

Neuigkeiten aus dem Mittendrin – dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath Februar 2025

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,

Ihr seid hoffentlich alle gut in das Jahr 2025 gestartet. Der Frühling lässt noch auf sich warten, aber dafür laden unsere heimeligen Räume ja wieder umso mehr dazu ein, sich zu treffen, zu informieren und eine gute Zeit im Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath zu verbringen.

Wir freuen uns, Euch einige Angebote im Februar etwas ausführlicher vorstellen zu dürfen. Dazu gehört u. a. unser Babyvorbereitungskurs, der 2. Failure Friday sowie ein Vortrag über Frauengesundheit.

Die Terminübersicht für das erste Quartal 2025 gibt es auf unserer Homepage www.mittendrin-kemnath.de.

Los geht es mit einem Klassiker:

Der **Online-Vortrag „Vom Brei zum Familientisch“** eröffnet unser Angebot im Februar.

Die Diplom-Oekotrophologin Eva Gibhardt hat am **Montag, den 03.02.2025 von 19.00 – 20.30 Uhr** jede Menge praktische Info für Euch.

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Eures Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst.

In dieser Veranstaltung erfahrt Ihr, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Ihr am Anfang noch verzichten solltet. Außerdem lernt Ihr die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen.



Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Eures Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Der Online-Vortrag findet über die Kommunikationsplattform „webex“ statt.

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf. stattfindet.

Ein weiteres Angebot im Februar mit dem AELF Tirschenreuth-Weiden ist der Online-Vortrag **„Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem“** am **Dienstag, den 25.02.2025 um 19 Uhr** mit der Diplom-Oekotrophologin Kristina Heinzl-Neumann. Dieser Online-Vortrag hieß früher „Kinderlebensmittel unter der Lupe“. Bisher hat sich nur der Titel geändert, die Inhalte werden gerade überarbeitet. Meldet Euch gerne bei uns, wenn Ihr dazu genauere Informationen haben möchtet.

Ein bereits etabliertes Angebot sind unsere regelmäßig stattfindenden **Bridge-Abende** wozu wir alle Interessierten herzlich einladen. Hier trifft sich eine Gruppe Bridge-Begeisterter unter ehrenamtlicher Organisation von Silvia Bauer, um in gemütlicher Runde miteinander das Kartenspiel der Könige zu spielen.

Diese Bridge-Abende, die normalerweise mehrmals im Monat am Dienstag oder Donnerstag ab 19.30 Uhr stattfinden, sind kostenlos. Nächster Termin ist der 04.02.2025. Wir bitten um vorherige Anmeldung.



Gustav Klimts Wandbild „Mutter und Kind“ ziert unser Still- und Besprechungszimmer.

Beim Thema „Stillen“ helfen wir Euch gern ausführlicher im Mittendrin weiter:

Die **Stillstunde** mit AFS-Stillberaterin Flori Hopp steht einmal im Monat am Donnerstag von 9.45 – ca. 11.00 Uhr 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 06.02.2025**.

Für die bessere Planung brauchen wir bitte eine Anmeldung bis Mittwochmittag.

Flori leitet diese Gruppe übrigens seit vielen Jahren rein ehrenamtlich und kommt extra aus Weidenberg zu uns nach Kemnath. Zusätzlich zur Gruppe bietet sie auch kostenfreie Einzelberatungen am Telefon an.

FAILURE FRIDAY

07.02.2025

19.00 UHR | Bücherei
Kemnath
Rathausplatz 1

Scheitern ist ein natürlicher Bestandteil des Erfolgs!

→ Vier Frauen berichten von ihren (Miss-)Erfolgen und wie sie daran gewachsen sind.

WEIBERWERK
REGIONALES BUSINESS-NETZWERK

Anmeldung erforderlich:
MITTENDRIN Familien- und Bürgerzentrum
09642/7033800 oder team@mittendrin-kemnath.de
weitere Infos unter: www.mittendrin-kemnath.de

Logo: MITTENDRIN FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM DER STADT KEMNATH
Logo: STADT KEMNATH
Design by **gfuchste** BRAND DESIGN STUDIO

Wenn Irren menschlich ist, dann ist es das Scheitern erst recht.

