

Factsheet Alltagsführerschein

Der Alltagsführerschein besteht aus 4 Modulen (à 6 x 3 h) und wird 2x im Jahr (Frühjahr und Herbst) durchgeführt:

FINANZEN: 04. - 16.05.2024; donnerstags, 17 - 19 Uhr, **Jugendförderung**, Seekatzstr. 5, Speyer

ERNÄHRUNG: Termine noch offen; dienstags, 17:30 - 19:30 Uhr, **Jugendförderung**, Seekatzstr. 5, Speyer

WOHNEN: 14.11. - 19.12.2023; dienstags, 17:30 Uhr - 19:30 Uhr, **JuMA**, Birkenweg 63a, Speyer

GESUNDHEIT: 11.01. - 15.02.2024; donnerstags, 17 Uhr - 19 Uhr, **Jugendförderung**, Seekatzstr. 5, Speyer

Ansprechpartnerin: Anna-Lena Weick (06232/ 14-1903; anna-lena.weick@vffb-speyer.net)

MODUL 1: FINANZEN	MODUL 2: ERNÄHRUNG
<p>Donnerstags um 17 Uhr ca. 2 Stunden Ort: Jugendförderung, Seekatzstraße 5, Speyer</p> <p>04.04.2024 11.04.2024 18.04.2024 25.04.2024 02.05.2024 16.05.2024</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none">• All deine Fragen haben hier Platz!• Verträge• Online-Shopping, Klarna & Co• Schulden, Schuldenvermeidung• Was ist eine Schuldnerberatung?• Wichtige Versicherungen• Unterschied Brutto – Netto• Budgetplanung• Kontoführung• Was ist ein Dispo?• Gaming (versteckte Kosten)• Kindergeld• Abos• Arbeitsverträge• Wie gehe ich mit Mahnungen um?• Gehalt• Sparen• Steuern• Finanzierung von Betreuung• Behördenpost• Verarbeitungszeit/Zahlungslauf• Mitteilung bei Änderungen der Adressen, Telefonnummern und Bankdaten	<p>Dienstags um 17:30 Uhr ca. 2 Stunden Ort: Jugendförderung, Seekatzstraße 5, Speyer</p> <p>Die Termine für 2024 werden noch festgelegt.</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none">• All deine Fragen haben hier Platz!• Selbstversorgung• Tipps & Tricks beim Einkaufen• Lifehacks (TikTok Kochvideos)• Grundausstattung einer Küche• Aufbewahrung• Nachhaltiger- und ressourcenschonender Umgang mit Lebensmittel• Regional/Saisonal• Kochvideos zum Nachkochen (Insta/Reel)• Mengen und Dosierung• Haltbarkeit• „Europa und ich“: Gezielte Auswahl an Rezepten aus Europa• Vermittlung von Informationen zu dem jeweiligen europäischen Land• Kochskills (Schneidetechniken, Soße...)• Ernährungstagebuch• Fertiggericht vs. Selbstgemacht (Kosten)• Herkunft von Lebensmitteln• Achtsames Essen• Wie ernähre ich meine Kinder?

Das Projekt Jugendberufsagentur Plus Speyer wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+) gefördert und durch das Jobcenter Vorderpfalz – Ludwigshafen kofinanziert.



Factsheet Alltagsführerschein

MODUL 3: WOHNEN	MODUL 4: GESUNDHEIT
<p>Dienstags um 17:30 Uhr, ca. 2 Stunden (Ort: Junge Menschen im Aufwind, Birkenweg 63a, Speyer)</p> <p>14.11.23 21.11.23 28.11.23 05.12.23 12.12.23 19.12.23</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none">• All deine Fragen haben hier Platz!• Mietvertrag (rechtliche Fragen rund um das Mietrecht)• Hauswirtschaft• Wohnungssuche• Wohnungsbewerbung• Regeln des Zusammenlebens• Wohnung kindgerecht gestalten• Dokumente/Nachweise (Schufa, Kaution, Bürgschaft, Jobcenter, Mietkostenübernahme)• Hausordnung• Renovierung• Mülltrennung• Wie bediene ich Waschmaschine/Geschirrspülmaschine?• Sicherungskasten• Reinigung von der Wohnung• Wohngeld• Unterschiedliche Wohnformen• Übersicht Behörden (wie und wo findet man Hilfen)• Betreuung (Anlaufstellen, Unterstützung bei der Suche nach Betreuung)• Organisation und Planung• Rechte und Pflichten• Auszug aus dem Elternhaus• Energie sparen• Bohren• Tapezieren	<p>Donnerstags um 17:00 Uhr, ca. 2 Stunden (Ort: Jugendförderung, Seekatzstraße 5, Speyer)</p> <p>11.01.24 18.01.24 25.01.24 01.02.24 08.02.24 15.02.24</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none">• All deine Fragen haben hier Platz!• Stressbewältigung• Wahrnehmung• Achtsamkeit• Bedürfnisse erkennen und äußern• Selbstverantwortung• Selbstfürsorge• Körpergefühl• Selbstbild/Identität• Autogenes Training• Yoga• Meditation• Wie kümmere ich mich um mich selbst (Selbstmanagement, was tut mir gut was nicht?)• Entspannungsmethoden• Selbstverteidigung

Das Projekt Jugendberufsagentur Plus Speyer wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+) gefördert und durch das Jobcenter Vorderpfalz – Ludwigshafen kofinanziert.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Speyer
bringt weiter.