



management @ home
Familie gewinnt Zukunft!

Eine gemeinsame Aktion der LandFrauenverbände in NRW

Themenbörse
für Ihr
Bildungsprogramm

Kompetenzen für das Unternehmen Haushalt

Hier finden Sie spannende Seminarthemen
und praktische Veranstaltungsleitfäden ...



ernährung



haus & textil



garten & natur



finanzen



kommunikation

| | |
|---|----|
| Das Aktionsprogramm | |
| „management@home - Familie gewinnt Zukunft“ | |
| Einführung | 4 |
| | |
| Angebote für Orts- und Kreisverbände | |
| Für die Ortsverbände | 6 |
| Für die Kreisverbände | 6 |
| | |
| Seminarangebote für Ortsverbände | |
| Was für den Ortsvorstand zu tun bleibt ... | 7 |
| Baustein Ernährung | 8 |
| Baustein Haus & Textil | 13 |
| Baustein Garten & Natur | 18 |
| Baustein Finanzen | 22 |
| Baustein Kommunikation | 25 |
| | |
| Veranstaltungsleitfäden für Ortsverbände | |
| Ideen und Organisationshinweise | 29 |
| Baustein Ernährung | 30 |
| Baustein Haus & Textil | 32 |
| Baustein Garten & Natur | 33 |
| Baustein Finanzen | 34 |
| Baustein Kommunikation | 35 |



Das Aktionsprogramm „*management@home - Familie gewinnt Zukunft*“

LandFrauen in Nordrhein-Westfalen und deutschlandweit setzen sich schon lange für eine Stärkung von Alltagskompetenzen ein. Alltagskompetenzen sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, die zur Bewältigung des Lebensalltags notwendig sind. In einer sich immer schneller drehenden Welt mit Neuerungen, Veränderungen und stetigem Wandel ist dies für viele Menschen nicht immer leicht.

Dabei sind Familien und private Haushalte die Grundpfeiler unserer Gesellschaft: In ihnen werden Kinder groß gezogen, Menschen gepflegt und versorgt und Kraft für den Alltag „getankt“. In Familien, im „Unternehmen Haushalt“ sind unterschiedlichste Aufgaben zu erledigen.

Wie Haushalte mit diesen Aufgaben umgehen und welche Entscheidungen sie treffen, hat Einfluss auf Wirtschaft und Gesellschaft. Wenn beispielsweise das Wissen über gesunde Ernährung, vernünftigen Umgang mit Geld oder umweltbewusstes Verhalten fehlt, verursacht dies Probleme, die der ganzen Gesellschaft Nachteile bringen.

Hauswirtschaftliche Bildung ist hier gefragt, die vermittelt, wie wir uns gesund ernähren und dass wir nicht mehr ausgeben können als wir einnehmen. Auch Know-How über Zeitmanagement, den umweltschonenden Einsatz natürlicher Ressourcen und soziale Kompetenzen sind gefragt.

Denn das Managen im Haushalt ist ein alltägliches Jonglieren mit verschiedenen Ansprüchen, vielfältigen Aufgaben und der Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit.

In unserer Gesellschaft stehen vor allem Frauen täglich vor dieser Herausforderung.

Mit dem Aktionsprogramm „management@home - Familie gewinnt Zukunft“ wollen der Westfälisch-Lippische LandFrauenverband und der Rheinische LandFrauenverband dazu beitragen, dass Alltagskompetenzen in unserer Gesellschaft nicht verloren gehen. Die große Vision des Aktionsprogramms ist, die Wertstellung und Anerkennung der unbezahlten Familien- und Haushaltsarbeit in der Gesellschaft zu verbessern!

Seien Sie dabei und unterstützen Sie das Anliegen des Aktionsprogramms, damit Familienleben gelingt und Haushaltsmanagement den Wert bekommt, den es verdient, denn:

management@home betrifft alle Frauen und Familien
auf dem Land!



Angebote für Orts- und Kreisverbände

Fünf thematische Bausteine bilden die Grundlage für die Umsetzung des Aktionsprogramms: Ernährung, Haus & Textil, Finanzen, Garten & Natur sowie Kommunikation. Hierzu werden auf den verschiedenen Ebenen des Verbandes Veranstaltungen und Aktionen durchgeführt.

Für die Ortsverbände

Für die Ortsebene gibt es Angebote der management@home-Trainerinnen. Diese Angebote können vom Ortsverband gebucht werden, so dass die Trainerin Seminare mit und für den Ortsverband durchführt. Gedacht sind die Veranstaltungen insbesondere für junge Frauen, die kleine Kinder haben oder seit kurzer Zeit erstmals einen eigenen (Familien-) Haushalt führen.

Auch können die Ortsverbände verschiedene Veranstaltungsleitfäden erhalten, die Ideen und Organisationshinweise für besondere Land-Frauenveranstaltungen liefern. Das Aktionsprogramm trägt hiermit durch Spaß und Gemeinschaft zu einer Bereicherung des Ortvereinslebens bei.

Für die Kreisverbände

Die Kreisebene ist Träger einer Qualifikation „Haushaltsmanagement“ mit dem Titel „Alltag neu erleben lernen - managerin@home“. Hier wird besonders die Zielgruppe junge Frauen in der Familienphase angesprochen. In 48 Unterrichtsstunden lernen die Teilnehmerinnen des Kurses Grundlagen des Haushalts- und Familienmanagements in den Bereichen Ernährung, Haus & Textil, Finanzen, Garten & Natur und Kommunikation.

Zudem kann die Kreisebene z. B. durch Diskussionsrunden oder Pressearbeit das Ansehen der Haus- und Familienarbeit in der Gesellschaft steigern.



Seminarangebote für Ortsverbände

In verschiedenen Themenbereichen bieten management@home-Trainerinnen den Ortsverbänden Seminare an. Die Trainerinnen kommen in den Ortsverband - wie Sie es von anderen Referenten und Referentinnen auch kennen - und führen das Seminar durch.

Was für den Ortsverband zu tun bleibt ...

Die Ankündigung, Werbung und Teilnehmergebung für die Durchführung des Seminars liegen in den Händen des Ortsverbandes.

Für die Seminare entstehen Ihrem Ortsverband jeweils Kosten von 100,- bzw. 120,- € (pauschales Honorar für die Trainerin). Diese können Sie entweder komplett auf Ihre Teilnehmerinnen umlegen, eine Mischkalkulation zwischen Teilnehmerinnenbeitrag und Zuschuss aus der Ortsverbandskasse vornehmen, oder Sie finanzieren die Veranstaltung komplett aus der Ortsverbandskasse, wenn Sie beispielsweise im Rahmen der Mitgliederwerbung eine besondere Veranstaltung planen.

Die Kosten für Verbrauchsmaterialien, Lebensmittel oder Sonstiges werden extra berechnet.

Interessiert??

Sollten Sie eines der folgenden Seminare durchführen wollen, so setzen Sie sich bitte mit Ihrer Kreisgeschäftsstelle oder der Landesgeschäftsstelle in Münster in Verbindung oder schauen Sie im Internet unter www.management-at-home.de nach. Sie erhalten die Kontaktdaten einer Referentin in Ihrer Nähe und können mit ihr dann den Termin und genauen Ablauf, die Teilnehmerinnenzahl, weitere Kosten und alles, was sonst noch wichtig ist, besprechen.



ernährung

“Ernährung ist mehr als Essen. Natürlich bedeutet das bei der Zubereitung etwas mehr Aufwand. Besonders, wenn es lecker schmecken soll und nicht mehr kosten darf als Fast Food.”

Birte Baum, managerin@home

Das bekommt jede gebacken - Tipps und Tricks aus der Backstube

Mit verschiedenen Teigsorten lassen sich eine Fülle von tollen süßen und herzhaften Gebäckvarianten herstellen. Junge Frauen, die neugierig auf vielfältige Leckereien aus dem Ofen sind, lernen gemeinsam die Besonderheiten von unterschiedlichen Teigarten und Backtechniken sowie pfiffige Abwandlungsmöglichkeiten von beliebten Rezepten kennen. Der praktische Teil wird ergänzt durch theoretisches Grundwissen über Getreidesorten und Mehltypen. (Eine Küche ist zur Seminar-durchführung erforderlich.)