Am **Freitag, den 07.02.2025** lädt unser **berufliches Netzwerk für Frauen "WeiberWerk"** wieder ganz herzlich zu einer besonderen Veranstaltung ein:

Den **2. Failure Friday** des WeiberWerks.

Bei den Failure Fridays geht es darum, eine neue Kultur des Scheiterns zu etablieren und Misserfolge zu enttabuisieren. Denn Scheitern ist Teil des Lebens! Es ist völlig normal und unausweichlich, dass wir auf unserem beruflichen Weg den ein oder anderen Fehler machen.

Noch immer ist das Reden über Misserfolge ein Tabu, das nur wenige Menschen brechen wollen.

Beim zweiten Failure Friday des WeiberWerks trauen sich wieder mutige und inspirierende Frauen über persönlich prägende Ereignisse in ihrem beruflichen Leben zu sprechen, an denen sie gewachsen sind.

Wir freuen uns auf

- Doris Scharnagl-Lindinger (Sport), Mitterteich
- Inge Lutz (Fachlehrerin, Krankenschwester, Erwachsenentrainerin), Bayreuth
- Cigdem Wiczorek, Geschäftsinhaberin Style@Werk, Bayreuth
- Christiane Bernhardt, Leiterin des Customer Services bei Siemens Healthineers, Erlangen

Los geht's um 19 Uhr im Alten Rathaus in Kemnath. Durch das Teilen ihrer Erfahrungen wollen die Sprecherinnen zeigen, dass das Scheitern zum Leben gehört und daraus beachtliche Erfolge entstehen können. Alle Frauen sind herzlich eingeladen zu kommen, wir freuen uns wieder auf Gänsehautmomente.

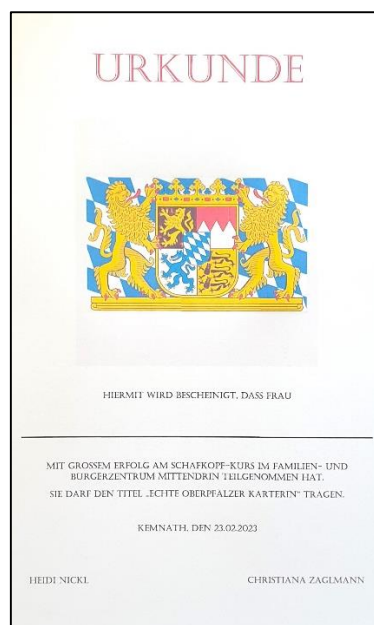
Nach den Vorträgen wird es Raum für direkten Austausch mit allen Frauen geben - was haben wir gelernt? Und dann bleibt natürlich auch noch Zeit fürs Netzwerken und gemütliches Zusammensein.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Aufgrund der Lokalität in 95478 Kemnath am Rathausplatz 1 ist die Teilnehmerinnenanzahl begrenzt. Deshalb ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich

Der **Schafkopf-Treff für Frauen** startet im neuen Jahr ebenfalls wieder durch: Die nächsten Termine sind - immer **donnerstags von 19.30 - ca. 21.30 Uhr - am 06.02. und 20.02.2025.**

Herzlich willkommen sind hier alle Anfängerinnen, Fortgeschrittene und Profis, die sich dem bayerischen Kulturgut widmen möchten ☺

Das Angebot ist – dank des ehrenamtlichen Engagements der Kursleiterinnen – ebenfalls kostenlos. Wir bitten neu Interessierte um eine kurze Anmeldung. Ihr findet die Veranstaltung direkt im Mittendrin im ersten Stock.



Spieleabende für Erwachsene

Unsere offenen Spieleabende finden kostenlos im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin, Rathausplatz 1 in 95478 Kemnath statt. Immer am 2. und 4. Mittwoch jeden Monats (also nicht unbedingt 14tägig!) ab 19 Uhr bis open end, durchgehend das ganze Jahr und auch in den Ferien – außer an Feiertagen.

Es stehen immer wieder wechselnde Spiele zur Auswahl, natürlich kannst Du auch eigene Spiele mitbringen.

Anmeldung bei Sandra Hader unter 0170 4977356 – hier kannst Du Dich auch (nur) für unsere Whatsapp-Spielegruppe anmelden.

