

ERWACHSENENBILDUNG FFS

Bewegen – Atmen – Entspannen

In diesem Kurs erleben Sie anhand gezielter Bewegungen im Sitzen und Stehen, wie der Atem reagiert. Eine oberflächliche, kurze Atmung kann sich vertiefen. Sobald der freie Atemfluss möglich wird, lösen sich Anspannungen. Kursziel: Die Beweglichkeit fördern; die Atmung vertiefen; den Kreislauf stabilisieren; Kraft und Vitalität steigern; Rücken und Nacken entspannen. Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters. Beginn Dienstag, 15. Mai 2012, 09.30 Uhr, 5-mal. Anmeldeabschluss 27. April.

Typgerechte Ernährung – Metabolic Typing

In diesem Kurs erfahren Sie, wo die Gründe für die heutige Überernährung liegen. Auch die Folgen dieser Problematik werden aufgezeigt. Anschliessend erfolgt die Einführung in das Konzept des Metabolic Typing. Danach wird bei Ihnen mit dem Analysegerät EVA3000® der persönliche Stoffwechsellyp bestimmt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen erfahren Sie detailliert, wie Sie Metabolic Typing umsetzen können. Zudem erhalten Sie zusätzliche Tipps und eine umfangreiche Dokumentation. Kursziel: Sie lernen ihren Stoffwechsellyp kennen und können die Empfehlungen anhand der zur Verfügung gestellten Unterlagen umsetzen. Zielgruppe: Alle Personen, die sich für eine gesunde und ausgewogene Ernährung nach ihrem Stoffwechsellyp interessieren, Übergewichtige Personen. Beginn Samstag, 19. Mai 2012, 08.30 Uhr, 1 Tag. Anmeldeabschluss 27. April.

Starke Eltern – Starke Kinder® – Basiskurs

Mehr Sicherheit und Selbstvertrauen für Eltern von 0- bis 16-jährigen Kindern. Der Kurs Starke Eltern – Starke Kinder® gibt den Eltern mehr Sicherheit, trägt zu einem entspannteren Familienalltag bei und stärkt das Selbstvertrauen. Er vermittelt keine Rezepte. Vielmehr bietet er «Werkzeuge» an, mit deren Hilfe Mütter und Väter in verfahrenen und eskalierenden Situationen besser reagieren können. Wie drücke ich meine Bedürfnisse und Gefühle aus? Wie setze ich Grenzen? Wie kann ich besser auf mein Kind eingehen? Wie finden wir gemeinsam eine Lösung in Konfliktsituationen? Wie Sorge ich dafür, dass Abmachungen eingehalten werden? Ziel des Kurses ist es, den Eltern wieder mehr Freude und weniger Stress im Erziehungsalltag zu ermöglichen. Die Kurseinheiten schliessen mit einer Wochenaufgabe für Eltern ab. Kursziel: Klärung der Werte, Ressourcen und Erziehungsstile; Selbstkenntnis, eigene Stärken und Schwächen; Verbale und nonverbale Kommunikation, Feedback und Ich-Botschaften; Fördernde Erziehung, entwicklungshemmend, entwicklungsfördernd. Beginn Montag, 14. Mai 2012, 19.30 Uhr, 4-mal. Anmeldeabschluss 27. April.

1+1= 3 – und wo bleibt die 2?

Für Paare mit Kindern, die Impulse für ihre Partnerschaft suchen. Haben auch Sie romantische Abende zu zweit, spontane Kinobesuche, gemütliches Essen mit Freunden und morgendliches Ausschlafen eingetauscht gegen Windelberge, frühabendliches Gähnen und ständiges Aufräumen der Spielsachen? Eine Familie zu gründen, ist wunderbar und befördert einen geradewegs in ein neues Leben. Im Rausch und Strudel der neuen Herausforderungen bleibt die Paarbeziehung jedoch oftmals auf der Strecke. Gespräche, Übungen und fachliche Impulse sollen dazu führen, dass Sie neue Ideen entwickeln und erhalten, wie das Zusammenleben als Liebespaar gefördert werden kann. Kursziel: Der Kurs stärkt das Zusammenleben von Paaren mit Kindern und regt an zur Frage «Wie bleiben wir ein Liebespaar?». Zielgruppe: Für Eltern, die ein Paar sind und sich trotz Kindern nicht aus den Augen verlieren möchten. Beginn Dienstag, 15. Mai 2012, 19.00 Uhr, 1-mal. Anmeldeabschluss 27. April.