Kochen von Zwölf bis Mittag - Stressfreie Mittagsgerichte für Vielbeschäftigte

Das Seminar richtet sich an Frauen, denen mittags wenig Zeit zum Kochen bleibt und die trotzdem eine schmackhafte und vitaminreiche Mahlzeit auf den Tisch bringen möchten. Perfekte Planung heißt das Zauberwort für diejenigen, die für Beruf oder Betrieb viel unterwegs sind. Die Teilnehmerinnen erhalten Anregungen für ein effizientes Kochmanagement, probieren leicht vorzubereitende Rezepte aus und berücksichtigen Regeln zum hygienischen Umgang mit empfindlichen Lebensmitteln. (Eine Küche ist zur Seminar-durchführung erforderlich.)

Vom Fleck gerührt - Blitzkuchen, Muffins & Co.

Praktische Leckereien für ein Picknick, das Gartenfest oder den Kindergeburtstag rasch aus dem Ofen zu zaubern, ist ein Kinderspiel. Frauen, die mit Spaß das Backen entdecken möchten, erfahren in diesem Seminar, wie man mit schnellen Teigarten und unkomplizierten Rezepten preiswert und einfallsreich große und kleine Gäste begeistern kann. Zudem erhalten die Teilnehmerinnen Tipps zum rationellen Einsatz von Küchengeräten. (Eine Küche ist zur Seminarendurchführung erforderlich.)

Schnell bei der Hand - Kochen täglich aus dem Hut gezaubert

Jeden Tag etwas Leckeres und Gesundes auf den Tisch zu bringen, ist keine Hexerei und kann richtig Spaß machen! Das Seminar richtet sich an berufstätige Frauen und Koch-Einsteigerinnen, die leichte und schnelle Gerichte für die Alltagsküche suchen. Gemeinsam bereiten die Teilnehmerinnen Rezepte zu, die durch Abwandlungsvarianten eine große Vielfalt bieten. Wissenswertes zu kostengünstiger Planung, Vorbereitung und Einsatz von Lebensmitteln ohne die Verwendung von Fertiggerichten, Tipps zum Würzen und das richtige Portionieren runden das Seminar ab. (Eine Küche ist zur Seminarendurchführung erforderlich.)

Spielend aufgetischt – Kinderleicht für Kinder kochen

Kinder haben ihre eigenen Bedürfnisse, wenn es ums Essen geht. Was wollen, was dürfen, was sollen sie essen – und was nicht? Dieses Seminar richtet sich an junge Mütter, die Wert auf eine gesunde und gleichzeitig preiswerte Ernährung ihrer Kinder legen und auf Convenience-Produkte verzichten möchten. Gemeinsam bereiten die Teilnehmerinnen schnelle Rezepte mit vielen Variationsmöglichkeiten aus kostengünstigen, regionalen Produkten zu. Zusätzlich gibt es Hinweise zu Verarbeitungstechniken und Hygieneregeln. (Eine Küche ist zur Seminardurchführung erforderlich.)



Der gesunde Pausenclown – Leckere Fitness-Snacks contra Milchschnitte

Eine nahrhafte Pausenmahlzeit ist wichtig, um einen anstrengenden Schultag zu bestehen. Doch viel zu oft bleibt der Inhalt der Butterbrotdose unberührt, stattdessen greifen die Kinder lieber zu fett- und zuckerhaltigen Schokoriegeln. Mütter, die dem etwas entgegensetzen möchten, erfahren in diesem Seminar, wie sie das Pausenbrot zu einem abwechslungs- und vitaminreichen, appetitlichen Snack aufwerten können – ebenso wie Wissenswertes über die gesunde und fettreduzierte Ernährung von Kindern.

Diesen Braten muss man riechen – Traditionsgerichte im Sonntagsstaat

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die festlichen Klassikern neue Seiten abgewinnen wollen. Vielseitige Braten- und Schmorgerichte verwöhnen die Familie und Gäste – nicht nur am Sonntag. Dabei ist es heute nicht mehr nötig, den ganzen Vormittag in der Küche zu verbringen. Optimales Zeitmanagement, Wissenswertes zu traditionellen und neuen Garverfahren sowie zu Würz- und Schneidetechniken runden das Seminar ab. (Eine Küche ist zur Seminardurchführung erforderlich.)

Die tolle Knolle – Multitalent Kartoffel

Die Kartoffel führt oft ein Dasein am Tellerrand – sehr zu Unrecht! In diesem Seminar lernen Koch-Begeisterte und Einsteigerinnen den Nährwert und die verschiedenen Sorten der gesunden und preiswerten Knolle kennen und erhalten wertvolle Verarbeitungstipps. Aus der riesigen Vielfalt von Einsatzmöglichkeiten probieren die Teilnehmerinnen interessante Rezeptvarianten aus – von bodenständig bis kulinarisch raffiniert. (Eine Küche ist zur Seminardurchführung erforderlich.)

Hackfleisch - Das frischgebackene Allroundtalent

Bei Alt und Jung beliebt ist Hackfleisch ein regelrechter Verwandlungskünstler. Frauen, die Lust auf Abwechslung und Spaß am Kochen haben, erfahren in diesem Seminar, wie man aus Hackfleisch und hochwertigen regionalen Produkten der Jahreszeit entsprechend leckere Gerichte zaubert - von alltagstauglich bis festlich erfreuen sie die ganze Familie immer wieder neu. Zudem gibt es Tipps zum richtigen Würzen und Portionieren.
(Eine Küche ist zur Seminaredurchführung erforderlich.)



Ein Fest der Sinne - Grüne Kräuter, große Wirkung

Kräuter sind die sinnliche Seele der Kochkunst und machen auch aus einfachen Gerichten eine wahre Gaumenfreude. Ob in Backwaren, zur Verfeinerung von Essig und Öl oder als originelle Dekoration - richtig eingesetzt entfalten sie stets ihre verlockende, individuelle Note. Kochbegeisterte experimentieren in diesem Seminar mit Duft und Geschmack von beliebten und weniger bekannten Küchen- und Gartenkräutern. Die Teilnehmerinnen erhalten außerdem Infos zur Wirkung von Kräutern und der richtigen Handhabung des zarten Grüns.

Das trägt gesunde Früchte - Köstliche Kombinationen aus Obst und Milchprodukten

Die vielseitige Gruppe der Milchprodukte steht ganz oben auf der Rangliste der wertvollen Lebensmittel. Kombiniert mit Früchten aller Art eröffnen sie eine riesige Palette an köstlichen und gesunden Zubereitungsmöglichkeiten. Frauen, die ihre Familie mit leichten Leckereien überraschen möchten, lernen in diesem Seminar frische und wandelbare Getränke und Gerichte aus Milchkanne und Obstkorb kennen.

Jetzt geht die Party richtig los - fit für's Feste-Feiern

Warum immer ein Partyservice, wenn man Gäste hat? Viel individueller, frischer und preiswerter ist es, wenn man seine Gäste selbst verwöhnt. Bei richtiger Planung kommt man dabei selbst auch nicht zu kurz beim Feiern. Dieses Seminar ermutigt Frauen, die Spaß am Kochen haben und/oder Einsteigerinnen am Herd sind, dieses Neuland zu betreten. Die Teilnehmerinnen lernen mit Spaß Party-Gerichte und ihre Abwandlungen kennen und erhalten Tipps zu Zeitmanagement, Zubereitungstechniken und Portionsmengen.
(Eine Küche ist zur Seminaredurchführung erforderlich.)

Das liegt auf der Hand – Finger Food, das Gäste um den Finger wickelt

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die pfiffige Rezepte und Anregungen für das moderne Bewirten von Gästen suchen. Unkomplizierte Vorbereitung, die richtige Vielfalt und ansprechende Dekoration sorgen für reibungslosen Ablauf und Aha-Effekte. Gemeinsam lernen die Teilnehmerinnen Gerichte mit Schwerpunkt Brand- und Hefeteig kennen, die schnell herzustellen sind und Spaß machen. Tipps zum Servieren und Anrichten runden das Seminar ab.
(Eine Küche ist zur Seminarendurchführung erforderlich.)



Tischlein deck dich – Tafelknigge für besondere Anlässe

Wer gerne Gäste einlädt, sorgt mit einem geschmackvoll gedeckten Tisch im eigenen Zuhause für eine viel persönlichere und individuellere Atmosphäre als mit einem Besuch im Restaurant. Frauen und Männer, die sich als Gastgeber auf sicherem Parkett bewegen möchten, erhalten in diesem Seminar theoretische und praktische Hinweise zu den Grundregeln des Gastgebens sowie zum fachgerechten Eindecken und Servieren. Kreative Ideen rund um die Tischdekoration für unterschiedliche Anlässe runden das Seminar ab.

