

Neuigkeiten aus dem Mittendrin – dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath Februar 2024

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,
was bedeutet es, wenn ich für die Terminliste im Wochenplan Schriftgröße 7 verwenden muss? Richtig! Es ist wieder jede Menge geboten bei uns im Mittendrin.

Wir freuen uns total darüber, dass wir Euch wieder eine **Vortragsreihe** in Zusammenarbeit mit der KoKi, der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen am Landratsamt Tirschenreuth, anbieten können. Auch die Kommunale Jugendarbeit ist mit im Boot und fördert die Themenfrühstücke, die wir diesmal ebenfalls im Rahmen der Reihe „**Rund um's Elternsein**“ im Programm haben.

Themenfrühstück „Sprich mit mir – ich hör Dir zu“ Emotionscoaching Freitag, 23.02.2024 9.00 – 11.00 Uhr mit Elke Pinkert Diplom Sozialpädagogin Bei den Themenfrühstücken stärken wir uns zuerst bei einem reichhaltigen Buffet, das unsere Mittendrin-Ehrenamtlichen liebevoll vorbereiten. Im Anschluss folgen ein Impulsvortrag und ein gemeinsamer Austausch zu einem bestimmten Thema: Wer kennt folgende Situationen im Familienalltag nicht? Tränen bei Kindern wegen des aufgeschlagenen Knies, Zorneschrei wegen einer nicht erlaubten Süßigkeit oder auch der Partner, der abends einfach „fix und fertig“ ist. In Situationen, in denen unser Gesprächspartner traurig, verzweifelt, voller Sorge oder wütend ist, wollen wir ihn einfach nur trösten, ihn beruhigen und ihm Lösungen aufzeigen. Wir wünschen uns, dass es ihm schnell wieder besser gehen soll. Aber sind diese Reaktionen auch wirklich immer hilfreich? Gehen wir gemeinsam auf die Suche nach dem „richtigen Umgang mit Gefühlen“!	Themenfrühstück „Welchen Einfluss hat der Zeitgeist auf Familien?“ Freitag, 05.07.2024 9.00 – 11.00 Uhr mit Gabi Herrmann Diplom Sozialpädagogin von der KoKi Tirschenreuth Bei den Themenfrühstücken stärken wir uns zuerst bei einem reichhaltigen Buffet, das unsere Mittendrin-Ehrenamtlichen liebevoll vorbereiten. Im Anschluss folgen ein Impulsvortrag und ein gemeinsamer Austausch zu einem bestimmten Thema: Das Familienleben wird stets durch den gesellschaftlichen Wandel beeinflusst (Demografische Entwicklung, unterschiedliche Lebensentwürfe, verändertes Familienbild, Einkommensschere, digitale Medien und vielfältige Ängste). Diese Veränderungen werden auch in den pädagogischen Einrichtungen wahrgenommen und zeigen deutliche Auswirkungen. Wie begegnen wir dem Ganzen? Was kann jeder einzelne tun? Zu diesem Thema möchten wir gern mit Euch ins Gespräch kommen. Wie erlebt Ihr den Einfluss des Zeitgeists auf Eure Familie?	 MITTENDRIN FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM DER STADT KEMNATH Vorträge und Themenfrühstücke rund um's Elternsein Februar - Juli 2024 Teilnahme kostenlos Auch werdende Väter sind herzlich eingeladen  
Anmeldung und weitere Informationen unter 09642/7033800 oder team@mittendrin-kemnath.de		

1. „Weil ich es mir wert bin“ - Selbstfürsorge im Familienalltag Dienstag, 27.02.2024 19.00 – 20.30 Uhr mit Arina Schultes Elternbegleiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Im Familienalltag kann es leicht passieren, dass Eltern ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen verlieren. Das ständige sich Kümmerern um alle macht es manchmal nicht leicht, Zeit für sich selbst einzurichten. Doch nur mit halbwegs aufgeladenem Akku kann man auch für andere da sein. An diesem Abend bekommt Ihr Impulse, wie zwischen Familienglück und Alltagschaos die eigene Kraft nicht auf der Strecke bleibt.  FÜRSORGE	2. Rechtliche Ansprüche und finanzielle Hilfen rund um Schwangerschaft und Geburt Dienstag, 05.03.2024 19.00 – 20.30 Uhr mit Gisela Worf Diplom Sozialpädagogin Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt TIR Wenn aus Paaren Eltern werden, wachsen Verantwortung und finanzielle Belastung. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten die Teilnehmenden grundlegende Informationen und Wissenswertes rund um Elterngeld und Elternzeit. Beide Leistungen sollen es den Eltern ermöglichen, sich die Zeit zu nehmen, ihr Kind selbst zu betreuen.  Gisela Worf	3. Planlos durch die erste Zeit mit dem Baby? – Erfolgsbausteine und Stolpersteine im ersten Lebensjahr Montag, 22.04.2024 19.00 – 20.30 Uhr mit Susanne Wurm Familienkinderkrankenschwester bei der KoKi Tirschenreuth Im ersten Lebensjahr entwickeln sich Babys sehr schnell und man muss sich innerhalb kürzester Zeit auf immer neue Situationen einstellen. Was erwartet mich in dieser Zeit? Hat „Mama Google“ immer recht? Was erleichtert mir den Alltag und wie verstehe ich mein Baby immer besser?  Susanne Wurm
Anmeldung und weitere Informationen unter 09642/7033800 oder team@mittendrin-kemnath.de		