Mentalwerkstatt – Aufbaukurs 1

Der Aufbaukurs zeigt Ihnen auf, wie Sie mit Mentaltechniken die Dynamik und Energie des Lebens neu entdecken können. Mit der erweiterten Sichtweise werden Sie das Ich besser wahrnehmen, in Ihrem Alltag mehr Schwung, Zufriedenheit und Wohlbefinden verspüren. Kursziel: Der Kursteilnehmer kann mentale Techniken anwenden, stärkt sein Selbstbewusstsein und verbessert sein Selbstwertgefühl. Er entwickelt eine «gesunde» Portion Selbstvertrauen, um besser auf seine täglichen Anforderungen zuzugehen und das Leben mehr zu geniessen. Zielgruppe: Frauen und Männer, die im Alltag etwas verändern wollen. Beginn Dienstag, 8. Mai 2012, 18.30 Uhr, 3-mal. Anmeldeabschluss 24. April.

Neue Wege der Korrespondenz – Impuls-Seminar

In modernen Briefen, Mails und Texten haben Floskeln ausgedient. Heute zählt ein persönlicher und dialogischer Stil, der individuell, frisch und natürlich sein darf. Wer klar, verständlich und freundlich schreibt, wird besser verstanden. Kursziel: Alte Regeln und Dogmen der Brief- und E-Mail-Sprache hinterfragen; das Auge liest zuerst: der richtige Textaufbau mit der Z-Linie; Floskel-Labor: verstaubte, kollektive, erschöpfte Begriffe mit frischen Wendungen ersetzen (Synonyme); Praxisbeispiele analysieren: Chancen und Fallstricke verschiedener Stilrichtungen erkennen; Eigene Briefe, E-Mails entwickeln; Brief, Briefing, Mikro-Wording: einfache Strategien für nützliche Kommunikation. Zielgruppe: Alle, die freundlicher und direkter per Brief und/oder E-Mail korrespondieren möchten. Beginn Donnerstag, 10. Mai 2012, 09.00 Uhr, 1 Tag. Anmeldeabschluss 27. April.

Alle Anmeldungen an Erwachsenenbildung FFS, Strehlgasse 8, 6430 Schwyz, Fon 041 811 67 81, Fax 041 810 17 81, eb@ffs-schwyz.ch. Öffnungszeiten 8 bis 11 Uhr, ausgenommen Schulferien. Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.ffs-schwyz.ch.

ANZEIGE

Qualität ohne Kompromisse

LUGA Halle 02 Stand A 218

WYSS MIRELLA
Telefon 041 933 00 74
6233 Büron

Schon bei Jüngsten ansetzen

Das Kompetenzzentrum für Integration des Kantons Schwyz (Komin) hat sich zum Ziel gesetzt, mit der Integrationsarbeit verstärkt schon bei Kleinkindern anzusetzen. Was das Lernen der deutschen Sprache betrifft, nehmen die Höfner Gemeinden eine Vorreiterrolle ein.

Von Rahel Schiendorfer

Kanton. – Wie dem Jahresbericht des Komin zu entnehmen ist, war die Nachfrage im Kanton Schwyz nach Deutschkursen auch im vergangenen Jahr hoch. So wurden im Jahr 2011 zwölf Kurse mit insgesamt 149 Personen aus 42 Nationen durchgeführt. Laut Komin-Präsidentin Romy Lallibeeler will man den Fokus in den kommenden Jahren aber noch verstärkt auf die jüngsten Migranten richten. Eltern sollen künftig früh über entsprechende Angebote informiert werden. Für eines dieser Angebote bekam das Komin vom Kanton erst kürzlich grünes Licht. Beim Projekt «Femmes-Tische» sollen vor allem Familienfrauen mit Migrationshintergrund mithilfe gut integrierter Schlüsselpersonen sehr früh über die Notwendigkeit von Sprache und Bildung und über entwicklungsfördernde Erziehungsstile informiert werden.