Mit Köpfchen geschüttelt – Cocktails mit Urlaubs-Flair

Warum nicht das Urlaubs-Feeling verlängern und auch zuhause von Sonne und Meer träumen? Mit spritzigen Cocktails wird das Gartenfest zur Strandparty. Frauen, die Lust haben, ihre Gäste mit exotischen Mixgetränken oder alkoholfreien Muntermachern zu verwöhnen, können sich in diesem Seminar als Barkeeperinnen versuchen. Die Teilnehmerinnen erhalten außerdem Informationen zum erforderlichen Zubehör sowie Tipps zum gekonnten Einsatz frischer Früchte der Saison.



haus & textil

“Ich fühle mich in einem schönen Zuhause einfach wohler. Aber darum möchte ich noch lange nicht den ganzen Tag mit Putzen verbringen.”

Kirsten Müller, managerin@home

Ist ja toll – in zwei Stunden ist die Bude voll!

Was tun, wenn sich kurzfristig Besuch anmeldet und der letzte Hausputz schon einige Zeit her ist? Hier gilt es, einen kühlen Kopf zu bewahren und die Tipps und Anregungen zu beachten, die die Teilnehmerinnen in diesem Seminar erhalten. Eine gute Arbeits- und Zeitplanung sowie To-do- und Checklisten für den Notfall werden vorgestellt, so dass vom Gäste-WC über die Dekoration bis hin zum kleinen Snack beim nächsten Überraschungsbesuch an alles gedacht ist.



Putzpartys verraten mehr über Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel

Das Seminar richtet sich an Frauen, die Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel in ihren unterschiedlichen Wirkweisen kennen lernen wollen. Dass jeder auch beim Hausputz einen Beitrag zum Schutz der Umwelt leisten kann und es auch ohne aggressive Chemikalien geht, erfahren die Teilnehmerinnen in diesem Seminar. Denn für Hochglanz in den eigenen vier Wänden leisten Schmierseife und Scheuerpulver, ein Schuss Essig oder Zitrone gute Dienste. Besonderes Augenmerk wird daher unter anderem auf das Multitalent Essig gelegt.

Wetten... heute kommen die Frauen (und Männer) plätten?

Den Spaß am Bügeln entdecken die Teilnehmerinnen in diesem Seminar! Neben einem kleinen Bügelwettbewerb lernen sie verschiedene Methoden kennen, die Wäsche schrankfertig zu machen. Eine rationelle Arbeitsplanung und die wirtschaftliche Durchführung der oft unliebsamen Tätigkeit des Bügelns stehen im Mittelpunkt. Es werden verschiedene Geräte, deren Reinigung und Pflege sowie Umwelt- und Spartipps vorgestellt.

Schöner Wohnen – Kleine Tipps mit großer Wirkung

Damit die neuen Gardinen, der geliebte Teppich, das gemütliche Sofa und die kuscheligen Betten lange schön und frisch bleiben, müssen einige „Spielregeln“ beachtet werden. Die Teilnehmerinnen an diesem Seminar erfahren, wie sie ihre Heimtextilien reinigen und pflegen, wie spezielle Flecken entfernt werden und welche Arbeiten in diesem Zusammenhang einfach unerlässlich sind. Ausführliche Materialien und Pflegeanleitungen unterstützen die Seminarteilnehmerinnen im Anschluss an die Veranstaltung auch bei der Arbeit im eigenen Zuhause!

Selbst ist die Frau - Haushaltstechnik leicht gemacht!

Eine Fülle von elektrischen Geräten stehen heute für den Haushalt zur Verfügung - spätestens bei der Neuanschaffung von Haushaltsgeräten ist hier eine umfangreiche Information und Beratung erforderlich. Das Seminar gibt einen Überblick über notwendige und verzichtbare Gerätschaften und stellt diese ausführlich vor. Ein Knigge für den Hausgerätekauf, Tipps zum Energie sparen sowie die Darstellung von „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ bei Problemen und Hinweise für den Umgang mit dem Kundendienst runden das Seminar ab.



Nadel und Faden behebt schnell manchen Schaden

Mit wenig Aufwand beschädigte Textilien auszubessern spart nicht nur Geld, sondern sieht meistens auch noch gut aus. Wenn die Lieblingshose der Tochter am Knie durchgescheuert ist, die Druckknöpfe am Puppenkleid ausgerissen sind oder der Rocksaum sich löst, bedarf es nur weniger Tricks und Kniffe, um hier den Schaden schnell zu beheben.

Die Teilnehmerinnen erhalten anhand der eigenen, mitgebrachten Textilien Tipps und Hilfestellung bei Ausbesserungsarbeiten. Anregungen für Applikationen und Anschauungsmaterial der Trainerin runden das Seminar ab.

Das 1x1 des Nähens - Die Nähmaschine für EinsteigerInnen

Dieses Seminar spricht Frauen an, für die die Nähmaschine ein unbekanntes Wesen ist und die aber dennoch gerne einfache Dinge mit der Nähmaschine herstellen wollen. Einfädeln, Nadeln wechseln und das Nähen nach Punkten unterstützen das Kennen lernen der Maschine. Mit einfacher Technik wird dann eine Babuschka genäht, die zum Kuschneln oder zur Verwendung als Kräuter- bzw. Körnerkissen verschenkt oder selbst behalten werden kann.

Frische Brise im Anzug? - Tischläufer für jedes Wetter

Wer hat nicht noch alte Betttücher, Bettwäsche, Tischdecken oder Stoffe in den eigenen oder Omas Schränken?

Wie diese Stücke in neuem Glanz erstrahlen können, erfahren die Teilnehmerinnen in diesem Seminar. Frauen, die bereits Erfahrung mit der Nähmaschine haben, bekommen hier die Nähanleitung und alle notwendigen Informationen für einen Tischläufer, der auch bei Wind und Wetter den Tisch schmückt - zum Verschenken oder für den eigenen Gebrauch.

Und so ganz nebenbei erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie ihre Arbeit gut einteilen und Schritt für Schritt vorgehen.

Cooler Nähen für Teens - Junge Wendetasche für ein tolles Outfit

Wendetaschen sind im Trend - gerade bei jungen Frauen sind sie ein unverzichtbares Accessoire. In Kooperation z. B. mit der Landjugend können sich hier junge Frauen (und Männer) preisgünstig und nach eigenen Vorstellungen eine eigene Tasche herstellen. Erfahrungen mit der Nähmaschine sollten vorausgesetzt werden. Es bietet sich ggf. an, zuvor das Seminar „Das 1x1 des Nähens - Die Nähmaschine für EinsteigerInnen“ durchzuführen.



1,2,3 - wer hätte das gedacht? Hussen einmal selbst gemacht

Wie sie ihren Bierzeltgarnituren für die nächste Feier ein schönes Outfit verpassen können, erfahren nähmaschinenenerfahrene Teilnehmerinnen in diesem Seminar. Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Zuschneidetechnik und der Kunst, sich gedanklich mit der Schnittvorgabe und dem zu beschaffenen Stoff auseinanderzusetzen. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, dieses Neuland zu betreten und lernen zahlreiche Kniffe und Tricks, damit die Partygarnitur auch optisch überzeugt.

Einfach traumhaft - Ein Himmel für das Kinderbett

Ein neugeborenes Kind ist etwas ganz Besonderes - eine besonders schöne Kinderzimmereinrichtung auch! Und mit einem selbst genähten Himmel für das Kinderbett erhält das Zimmer auch eine ganz individuelle Note. Das Seminar richtet sich an Frauen, die ein Kind erwarten oder Frauen, die gerne jemandem eine ganz besondere Freude machen wollen.

Teilnehmerinnen mit wenig Näherfahrung, aber großem Spaß, sich auf dieses Thema einzulassen, sind zu diesem Seminar herzlich eingeladen.

Einfach himmlisch - Ein Schmusetier für's Kind

Warum immer ein gekauftes Kuscheltier? Viel individueller, origineller und preiswerter ist es, selber ein Schmusetier zum Verschenken oder für's eigene Kind herzustellen. Die Teilnehmerinnen können eigene Ideen umsetzen, selber den Stoff aussuchen und erfahren, welche Vorteile eine Arbeitsplanung hat. Dieses Seminar macht garantiert mehr Spaß, als fertige Sachen zu kaufen. Und auch Kinder freuen sich über selbst genähte Kuscheltiere, da sie ahnen, wie viel Arbeit sich jemand für sie gemacht hat.