Für Kids ist im Februar auch einiges geboten:

Los geht's mit der **Faschings-Kreativwerkstatt** am Dienstag, den 06.02.2024.

Hier können von 15.00 – 17.00 Uhr Kinder ab 6 Jahren zusammen mit uns „**narrisch bunt**“ werden.

Ein besonderes Highlight: Die Kids können wie die Bankräuber basteln - mit echtem „Schreddergeld“ aus der Bundesdruckerei.

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir brauchen jedoch eine zeitnahe Anmeldung mit Name und Alter des Kindes, dem Wohnort und einer Telefonnummer, unter der wir die Eltern gut erreichen können.

Mama und Papa dürfen natürlich aber auch dabei bleiben.

Die Veranstaltung läuft im Rahmen der Familienaktionen, zu welchen das Bündnis für Familie im Landkreis Tirschenreuth einlädt.

Noch bis zum 19.03.2024 stehen hier einige Veranstaltungen an.

Mehr dazu gibt's über den QR-Code am Flyer.

Die von Stephanie Leypold und Simone Poisel geleitete **Lego-Gruppe für Kids ab 8 Jahren** startet am **Donnerstag, den 08.02.2024** mit einer neuen Einheit. Hier denken sich die Kinder zusammen gemeinsam Projekte aus und erschaffen miteinander viele bunte Lego-Welten.

Die Gruppe findet zweiwöchentlich am Donnerstagnachmittag von 15.30 – 17.00 Uhr im Mittendrin-Kreativraum statt. Die weiteren Termine sind 22.02., 07.03. und 21.03.2024. Dank des ehrenamtlichen Engagements der beiden Kursleiterinnen ist die Teilnahme kostenlos möglich.

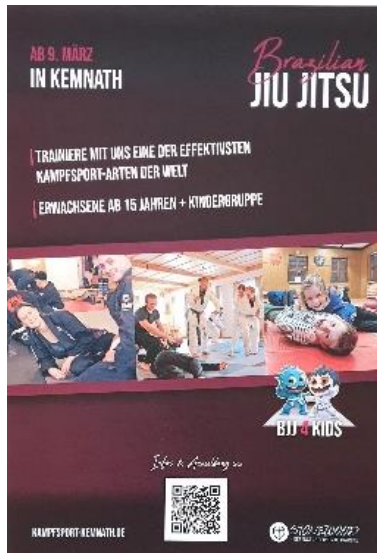
Es sind nur noch wenige Plätze frei.



Auch Andi Fachtan von Stonewood Martial Arts bietet am Samstag, den 24.02.2024 wieder einen von Euch oft angefragten Workshop an:

Im **Selbstbehauptungskurs für Kids** mit Andi und seinem Team von Stonewood Martial Arts können von 10.00 – 12.00 Uhr Kinder von 7 - 11 Jahren mitmachen. Von 13.00 – 15.00 Uhr sind Jugendliche von 12 - 18 Jahren an der Reihe. Kosten 25 Euro pro Kind, ein Geschwisterrabatt ist möglich, Anmeldung direkt bei Andi Fachtan unter folgendem Link

<https://stonewood-personaltraining.de/event/selbstbehauptung-fuer-kinder-und-jugendliche-in-kemnath/>



In diesem Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen vor allem eines: **Selbstvertrauen und selbstsicheres Auftreten**. Spielerisch unterrichten die Trainer einige grundlegende Kniffe, wie man Gefahrensituationen schlaue aus dem Weg gehen oder sich im Notfall in Sicherheit bringen kann. Auch die Themen „Mobbing und Bullying“ werden natürlich angesprochen.

Übrigens gibt es jetzt in Kemnath ab März eine feste Gruppe von Stonewood Martial Arts.

Wir freuen uns, dass auch die Münchner Kunsttherapeutin Jutta Noack wieder ein Angebot im Mittendrin macht:

Im Workshop **„Kreative Selbsterfahrung zum Ausprobieren“** am Donnerstag, den 15.02.2024 von 18.30 - 21.00 Uhr könnt Ihr beim Gestalten mit Farben mehr über Euch und Euer Seelenleben erfahren. Über das spielerische Malen kommt man nämlich leichter mit seinen Gefühlen in Kontakt und kann so etwas zum Ausdruck bringen, was sonst schwer fällt, in Worte zu fassen.