Elki-Kurse erst in den Höfen

Ein Angebot, das sich spezifisch an Familien mit Kindern im Vorkindergartenalter richtet, sind die Elki(Eltern-Kind)-Deutschkurse. Diese werden im Kanton Schwyz bisher aber ausschliesslich von den Höfner Gemeinden angeboten. In diesen Kursen lernen Kinder schon vor dem Eintritt in den Kindergarten gemeinsam mit ihren Eltern erste deutsche Wörter.



Komin-Geschäftsführer Hamid Zeqiri: Er würde es begrüßen, wenn Eltern-Kind-Deutschkurse auch ausserhalb des Bezirks Höfe durchgeführt würden. Bild ras

Laut Komin-Geschäftsführer Hamid Zeqiri machen es diese Kurse den Kindern möglich, sich im Kindergarten schneller zurechtzufinden. Er fände es daher sinnvoll, dieses Angebot auf weitere Gemeinden auszuweiten, zumal «mit einer relativ kleinen Investition in diesem Bereich schon relativ viel erreicht werden kann», schreibt er im Jahresbericht.

Wieder mehr Fachpersonen beraten

Im vergangenen Jahr hat die Anzahl Beratungen von Fachpersonen erneut

zugenommen, heisst es im Jahresbericht weiter. Insgesamt wurden 263 Gespräche geführt, in denen migrationspezifische Themen behandelt wurden. Die meisten Anfragen kamen dabei von sozialen Einrichtungen, gefolgt von Behörden und Verwaltung. Nebst den Fachpersonen nahmen 232 weitere das Beratungsangebot des Komin in Anspruch, die meisten davon stammten aus dem Kosovo, gefolgt von Angehörigen weiterer EU-Staaten und Schweizern. Die meisten Anfragen erfolgten dabei im Zusam-

menhang mit dem Sprachkursangebot, aber auch persönliche, rechtliche oder administrative Anliegen waren Inhalt dieser Gespräche.

138-mal übersetzt

Während die bestehenden Angebote rege genutzt wurden, konnte das Komin auch einige neue lancieren. Der Anlass «Hallo Nachbarn!» beispielsweise, der deutschen Einwanderern und Schweizern eine Austauschplattform bietet und zum gegenseitigen Verständnis beitragen soll, konnte mit rund 50 Teilnehmern als Erfolg verbucht werden.

Seit April bietet das Komin in den Gemeinden Freienbach, Feusisberg, Arth und Schwyz zusätzlich zum bewährten Übersetzungsdienst auch telefonische Erstbegrüssungsgespräche für Neuzuzüger an. Dafür setzt das Komin speziell geschulte Schlüsselpersonen ein, die in einem persönlichen Gespräch neu zugezogene Migranten über integrationsrelevante Angebote wie Deutschkurse informieren. Bis Jahresende wurden im Kanton Schwyz 308 Migranten kontaktiert, davon 293 in Ausserschwyz. Der Übersetzungsdienst wurde in Ausserschwyz derweil 121-mal in Anspruch genommen, in Innerschwyz 18-mal. Von den 18 angebotenen Sprachen am fragtesten waren dabei Tigrinja (gesprochen in Äthiopien und in Eritrea), Tamilisch und Albanisch.

Finanzen im Lot

Von den Erträgen des Komin in der Höhe von 710 000 Franken stammte im vergangenen Jahr weit über die Hälfte von den Gemeinden. 220 000 Franken kamen vom Kanton, weitere 60 000 steuert jeweils der Bund bei. Die Aufwände beliefen sich demgegenüber auf rund 670 000 Franken. (ras)

Verkehrsverein hat viele Vorhaben

Der Vorstand des Verkehrsvereins Unteriberg hat an der Generalversammlung vom letzten Donnerstagabend im Restaurant Engel eine Liste von Vorhaben präsentiert. Bei der Verwirklichung sind ihm aber aus personellen und finanziellen Gründen Grenzen gesetzt.