Das spricht sich rund - die pädagogische Handpuppe

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ein sinnvolles und außergewöhnliches Geschenk für Kinder oder Erzieherinnen suchen: eine Handpuppe, die mit der Stimme der Anwenderin sprechen kann! Die Teilnehmerinnen bekommen die Schnittmuster und alle notwendigen Informationen, so dass sie unter Anleitung der Trainerinnen an zwei Abenden die Puppe fertig stellen können. Ein originelles Geschenk, das beeindruckend wird!



Flickwerk und Co.: Löcher stopfen - Geld verdienen

Flicken, Stopfen, Nähte schließen, Knopflöcher ausbessern, Knöpfe annähen oder Reißverschluss versetzen - Tätigkeiten, die (auch) mit der Nähmaschine möglich sind und natürlich Geld sparen, weil die Kleidung nicht neu angeschafft werden muss. Gerade bei Arbeitskleidung, die einiges aushalten muss und nicht immer allen Strapazen standhält, lohnt sich das Ausbessern.

Die Teilnehmerinnen lernen rationelle Ausbesserungstechniken mit der Nähmaschine kennen und erfahren nebenbei auch, was eine „Werkzeugkiste“ für die optimale Reparatur enthalten sollte.

Schöner Wohnen - Nähen für das eigene Zuhause

Die Dekoration des Wohnzimmers an die sich schnell wandelnden Mode anzupassen, kann gerade bei Gardinen mit einigen Kosten verbunden sein. Auch dazu passende Kissenhüllen und Tischdecken kann frau nicht nur vom Dekorateur nähen lassen, sondern selber herstellen.

Denn wer möchte nicht, dass alles schön zusammenpasst?

Frauen, die Stoffreste sinnvoll verwerten wollen, sind in diesem Seminar genau richtig.

Mit der Nähmaschine werden einfache Gardinenschals, Kissenhüllen oder Tischdecken angefertigt.

Was nicht passt wird passend gemacht - Änderung von Kleidung

Der Saum zu lang oder die Ärmel zu weit? Dass Änderungen an der eigenen Garderobe oder der Kleidung der Familienmitglieder nicht nur Geld sparen, sondern auch Spaß machen können, erfahren Frauen, die die Nähmaschine bedienen können, in dieser Veranstaltung.

Sie lernen Tricks und Kniffe zur rationellen und schnellen Änderung, können nach Beendigung des Seminars aber auch abschätzen, was bei der Änderung der Kleidung machbar, möglich und sinnvoll ist.



garten & natur

“Im Garten kann meine Familie die Natur ganz entspannt erleben. Wäre doch verrückt, wenn wir vor lauter Arbeit gar nicht dazu kämen.”

Gaby Niederer, managerin@home

Gärtnern im Quadrat - Gemüsebau für Anfänger

Frisches Gemüse direkt auf den Tisch! Gesünder kann Ernährung kaum sein. Eine kostengünstige und schmackhafte Möglichkeit bietet sich mit dem eigenen Garten.

Frauen, die wenig Erfahrung im Gemüseanbau haben, lernen in diesem Seminar wichtige Grundsätze kennen: Lage und Größe der Beete, Eigenschaften verschiedener Nutzpflanzen, Fruchtfolge, Fruchtwechsel und Mischkultur, Düngung und Pflanzenschutz. Vorgestellt wird auch die Methode des „Square-Foot-Gardening - Gärtnern im Quadrat“, die besonders geeignet ist für kleine Gärten und Anfängerinnen.



Der pflegeleichte Bauerngarten

Bauerngärten haben eine lange Tradition, wirken rustikal und sind absolut vielseitig.

In diesem Seminar lernen Frauen, die wenig Erfahrung in und mit der Gartenarbeit haben, die Vielseitigkeit eines Bauerngartens kennen und erfahren Wissenswertes zu seiner Gestaltung. Die Teilnehmerinnen entdecken, wie viel Freude und Spaß der Garten machen kann und dass die „Arbeit“ dabei in den Hintergrund tritt. Es werden Tipps gegeben, wie frau einen Bauerngarten anlegt, welche Pflege-, Düngungs- und Pflanzenschutzmaßnahmen wichtig und sinnvoll sind und was zu beachten ist, damit Sie sich rund um ums Jahr an Blüten und Grünem in Hülle und Fülle erfreuen.

Freund oder Feind? Giersch, Beifuss, Brennessel und Co. - Heilen mit „Unkraut“

Die sogenannten Unkräuter sind der Ärger vieler Gärtnerinnen. Dass sie jedoch auch positive Wirkungen haben, erfahren die Teilnehmerinnen in diesem Seminar. Die Inhaltsstoffe der Pflanzen machen aus den Unkräutern Heilkräuter, die vielseitig einsetzbar sind - zudem kosten sie keinen Cent. Dabei ist natürlich wichtig, die richtige Dosis und die Verwendungsweise zu kennen, um die wertvollen Inhaltsstoffe optimal zu nutzen.

Neben Infos zum Thema machen die Teilnehmerinnen sinnliche Erfahrungen mit „Unkraut“.

Frühjahrsputz im Staudengarten - Jetzt kann der Winter kommen - Praktische Staudenpflege leicht gemacht

Die Freude am Staudengarten weckt dieses Seminar! Frauen, die Spaß am Garten, aber wenig Erfahrung haben, lernen hier, Blumenstauden zu erkennen und erfahren wichtige Grundlagen zur Standortwahl, Pflanzzeit und Pflege. Je nach Jahreszeit werden Maßnahmen vorgestellt, die entweder nach der Winterpause und vor Erwachen des Gartens im Frühling oder im Spätsommer und Herbst notwendig sind. Dabei steht die praktische Pflege im Mittelpunkt. Viele Informationen rund um die „krautigen Pflanzen“ runden die Veranstaltung ab.

Rose: Die Königin der Blumen lieben lernen - so einfach kann es sein!

Die Rose gilt als Königin der Blume. Schon Goethe schrieb: „Als Allerschönste bist du anerkannt, bist Königin des Blumenreichs genannt.“ Die Rosen im eigenen Garten stellen jedoch für viele eine Herausforderung dar – der Anbau und das Wachstum wird als kompliziert erlebt. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen, diesen Herausforderungen mit dem notwendigen Wissen zu begegnen. Standortansprüche, Pflanzung, Düngung und Bewässerung werden ebenso behandelt wie das Schneiden der Rosen, Winterschutz und die Pflege von Rosen im Kübel. Praktische Vorführungen runden das Seminar ab.



Heut' geht's nach draußen - Kinderfeste in der Natur

Der nächste Kindergeburtstag steht vor der Tür und Ideen für die Gestaltung fehlen?

Für diese und andere Feste mit Kindern bietet das Seminar zahlreiche Anregungen und Tipps. Interessant, lustig und vor allem kostengünstig lassen sich Feste in der Natur gestalten! Neben Vorschlägen zu Spielen, die alle Sinne der Kinder ansprechen, erhalten die Teilnehmerinnen auch zahlreiche organisatorische Hinweise zur Planung eines Wald- und Wiesenfestes.

Ihre Kreativität ist gefragt - Wir basteln jahreszeitliche Boten aus Pappmaché

Frauen, die Spaß daran haben, für den Garten oder Hauseingang ihre Kreativität einzusetzen, werden in diesem Seminar neu inspiriert. Aus Pappmaché können Frühlings-, Oster-, Herbst- oder Weihnachtsdekorationen gefertigt werden. Dabei ist die Verwendung von Pappmaché äußerst vielseitig und eine kostengünstige Variante, um die eigenen

Vorstellungen auszu- leben. Die Teilnehme- rinnen lernen, wie sie Pappmaché selber her- stellen und verarbeiten.

Für die Gestaltung der fertigen Figuren werden zum Abschluss Ideen und Anregungen gegeben.

Was die Natur uns bietet - Dekorationen aus Naturmaterialien

Frauen, die den Spaß am kreativen Gestalten entdecken wollen, erstellen in diesem Seminar einen gewundenen Kranz aus Zweigen, Ranken, Ästen und weiteren Naturmaterialien. Dieser kann das ganze Jahr über als Basis dienen, um ihn nach jahreszeitlichen Aspekten zu dekorieren. So schmückt er Haustüren, die Terrasse, dient als Gartendekoration oder Geschenk. Verschiedene Ideen hierfür werden im Seminar vorgestellt und jede Teilnehmerin fertigt ihren eigenen, dekorativen Kranz an.