Laura Adai (Unsplash)

„Die Freude am schöpferischen Arbeiten und das Entdecken der eigenen Kreativität fördern die Selbstwahrnehmung und stärken das Selbstwertgefühl“, so die Kursleiterin.

Im Workshop werden verschiedene Themen vorgeschlagen, die dann gestalterisch bearbeitet werden. Die Teilnehmenden tauschen sich im Anschluss, unter der Anleitung von Jutta Noack, über die entstandenen Bilder aus.

In dieser Runde können die Anwesenden viel über sich selbst erfahren und Zuversicht über die eigene Schaffenskraft gewinnen. Durch das kreative Gestalten finden sich oft Impulse und neue Wege, um herausfordernde Lebenssituationen anders zu bewerten und anzupacken.

Denn über das spielerische Tun entsteht Abstand zu den Problemen oder Krisen. Aus dieser Distanz heraus können neue Sichtweisen mit Lösungsansätzen entstehen.

Eine besondere Begabung oder künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Es handelt sich nicht um einen Malkurs, die Teilnehmenden müssen nicht malen können und es geht nicht um das Gestalten von „schönen“ Bildern.

Kreative Selbsterfahrung eignet sich für Erwachsene jeden Alters, die aktive Stressbewältigung und Entspannung suchen.

In der Teilnehmergebühr von 20 Euro ist das komplette Material enthalten. Für den Workshop brauchen wir bitte eine **verbindliche Anmeldung bis spätestens Freitag, 10.02.2024.**



**Freie Plätze im „Yoga für Mamas“ ab
Montag, den 19.02.2024,
17.30 – 18.30 Uhr**

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenerstattung möglich).

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezuschussung des Kurses über das Mittendrin möglich.

Unsere Yoga-Kurse für Schwangere und Mütter werden super angenommen. Wegen der großen Nachfrage bietet auch Beate Kuchenreuther wieder einen Kurs „**Yoga für Mamas**“ an. Allerdings diesmal rein als Auszeit für die Mütter gestaltet. Das Mitbringen der Kleinen ist nicht mehr möglich:

„Dein Baby ist auf der Welt und Du möchtest dir einfach mal eine kleine „Auszeit“ vom Mama-Sein gönnen?

Gerade in dieser Zeit ist es wichtig für dich, Kraft und Energie zu schöpfen. Und es ist auch okay, dir eine kleine Auszeit zu erlauben.

Schenke dir selbst die Zeit, abzuschalten und voll und ganz bei dir zu sein. Genieße sanfte Atem- und Entspannungsübungen, die deinen Körper, Geist und deine Seele in Einklang bringen. Die Übungen stärken sanft deinen Körper und sorgen für mehr Beweglichkeit. Mit Achtsamkeit die Mama-Zeit genießen.“

Im Montagskurs für Schwangere ab 19.02. ist aktuell nur noch ein Platz frei. Die Donnerstagskurse ab 01.02. mit Diana sind schon komplett ausgebucht. Meldet Euch doch einfach bei uns, wenn Ihr Interesse habt. Wir informieren Euch über weitere Kurstermine.



Die ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** finden natürlich auch 2024 wieder statt. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Sandra Hader und Pirmin Balk bringen die unterschiedlichsten Spiele mit, die bei uns im Café zusammen gespielt werden. Ihr könnt aber gern auch das eigene Lieblingsspiel einpacken.

Die Treffen finden 14-tägig am Mittwochabend ab 19.00 Uhr im Mittendrin statt.

Bitte meldet Euch vorher bei Sandra an, damit das Organisationsteam besser planen kann.

Das Angebot ist kostenlos.



Der **Schafkopf-Treff für Frauen** ist im Januar wieder gestartet. Hier können auch Anfängerinnen zu den „alten Häsinnen“ der letzten Kurse zum Schafkopfen ins Mittendrin kommen. Heidi Nickl und Christiana Zaglmann begleiten Euch beim Erlernen dieses bayerischen Kulturguts.

Normalerweise findet dieses Angebot 14-tägig statt. Der nächste Termin ist am 01.02.2024.

Bitte meldet Euch im Mittendrin-Büro, wenn Ihr dabei sein möchtet.

Außerdem sind alle Interessierten zu den regelmäßig stattfindenden **Bridge-Abenden** eingeladen. Hier trifft sich eine Gruppe Bridge-Begeisterter unter ehrenamtlicher Organisation von Silvia Bauer schon seit langem, um in gemütlicher Runde miteinander das Kartenspiel der Könige zu spielen.