Von Konrad Schuler

Unteriberg. – Präsident Franz Laimbacher konnte insgesamt 16 interessierte Mitglieder zählen und hiess namentlich Toni Ochsner als Vertreter des Verkehrsvereins Euthal, Michael Reichmuth als Vertreter des Verkehrsvereins Oberiberg und Gemeindepräsident Josef Schatt willkommen. Sämtliche Geschäfte wurden oppositionslos verabschiedet, so das Protokoll des Aktuars Pius Fässler, der Jahresbericht des Präsidenten Franz Laimbacher und die Kassenberichte von Susi Bleier.

Die ordentliche Jahresrechnung schloss bei Einnahmen von 6442 Franken und Ausgaben von 8550 Franken mit einem Minus von 2108 Franken ab.

Die Kurtaxen-Spezialfinanzierung wies bei Einnahmen von 22 258 Franken und Ausgaben von 22 778 Franken einen Mehraufwand von 520 Franken aus. Der Gemeinderat hatte diese Kurtaxenrechnung anlässlich seiner Sitzung vom 4. April bereits gutgeheissen.

Das Vermögen des Verkehrsvereins beträgt noch 2318 Franken, das Vermögen der Kurtaxen-Spezialfinanzierung 38 870 Franken.

Mehrere Projekte geplant
Eine lange Liste von Arbeiten ist für 2012 vorhanden. Ein Helfer und Sponsorenessen ist für den Herbst geplant. Betreffend einen Fussgängersteg Baumeli ist beim Gemeinderat eine Eingabe erfolgt. Der rote Steg wird gemäss den Baufortschritten beim Projekt Minster erstellt. «Dafür wird noch Geld gesucht», sagte Laimbacher.

Der Übergang über den Nidlaubach beim Kurwäldli wird gemäss den Baufortschritten beim Kesssammler Nidlaubach offen sein. Bei der Signalisation Minster West ist der Verkehrsverein ebenfalls wieder an den Baufortschritt bei der Minster gebunden. Bei der Restsignalisation Sihltal geht es um zwei Tafeln, die auf

dem Diethelm anzubringen sind. Die Zwischensignalisation Sihl soll ebenfalls ausgeführt werden. «Viel Arbeit wartet auf uns beim Guggerenweg. Es hat ziemlich viel Windwurfholz im Weg drin. Wir müssen das Holz wegräumen. Kies einbringen und Stufen einbauen. Sobald uns das Wetter an einem Samstag gut gesinnt ist, werden wir die Arbeiten anpacken», signalisierte Laimbacher. Verschiedene Wanderwege sollen ausgemäht und unterhalten werden, so insbesondere auch der Weg Höchgütsch-Adler. Entlang der Minster und des Nidlaubachs sollen je nach Baufortschritt auch wieder Ruhebänke installiert werden.

Die Dorfbeflagung soll zusätzlich anlässlich des kantonalen Schwing-

festes vom 20. Mai angebracht werden. Für den Grillstand in Studen soll ein neuer Standort gesucht werden. Das Depot beim Alters- und Pflegeheim Ybrig wird weiter verbessert. Die rechtliche Sicherung von Wanderwegen, Winterwanderwegen und Schneeschuhwegen schliesslich soll vorangetrieben werden.

Das Budget 2012 sieht bei der Verkehrsvereinsrechnung ein Minus von 1730 Franken und bei der Kurtaxenrechnung ein Minus von 7680 Franken vor. Es wurde betont, dass die zweckgebundenen Gelder in der Kurtaxenrechnung möglichst optimal eingesetzt werden sollen. Als Beispiele wurden die Stege im Dorfkreis genannt, die der Allgemeinheit dienen und für jedermann zugänglich sind.



Der Vorstand hat sich für 2012 viele Aufgaben zur Erledigung vorgenommen: (von links) Pius Fässler, Aktuar, Franz Laimbacher, Präsident, Susi Bleier, Kassierin, Edi Marty, Tourismusverantwortlicher Unteriberg, und Benno Trütsch, Tourismusverantwortlicher Studen.