Der Mörder ist immer der Gärtner - Gartenspaziergang mit detektivischer Arbeit und englischer Teatime

Einen Gartenspaziergang der besonderen Art unternehmen die Teilnehmerinnen in dieser Veranstaltung. Ausgerüstet mit Block und Stift geht es darum, giftige Pflanzen im Garten zu erkennen und diese zu bestimmen. Bevor die Teilnehmerinnen die Veranstaltung bei einer original englischen Teezeit ausklingen lassen, stellen sie Pflanztopfchen selber her und lernen dabei typisch englische Gartendekorationen und Accessoires kennen.





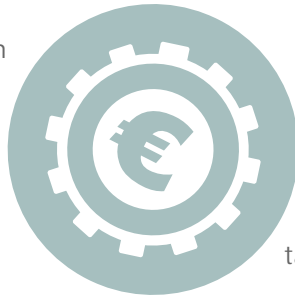
finanzen

“Geld zu verdienen ist das Eine – es zu behalten das Andere. Wer die Übersicht bei Ausgaben und Vorsorge hat, kann sogar mehr daraus machen.”

Ute Friedrichs, managerin@home

Statt Geiz ist geil: Sparen mit Köpfchen!

Spaß am klugen, nachhaltigen Wirtschaften stellt sich im Haushalt spätestens dann ein, wenn es sich rechnet! In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen verschiedene Möglichkeiten des Sparens kennen - denn reich wird man nicht durch das Geld, das man einnimmt, sondern durch das Geld, das man nicht ausgibt. Rund um die Ernährung, den Kleiderkauf, das Kühlen, Gefrieren oder Wäsche waschen bietet das Seminar zahlreiche Tipps und Hinweise, wo Einsparmöglichkeiten im Haushalt zu suchen sind. Schließlich runden Informationen zum Sparen von Zeit die Veranstaltung ab.



Kinder, Jugendliche, Geld und Schulden - Vom Umgang mit dem Taschengeld

Circa 5 Milliarden Euro stehen Kindern und Jugendlichen in Deutschland jährlich zur Verfügung - gleichzeitig nehmen Meldungen von überschuldeten Kindern und Jugendlichen zu.

Daher ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche rechtzeitig lernen, was es heißt, mit Geld umzugehen.

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie ihre Kinder frühzeitig an einen sinnvollen Umgang mit Geld heranführen, wie das Thema in der Familie diskutiert werden kann, welche Tricks Werbefachleute anwenden und warum Kinderprodukte im Fokus der Werbung stehen.

In jeder Lebenslage gut gerüstet - Situationscheck zur strukturierten Finanzplanung

Vorsorgen, Sparen und Geld anlegen, Wünsche finanzieren, Sachwerte und Risiken absichern, Zahlungsverkehr - hier gilt es, den Überblick zu bewahren über die verschiedensten Produkte und Angebote.

Was ist sinnvoll in der jeweils individuellen Situation? Eine strukturierte Finanzplanung kann helfen, den Überblick zu wahren und für jede Lebenslage gerüstet zu sein. Im Seminar lernen die Teilnehmerinnen Grundlagen zu den einzelnen Themenbereichen kennen und tauschen sich über objektive Finanzberatung aus.

Bevor's zu spät ist - Vorsorge für Alter, Krankheit, Unfall, Tod
Alter, Krankheit, Unfall und Tod - Themen, die man gerne verdrängt.

Dabei ist es wichtig, gerade dann Vorsorge zu treffen, wenn man dazu noch uneingeschränkt selber in der Lage ist.

Inhalt dieser Veranstaltung sind wichtige Eckpunkte des Systems „Altersvorsorge“, Patientenverfügungen und das Testament. Die Teilnehmerinnen setzen sich aktiv mit der Frage auseinander, was passiert, wenn sie durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten nicht mehr selber regeln zu können.

Einkaufstour im WorldWideWeb - Geschäfte über das Internet abwickeln

Das Internet hält Einzug in immer mehr unserer Lebensbereiche. So ist der Einkauf jenseits von Ladenöffnungszeiten rund um die Uhr möglich. Auch Bankgeschäfte lassen sich über das World-Wide-Web abwickeln. Wie steht es dabei aber mit der Sicherheit? Welche Zahlungsmöglichkeiten gibt es im Internet und wie ist die rechtliche Situation beim Kauf im Netz? Vor- und Nachteile von im Internet abgeschlossenen Geschäften, Informationen zu den Möglichkeiten des Online-Bankings und zur rechtlichen Situation sowie ein Erfahrungsaustausch sind Bestandteile dieses Seminars.



Die Finanzen im Griff -
Haushaltsbuchführung für Einsteiger
 Die regelmäßigen Einkünfte sind bekannt, im Allgemeinen gibt man nicht mehr Geld aus als verfügbar ist - wozu also Haushaltsbuchführung? Ein Haushalt ist nichts anderes als ein Kleinunternehmen und benötigt Management - auch in finanzieller Hinsicht! Lassen Sie ein traditionelles Instrument der Buchführung wieder neu aufleben: Das Haushaltsbuch!
 Im Seminar erhalten die Teilnehmerinnen eine ausführliche Einführung in die Haushaltsbuchführung und lernen verschiedenen Methoden kennen, Ordnung in die Finanzen zu bringen! Daneben gibt es wertvolle Hinweise zu Einsparungsmöglichkeiten im Haushalt.

Angemessener Schutz in jeder Lebenslage - Versicherungen
 Mehr als 2.000,- € gibt jeder Deutsche - vom Baby bis zum Greis - pro Jahr für private Versicherungen aus. Doch viele wiegen sich damit in falscher Sicherheit: Denn eine Menge Geld geht für überflüssige Versicherungen drauf, während existenzielle Risiken nicht abgesichert sind. In diesem Seminar erkennen die Teilnehmerinnen, welche Risiken durch Versicherungen sinnvoll abgedeckt werden können und sollten.

Sie lernen den Inhalt der verschiedenen Versicherungen und Kriterien zur Bewertung eines guten / schlechten Versicherungsvertreeters kennen.

Ordnung in den Papierkram -
Persönliche Unterlagen im Notfall
 griffbereit

Bankpapiere, Versicherungspolice, Grundstücksurkunden - wichtige persönliche Dokumente haben wir selten gebündelt an einem Ort. Gerade das wäre aber praktisch, damit Angehörige im Not- oder Todesfall schnell auf alles Wichtige zugreifen können.

Ordnungssysteme können helfen, einen problemlosen Überblick über die persönlichen Unterlagen zu verschaffen (WO findet WER WELCHE Papiere?). Neben der Auseinandersetzung mit den Ordnungssystemen wird im Seminar auch diskutiert, was wann in den Papierkorb gehört.



kommunikation

“Das echte Leben ist viel spannender als jede Fernsehserie. Aber für das happy-end muss jeder selbst ein wenig tun. Mein Lieblingsprogramm sind darum unsere schönen Familientraditionen.”

Petra Richter, managerin@home

Worte auf die Reise schicken - Worte verbinden

Die Veranstaltung richtet sich unter anderem an Frauen, die den Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten suchen, ihre angemessene Position in der Familie finden möchten, den Wunsch haben etwas zu verändern und/oder im Mehrgenerationenhaushalt leben. In einem diskreten Rahmen werden mit den Teilnehmerinnen praxisnah und handlungsorientiert individuelle Aspekte erarbeitet: Klarheit über die Situation und die eigenen Wünsche gewinnen, Veränderungsmöglichkeiten erkennen und persönliche Strategien entwickeln.



„Ein Blick sagt mehr als 1000 Worte“ - Körpersprache verstehen und nutzen

An Themen zur Körpersprache aus dem familiären Zusammenleben erarbeiten und üben die Teilnehmerinnen kommunikative Aspekte bzw. Strategien für bestimmte Ziele. Dabei erkennen die Teilnehmerinnen auch die Hintergründe für bestimmte Probleme des Zusammenlebens und verstehen sie. Ziel des Seminars ist es, die Kommunikationsfähigkeit der Teilnehmerinnen zu steigern, ein Gefühl für die eigene Körpersprache zu entwickeln und zu lernen, Körpersprache richtig zu interpretieren, um gelassener in Gespräche gehen zu können. Das Seminar ist ein gemeinsamer, offener Erfahrungsaustausch mit Erlebnischarakter.