Diese Bridge-Abende, die normalerweise mehrmals im Monat am Dienstag stattfinden, sind kostenlos. Die aktuellen Termine findet Ihr im Wochenplan. Meldet Euch bitte auch hier vorher kurz bei uns im Büro an.



Der **Aquarellmalkurs** mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck ist ebenfalls wieder alle zwei Wochen am Mittwohabend von 18.30 – 21.30 Uhr im Mittendrin-Kreativraum. Der Künstler bringt abwechslungsreiche Motive mit, bei deren Umsetzung die Teilnehmenden vieles über den Bildaufbau und verschiedene Techniken lernen. Günter Haslbeck leitet Euch an und zeigt Euch, wie Ihr die maximale Wirkung aus dem Bild herausholen könnt. Die nächsten Termine sind Mittwoch, der 14.02. und 28.02.2024. In den Kosten von 20 Euro pro Abend ist das komplette Material enthalten. Neueinsteiger melden sich unkompliziert über's Mittendrin-Büro an.



Eine wichtige Info zum Reparaturcafé: Die Nachfrage ist so groß, dass auch schon der nächste Termin am 16.03. vollständig ausgebucht ist. Am 04.05 sind die nächsten Plätze frei. Die **Technikprechstunde** findet am 16.03. nicht statt. Bitte fragt wegen weiterer Termine bei uns nach.

Unsere verschiedenen Selbsthilfegruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:

Das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** lädt am **Sonntag, den 25.02.2024** von 9.30 – 12.00 Uhr wieder zum gemeinsamen monatlichen Austausch ein (Terminänderung statt 18.02.24). Elke Burger und Donata Zöllner bereiten ein wunderbares Buffet zur Stärkung für die kleinen und großen Besucherinnen und Besucher vor. Eine vorherige Anmeldung erleichtert uns die Vorbereitungen.

Die **Stillstunde** mit AFS-Stillberaterin Flori Hopp steht allen stillenden Müttern offen, die sich informieren möchten oder den Austausch mit anderen suchen. Auch Schwangere sind herzlich eingeladen, sich vorab Infos für einen guten Stillstart zu holen. Der nächste Termin ist am **Donnerstag, den 01.02.2024**.

Die von Life-Coach Nina Perl ehrenamtlich geleitete **Gruppe für Menschen mit Krebs** startet ab **Mittwoch, den 07.02.2024** wieder mit den monatlichen Treffen.

Die **Anonymen Alkoholiker und die Angehörigengruppe AL-ANON** treffen sich wöchentlich freitags von 20.00 - 21.00 Uhr. Interessierte kommen einfach gerne vorbei.

Interessenten für die Treffen der **Kreuzbund**-Gruppe am Montagabend von 19.30 – 20.30 Uhr melden sich vor dem ersten Besuch wegen der aktuellen Termine bitte vorher im Mittendrin-Büro.

Die **Gruppe für Menschen mit Depression** mit Diplom Psychologin Evelyn Gäbler trifft sich einmal im Monat am Dienstagabend von 19.00 – 20.30 Uhr. Eine vorherige Anmeldung hilft uns beim Organisieren. Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern, dass wir diese so wichtige Gruppe mit fachlicher Anleitung dank der finanziellen Unterstützung weiterführen können. Das nächste Treffen ist am **Dienstag, den 20.02.2024**.

Der **Trauertreff** mit Trauerbegleiterin Elke Burger findet einmal im Monat am Mittwoch von 18.00 – 20.00 Uhr im Mittendrin-Café statt. Alle, die einen lieben Menschen verloren haben, sind hier herzlich willkommen, sich im geschützten Raum auszutauschen. Anmeldung gern direkt bei Elke Burger unter Telefon 09642/1699 oder burger.elke@web.de. Die nächste Gruppe ist am **Mittwoch, den 21.02.2024**.

Und so nehmt Ihr Kontakt mit uns auf:

Unter der Woche sind wir an jedem Vormittag von 8.30 Uhr – 12.30 Uhr und am Mittwochnachmittag von 14.30 – 17.30 Uhr im Mittendrin erreichbar und helfen Euch gerne weiter, wenn Ihr Fragen und Anliegen habt. Einfach unter der Nummer **09642/70 33 800** oder **team@mittendrin-kemnath.de** Kontakt mit uns aufnehmen.

Schaut doch auch auf unsere Homepage www.mittendrin-kemnath.de oder auf unsere Accounts bei Facebook oder Instagram.

Ich schicke herzliche Grüße - stellvertretend für das ganze Team der ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath,

Jessika

Jessika Wöhrle-Neuber (Dipl. Sozialpädagogin (FH))

Mittendrin - das Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Rathausplatz 1, 95478 Kemnath

09642/70 33 800

team@mittendrin-kemnath.de