen.

**Bernhard Gallus**  
(233-15964)

## GLÜCKSKURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### Mein bewegtes Kreativlabor

Für Kinder 3 bis 5 Jahre, 12.30 Uhr – 17 Uhr  
(233-15966)

### KinderKunstatelier

Für Kinder 6 bis 10 Jahre, 12.30 Uhr – 17 Uhr  
(233-12706)

### Abenteuerreise badischer Dschungel – Exkursion in die Rheinauen

Für Kinder 6 bis 10 Jahre, 12.30 – 17 Uhr  
(233-12336)

### Schreiben macht glücklich – Kreative Schreibwerkstatt

Für Kinder/Jugendliche 9 bis 14 Jahre, 10 Uhr – 16 Uhr  
(233-13102)

### Programmieren mit dem Calliope mini

Für Kinder/Jugendliche 10 bis 14 Jahre, 12.30 Uhr – 14.30 Uhr  
(233-13336)

### Workshop Löten

Für Kinder/Jugendliche 10 bis 14 Jahre, 15 Uhr – 17 Uhr  
(233-13337)

### Escape Room - interaktives Rätsel mit dem iPad

Für Jugendliche 12 bis 16 Jahre  
12.30 - 14.30 Uhr (233-14336)  
15 - 17 Uhr (233-14337)

### Macht der Worte – Theaterworkshop

Für Jugendliche 12 bis 14 Jahre, 13 – 14.30 Uhr  
(233-13808)

Für Jugendliche 13 bis 16 Jahre, 15 – 16.30 Uhr  
(233-14804)

### Mit der VR-Brille in die Kunst eintauchen

Für Jugendliche 13 bis 16 Jahre, 13.30 Uhr – 15 Uhr  
(233-14110)

## KINDERBETREUUNG

Für Kinder 1 bis ca. 3 Jahre, 12.30 Uhr – 17 Uhr  
(233-15965)