Frauen sprechen anders - So setze ich meine Interessen besser durch

Warum komme ich nicht zu Wort? - Warum kann ich mich nicht (so gut) durchsetzen? In diesem Seminar wollen wir der Frage nachspüren, warum insbesondere Frauen das Gefühl haben, ihre Interessen in Familie, Beruf, landwirtschaftlichem Unternehmen etc. nicht ausreichend ausdrücken und durchsetzen zu können. Gemeinsam wollen wir uns Kommunikationsstrategien bewusst machen, die uns unseren Zielen näher bringen.

Eigentlich wollte ich NEIN sagen!

Viele Frauen kennen es: eigentlich wollten sie gerade einkaufen gehen und ihr Sohn will spontan zu einem Freund gebracht werden? Oder sie möchten einen gemütlichen Abend zu Hause verbringen, da überredet eine Freundin sie, mit ihr ins Kino zu gehen? Sie wollten eigentlich „Nein“ sagen, haben sich aber wieder mal überreden lassen. An diesem Abend versuchen die Teilnehmerinnen, Lösungsstrategien für ein „freundliches Nein“ zu entwickeln.

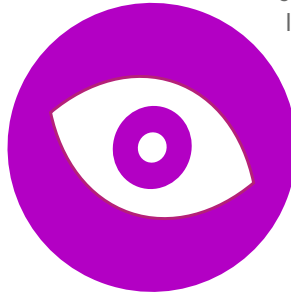
„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“

- Rollen-Coaching

Mit dem Blick auf die eigene Rolle die Lebenszufriedenheit stärken und ggf. neue Perspektiven entwickeln! Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich mit ihrer Rolle, die sie in der Familie, im Betrieb oder im Beruf haben, auseinandersetzen möchten.

„Pubertät ist die Zeit, wo die Eltern schwierig werden“

Viele Frauen mit Kindern in der Pubertät kennen die Probleme: sie werden morgens schon von der 14-jährigen Tochter am Frühstückstisch „angemault“, wo denn ihre Tasche ist, oder der 15-jähriger Sohn räumt „mal wieder“ sein Zimmer nicht auf und lernt auch nicht für die Mathearbeit. An diesem Abend steht der Alltag mit Jugendlichen im Mittelpunkt. Im offenen Gespräch werden die Teilnehmerinnen sich gegenseitig Mut machen und sich dazu austauschen, wie sie den Alltag stressfreier gestalten können.



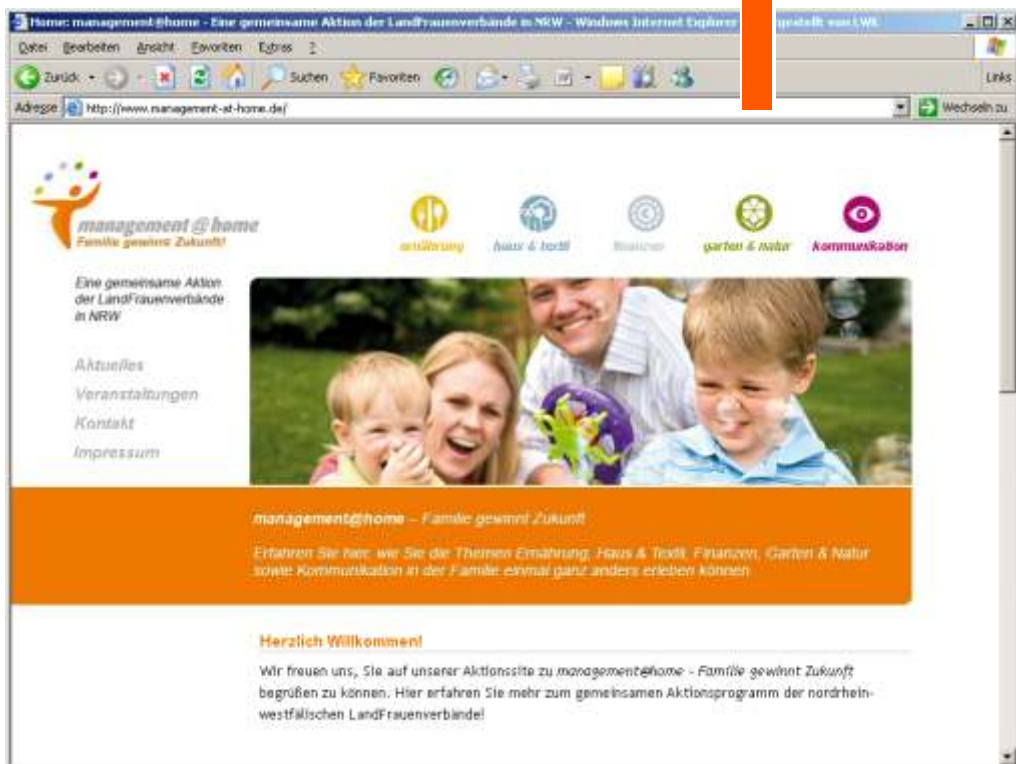
Das Prinzip Achtsamkeit - So haben Sie mehr vom Leben

Ganz im Tun aufgehen, präsent sein im Hier und Jetzt! In diesem Kurs geht es vor allem um Aufmerksamkeit. Wie können wir aufmerksam werden für unser Tun und Lassen, aufmerksam ein Stück Schokolade essen, einen Vogel singen hören oder mit Zeit umgehen? Offen und sensibel für Neues sein, und das mit allen Sinnen! Wer achtsam lebt, ist ganz bei der Sache, aufmerksam für sich und Andere.

Interessiert?

Sollten Sie eines der Seminare durchführen wollen, so setzen Sie sich bitte mit Ihrer Kreisgeschäftsstelle oder der Landesgeschäftsstelle in Münster in Verbindung oder schauen Sie im Internet unter www.management-at-home.de nach. Sie erhalten die Kontaktdaten einer Referentin in Ihrer Nähe und können mit ihr dann den Termin und genauen Ablauf, die Teilnehmerinnenzahl, weitere Kosten und alles, was sonst noch wichtig ist, besprechen.

Auch im Internet
immer für Sie erreichbar ...
www.management-at-home.de



management@home
Familie gewinnt Zukunft!

Eine gemeinsame Aktion
der LandFrauenverbände
in NRW

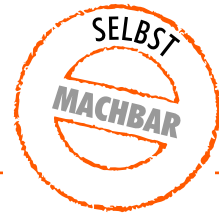
Aktuelles
Veranstaltungen
Kontakt
Impressum

management@home – Familie gewinnt Zukunft!

Erfahren Sie hier, wie Sie die Themen Ernährung, Haus & Textil, Finanzen, Garten & Natur sowie Kommunikation in der Familie einmal ganz anders erleben können.

Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns, Sie auf unserer Aktionsseite zu [management@home - Familie gewinnt Zukunft!](http://www.management@home.de) begrüßen zu können. Hier erfahren Sie mehr zum gemeinsamen Aktionsprogramm der nordrhein-westfälischen LandFrauenverbände!



Veranstaltungsleitfäden für Ortsverbände

Die Veranstaltungsleitfäden liefern Ihnen Ideen und Organisationshinweise und ...

- ▶ unterstützen Sie bei der eigenständigen Planung und Durchführung einer besonderen Veranstaltung für Ihre Mitglieder.
- ▶ machen Ihnen Vorschläge für den Ablauf der Veranstaltung.
- ▶ nehmen Ihnen die unerlässliche, aber manchmal lästige „Vordenker-Arbeit“ ab.
- ▶ garantieren eine kurzweilige, interessante und außergewöhnliche Veranstaltung.
- ▶ verbinden Schöngestimmtes mit Alltagskompetenz.
- ▶ sprechen in Ihrem Ort alle Frauen an - Bäuerinnen und Nicht-Bäuerinnen, Jung und Alt, Mitglieder und Noch-Nicht Mitglieder.
- ▶ machen Spaß, fördern die Gemeinschaft und bereichern das Ortsverbandsleben!

Interessiert??

Sollten Sie in Ihrem Ortsverband zu einem der aufgeführten Themen eine Veranstaltung planen wollen, so hält Ihre Kreisgeschäftsführerin oder die Landesgeschäftsstelle eine kopierfähige Vorlage des Veranstaltungsleitfadens für Sie bereit. Sie können den vollständigen Leitfaden aber auch einfach per Mail bei Ihrer Kreisgeschäftsführerin anfordern; sie schickt Ihnen die Vorlage dann digital zu.



ernährung



haus- & textil



garten & natur



finanzen



kommunikation

Musikalisches Themenessen - Mozart

Im Jahr 2006 war Mozart bereits in aller Munde - damals wurde sein 250. Geburtstag mit zahlreichen Aktionen in Deutschland, Österreich und anderswo ganz groß gefeiert.

Dieser Leitfaden richtet sich an alle Ortsverbände, die das musikalische Genie im Rahmen eines Mozartabends/-nachmittags noch einmal hochleben lassen möchten!

Entführen Sie Ihren Ortsverband auf eine kulinarische und musikalische Zeitreise in das Jahrhundert des berühmten Komponisten. Genießen Sie Speisen aus der damaligen Zeit und lauschen Sie Mozarts Musik. Informationen und Anekdoten aus dem Leben „Wolferl's“ - wie seine Mutter ihn nannte - runden die Veranstaltung ab.

Überraschen und verzaubern Sie sich und Ihre Mitglieder mit diesem musikalischen Themenessen!

Literarisches Themenessen - Wilhelm Busch

Der Todestag des humorvollen Dichters Wilhelm Busch jährt sich im Jahr 2008 zum 100. Mal, 2007 hätte der Humorist seinen 175.

Geburtstag gefeiert. Zwei Gründe und aktuelle Gelegenheiten, Busch und seine weltberühmten Bildergeschichten „Max und Moritz“ oder „Die fromme Helene“ wieder zu entdecken. Was viele nicht wissen: Busch war auch ein leidenschaftlicher Gärtner.

Während des Themenessens erfahren Ihre Mitglieder und Noch-Nicht-Mitglieder Interessantes aus dem Leben des Dichters und der damaligen Zeit. Auch humoristische Beiträge sind möglich, so dass Sie einen kurzweiligen und unterhaltsamen Abend im Ortsverband erleben.

Bunter Nachmittag - Kürbis

Alles rund um den Kürbis ist im Herbst ein besonders spannendes Thema, das zahlreiche Ideen und Gestaltungsmöglichkeiten liefert. Insbesondere Kinder lassen sich hier restlos begeistern. Darum liefert Ihnen dieser Leitfaden Anregungen für eine gemeinsame Veranstaltung für Ihre Mitglieder mit Kindern und/oder Enkelkindern.

An einem „bunten Nachmittag“ sollen herbstliche Dekorationen gebastelt, Kürbisse ausgeschnitten oder kulinarische Kürbisgenüsse zubereitet werden.

Allgemeine Informationen zum Kürbis, der Verwendung unterschiedlicher Kürbissorten und Anregungen für den gemeinsamen Spaß und die Freude mit den Kindern runden die Veranstaltung ab.

Sollten Sie planen, den weiteren Nachmittag bei einem „Kürbisfest“ mit Vätern oder Großvätern ausklingen zu lassen, so finden Sie auch hierzu im Leitfaden wertvolle Anregungen.



ernährung



haus- & textil



garten & natur



finanzen



kommunikation

Überraschungsabend - Spiel, Spaß, Spannung

Lassen Sie sich überraschen!

Laden Sie Ihre Mitglieder und alle Interessierten zu einem Abend der besonderen Art ein. Jede Teilnehmerin wird aktiv und ist in die Gestaltung des Programms eingebunden. Dazu bilden die LandFrauen - und die, die es werden wollen - verschiedene Gruppen und bereiten im ersten Teil des Abends den weiteren Verlauf der Veranstaltung vor (z. B. durch das Mixen von Cocktails, die Dekoration des Raumes, das Einstudieren eines LandFrauen-Songs, ...).

Der zweite Teil steht dann ganz im Zeichen des gemeinsamen Genießens und der Durchführung des Programms.

Neugierig geworden? Dann ist dieser Veranstaltungsleitfaden genau das richtige für Sie und Ihren Ortsverband!

Pralinenseminar - Trüffel, Pralinen und Konfekt

Pralinen, Trüffel und Konfekt sind süße Verführungen, die viele von uns schwach werden lassen. Mit diesem Veranstaltungsleitfaden können Sie und Ihr Ortsverband dieser Verführung nachgeben - nicht pfundweise, sehr wohl aber stückchenweise!

Während des Pralinenseminars werden Pralinen, Trüffel und Konfekt selbst hergestellt und im anschließenden gemütlichen Zusammensein verkostet und probiert. Wissenswertes zum Thema rundet das Seminar ab.

Als Ortsvorsitzende erhalten Sie mit dem Veranstaltungsleitfaden alle notwendigen Rezepte und Informationen!

Eingemacht und Selbstgemacht - Geschenke aus der Küche

Selbst Gemachtes erfreut die Beschenkten umso mehr, wenn die kleinen Aufmerksamkeiten mit Liebe schön verpackt werden.

In dieser Veranstaltung bereiten Sie mit den Teilnehmerinnen verschiedene Marmeladen, Konfitüren, Cremes und allerlei andere Köstlichkeiten zu und verpacken diese ganz individuell und mit einer persönlichen Note.

Rezeptvorschläge und Ideen für einfache Verpackungen mit großer Wirkung finden Sie in diesem Veranstaltungsleitfaden.

Spargel - ein gesunder Genuss: Gut für Herz, Figur und Liebe

Spargel schätzt und kennt man seit über 4000 Jahren und genauso lange schon sagt man dem „bleichen Gesellen“ tolle Kräfte nach. Seine Wirkungen auf die Gesundheit, als Schlankmacher oder kulinarischer Verführer lernen Sie und Ihr Ortsverband bei dieser Veranstaltung kennen. Laden Sie Ihre Mitglieder in der Spargelzeit zu einer Verköstigung der besonderen Art ein; vielleicht können Sie eine örtliche Spargelbäuerin in die Planung und Durchführung mit einbeziehen.

In diesem Leitfaden finden Sie Wissenswertes zum Thema und zur Zubereitung, Rezeptvorschläge für eine Verkostung des „königlichen Gemüses“ und lernen so das „essbare Elfenbein“ ganz intensiv und auf verschiedenen Wegen kennen!



ernährung



haus- & textil



garten & natur



finanzen



kommunikation

Helau und Aalaf - Kostümideen für Kinder

Zu Karneval tauchen Groß und Klein in eine andere Welt ein. Dass es nicht immer ein gekauftes Kostüm sein muss, sondern wie schnelle und einfache Verkleidungen für Kinder selber hergestellt werden können, probieren Sie mit jungen Müttern in dieser Veranstaltung aus.

Ob als Arzt, Prinz, Hexe oder laufender Strohhallen - die Teilnehmerinnen werden begeistert sein, wenn sie an einem Abend oder Samstagvormittag diese oder andere Kostüme selber herstellen können. Unkomplizierte Anleitungen und einfache Techniken - meistens ohne Einsatz von Nadel und Faden - sorgen für schnelle Verwandlungen.

Alle Anleitungen und Informationen finden Sie in diesem Leitfaden!

Wir präsentieren: Die LandFrauenmodenschau

In einigen Kreisen und Orten haben Modenschauen bereits erfolgreich stattgefunden: LandFrauen präsentieren die neueste Mode! Wollen auch Sie mit Ihrem Ortsverband eine solche Präsentation starten. Vielleicht zu der neuesten Mode im „grünen Bereich“?

Dieser Veranstaltungsleitfaden unterstützt Sie bei der Planung, gibt Hinweise für den Ablauf und die Durchführung der Modenschau, macht Vorschläge, wer wie eingebunden werden kann und hält Texte und Anregungen für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bereit.

Dem Flecken keine Chance: Die management@home - Schürze

Nach einfacher Anleitung stellen Sie mit Ihren Mitgliedern eine Schürze passend zum Aktionsprogramm her. Für eine nächste Veranstaltung, bei der Sie das Kuchenbuffet organisieren, treten dann alle Ortsverbandsmitglieder in einem einheitlichen Outfit auf! Auch als Idee zum Verschenken eignet sich eine selbst bedruckte oder bestickte Schürze!

Im Veranstaltungsleitfaden finden Sie auch Hinweise für die „Aktion Familienschürze“. Hierbei können Eltern gemeinsam mit Ihren Kindern Schürzen für die ganze Familie gestalten und bekommen so beispielsweise auch Anregungen für eine Aktion auf dem nächsten Kindergeburtstag. Dieser Veranstaltungsleitfaden bietet Ihnen Ideen für die Gestaltung des Abends, bei dem auch die Gemeinschaft und der Austausch miteinander nicht zu kurz kommen!

LandFrauen unterwegs - Wir besuchen...

Das Aktionsprogramm „management@home - Familie gewinnt Zukunft“ bietet gerade im Baustein „Haus & Textil“ zahlreiche Möglichkeiten, mit externen Partnern zusammenzuarbeiten. Schauen Sie hinter die Kulissen verschiedener Anbieter rund um das Haus und den Haushalt, lassen sie sich informieren und gehen Sie an besondere Veranstaltungsorte.

Dieser Veranstaltungsleitfaden gibt Ihnen Anregungen und Hinweise - je nach dem was bei Ihnen vor Ort möglich ist - rund um „Haus & Textil“. Sie erhalten Planungshilfen und Ideen zum Besuch verschiedener Partner. Vorschläge werden gemacht zum Besuch eines Haushaltswarengeschäftes, eines Raumausstatters, eines Dekorateurs, eines Möbelfachgeschäftes, eines Hausgeräte-/Elektrohandels, eines Haus- und (Garten)marktes oder eines Bekleidungsgeschäftes.



ernährung



haus- & textil



garten & natur



finanzen



kommunikation

Gartenträume von neben an

Schauen Sie mit Ihren Mitgliedern und Gästen hinter Häuser, entdecken Sie verwunschene Gärten im Ort oder der Nachbarschaft, begutachten Sie die Pflanzenvielfalt und holen Sie sich Tipps und Anregungen. Bei einer gemeinsamen Radtour besuchen Sie Gärten verschiedenster Art: z.B. einen Buchsbaumgarten, einen klassischen Bauerngarten oder einen japanischen Garten - je nach dem, was Ihr Ort zu bieten hat. Außerdem kann ein Besuch beim Gärtnermeister, Landschaftsarchitekten oder Steinmetz mit eingeplant werden. Natürlich fehlt auch die stärkende Pause nicht! Ideen und Planungshinweise für eine wunderbare Gartentour finden Sie in diesem Leitfaden!

Unser Apfelfest - gemeinsam gegen die Obstschwemme

Haben Sie eine Streuobstwiese um die Ecke oder im Ort? In guten Apfeljahren sind hier reiche Ernten zu erwarten, und nicht immer finden alle reifen Äpfel tatsächlich Verwendung. Dieser Leitfaden schafft Abhilfe, denn er unterstützt Sie bei der Planung einer gemeinsamen Aktion, um die Äpfel (oder auch sonstiges Obst) in vielerlei Hinsicht zu verwenden. Toll ist auch, dabei mit Kindergarten oder Schule zusammenzuarbeiten und gemeinsam der Obstschwemme zu begegnen. Gleichzeitig und nebenbei lernen die Kinder Wissenswertes über die Verwendung und den Wert der heimischen Lebensmittel. Neugierig geworden auf ein Apfelfest in Ihrem Ortsverband? Anregungen und Hintergrundinfos rund um den Apfel finden Sie in dieser Handreichung.

Kornblumen- und Klatschmohnfest

Sommerzeit - Kornblumenzeit! Laden Sie Ihre Mitglieder zu einem tollen Fest ein, das durch seinen außergewöhnlichen Titel neugierig macht. Statt einer Mittsommernachtsparty gibt es in diesem Jahr alles rund um Kornblumen und Klatschmohn. Kurz vor der bevorstehenden Ernte bietet sich als Veranstaltungsort ein schönes Korn(blumen-)feld an, bei dem passende Speisen und Getränke gereicht werden. Und wenn das Wetter mitspielt, kann eigentlich nichts mehr schief gehen. Die Planungshinweise in diesem Veranstaltungseleitfaden erleichtern die Vorbereitung.

Running-Dinner durch Nachbar's Garten

Radeln oder wandern Sie mit Ihrem Ortsverband über schöne Wegstrecken und rasten Sie zwischendurch in Gärten oder auf Hofstellen, die einen besonderen Charme versprühen. Neben dem gemeinsamen Erlebnis und interessanter Ziele soll hier auch die Gemeinschaft bei einer kulinarischen Reise im Mittelpunkt stehen. An den einzelnen Stationen gibt es Getränke oder kulinarische Köstlichkeiten, die eine besondere Beziehung zum Ort oder zur Jahreszeit haben. Saisonal und regional wird hier groß geschrieben. Lassen Sie sich also inspirieren von den Ideen in diesem Leitfaden.

Samba im Garten

Mit südamerikanischen Klängen im Garten oder auf einer Hofanlage entfliehen Sie, Ihre Mitglieder und Gäste dem Alltag. Für einen Nachmittag oder Abend genießen Sie brasilianisches Flair. Es können typische Speisen und Getränke gereicht werden, während die Musik im Hintergrund erklingt und auch das ein oder andere Tänzchen gewagt wird.

Interessante Rezepte, Hintergrundinformationen zum Samba, Pressetexte und viele weitere Hinweise finden Sie im Leitfaden!



ernährung



haus- & textil



garten & natur



finanzen



kommunikation

Das liebe Geld - Rund um die Finanzen der Familie
Transparenz und Übersichtlichkeit rund ums liebe Geld wünschen sich viele Frauen. Dieser Leitfaden macht Vorschläge für verschiedene Veranstaltungsthemen und Fragestellungen, die Sie in Ihrem Ortsverband einmal anpacken können. Neben Themenideen finden Sie auch Hinweise dazu, wie und wo Sie unabhängige Referenten finden, die verlässlich und ohne „Verkaufsabsichten“ informieren.

In bewährter Form finden Sie auch Einladungsvorlagen, Presstexte und Vorschläge für den möglichen Ablauf der Veranstaltung!

Versichert und vorgesorgt - gut gerüstet für das Alter und den Notfall

Für private Versicherungen gibt jeder Deutsche durchschnittlich 2.000,- € jährlich aus. Grund genug, sich regelmäßig Gedanken über verschiedene Versicherungs- und Vorsorgeangebote zu machen - gerade aus Frauensicht.

Laden Sie Ihre Mitglieder zu einem Informationsabend aus dem weiten Feld der Absicherungsmöglichkeiten ein.

Gerade für Frauen ist es wichtig, vorzusorgen!

Verschiedene Themenideen für einzelne Veranstaltungen und Kontaktmöglichkeiten zu unabhängigen Fachleuten finden Sie in dieser Handreichung.



ernährung



haus- & textil



garten & natur



finanzen



kommunikation

Die kleine Ärztin zuhause

Die Frage, was zu tun ist, wenn sich ein Kind verletzt oder krank wird, beschäftigt gerade junge Mütter. Machen Sie diesen Frauen ein Angebot über ihren LandFrauenverband und bieten zum Beispiel einen Erste-Hilfe-Kurs oder Info-Abend zu Kinderkrankheiten an. Auch andere Fragestellungen können thematisiert werden.

Ideen und Anregungen und mögliche Referenten für eine Veranstaltung unter dem Motto „Die kleine Ärztin zuhause“ finden Sie in diesem Leitfaden.

Treffpunkt Esstisch

„Welche Tischsitten sind heute noch gefragt? Welche Tischkultur wollen wir in der Familie pflegen?“ – Fragen, die öffentlich viel zu selten diskutiert werden. Schaffen Sie daher in Ihrem Ortsverband ein Forum für den Austausch von Familienfrauen untereinander und laden Sie einen Experten/eine Expertin dazu ein. Wer das sein kann und wie so eine Veranstaltung aussieht? Werfen Sie einen Blick in den Veranstaltungsleitfaden, der viele Fragen zu diesem Thema beantwortet!

Weil ich Dich liebe ...

Kindererziehung – es gibt nichts Schwierigeres, aber auch nichts Schöneres! Welche Themen könnten für Mütter mit Kindern in unterschiedlichen Altersstufen interessant sein? Welche Probleme treten bei der Kindererziehung auf und welche Lösungswege gibt es? Dieser Veranstaltungsleitfaden schlägt verschiedene Themenstellungen vor, mit denen Sie (junge) Frauen ansprechen und gibt Hinweise, wie und wo Sie Expertinnen und Experten, zum Thema finden können.

Auch Einladungsschreiben, Presseankündigungen und der mögliche Ablauf einer Gesamtveranstaltung sind im Leitfaden erarbeitet.



management @ home
Familie gewinnt Zukunft!

Eine gemeinsame Aktion der LandFrauenverbände in NRW

IMPRESSUM

www.wllv.de
www.rheinische-landfrauen.de

HerausgeberInnen:
Westfälisch-Lippischer
LandFrauenverband e.V.
Rheinischer
LandFrauenverband e.V.
Nevinghoff 40
48147 Münster

Redaktion
Agnes Echterhoff, Westfälisch-Lippischer
LandFrauenverband e.V.

Layout
Renate Miethe, Landwirtschaftskammer
Nordrhein-Westfalen