Mehr Infos zum Mittendrin: www.mittendrin-kemnath.de

Unsere weiteren Termine:

27. November 2024

11. Dezember

8.+22. Januar 2025

12.+26. Februar

12.+26. März

9.+23. April

14.+28. Mai

11.+25. Juni

9.+23. Juli



Die kostenlosen, ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** finden natürlich auch in diesem Jahr wieder am **zweiten und vierten Mittwoch im Monat ab 19.00 Uhr** 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. Bitte meldet Euch vorher bei Sandra an, damit das Organisationsteam besser planen kann.

Im **Babyvorbereitungskurs** mit Grit Mediger (Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Fachkraft mit Zusatzqualifikation „Bindungsentwicklung und –förderung“) sind aktuell noch Plätze frei. Hier handelt es sich im Prinzip um einen Säuglingspflegekurs.

Die Kurstage sind Donnerstag, **13.02., 20.02. und 27.02.2025, jeweils von 18.30 - 20.30 Uhr**

Mütter und Väter haben oft viele Fragen rund um die Versorgung und den Alltag mit dem Baby. Unser Kurs bereitet Euch auf diese besondere erste Zeit mit dem Neugeborenen vor, damit Ihr mit Zuversicht, Selbstvertrauen und Sicherheit den neuen Lebensabschnitt beginnen könnt.

Zahlreiche Themen, unter anderem Babysignale – Babypflege – Ernährung – Vorsorge und noch vieles mehr, sind Inhalte dieses Angebots.

An den drei Abenden im Kursraum des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin werden wir auch genug Zeit haben, auf Fragen einzugehen und uns auszutauschen. werdende Papas sind natürlich ausdrücklich herzlichst eingeladen.



Pexels Rene Asmussen

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen (KoKi) am Landratsamt Tirschenreuth und der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Tirschenreuth stattfindet.



Das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** startet wieder am **Sonntag, den 16.02.2025**.

Von 9.30 – 12.00 Uhr sind unsere lieben Mittendrin-Ehrenamtlichen Elke Burger und Donata Zöllner für Euch da. Sie bereiten hier ein wunderbares Frühstücksbuffet vor, an dem Ihr Euch stärken und eine Auszeit vom Alltag genießen könnt. Natürlich sind Eure Kinder ebenfalls willkommen. Auf sie wartet unser gut ausgestattetes Spielzimmer.

Wie immer soll auch hier der Familiengeldbeutel nicht im Vordergrund stehen. Wer möchte und kann, wirft eine freiwillige Spende in die Spendenbox.

Sind Frauen und Männer anders krank?
Geschlechterspezifische und gendersensible Medizin

Prof. Dr. med. Martina Müller-Schilling begleitet Sie in ihrem Vortrag durch die Unterschiede zwischen Frauen und Männern in Bezug auf Medizin. Dabei beschreibt sie diese anhand von anschaulichen Beispielen aus der Praxis.

Donnerstag 20.02.2025
19:00 Uhr

Foyer der Stadthalle in Kemnath
Badstr. 12, 95478 Kemnath

Prof. Dr. med. Martina Müller-Schilling, MHBA
Direktorin der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin I
Gastroenterologie, Hepatologie, Endokrinologie, Rheumatologie und Infektiologie
Universitätsklinikum Regensburg

Veranstalter/Organisatoren: Gesundheitsamt Tirschenreuth/
Gleichstellungsstelle des Landkreises Tirschenreuth/
Mittendrin Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Logos: Frauen sichtbar & gesund, Landkreis Tirschenreuth, Mittendrin Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Um diese Thematik näher zu beleuchten laden am Donnerstag, den 20.02.2025 das Gesundheitsamt Tirschenreuth, die Gleichstellungsstelle des Landkreises Tirschenreuth und wir, das Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin der Stadt Kemnath, zu einem Vortrag ein mit dem Titel „Sind Frauen und Männer anders krank? – Geschlechterspezifische und gendersensible Medizin“. Als Referentin konnte Frau Prof. Dr. med. Martina Müller-Schilling gewonnen werden. Sie ist Direktorin der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin 1 am Universitätsklinikum Regensburg.

Mit der Wahl von Jahresschwerpunkten lenkt das Bayer. Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention die öffentliche Aufmerksamkeit auf dringliche Themen der Prävention. Ein Jahr lang steht nun das **Thema „Frauengesundheit – Ein Leben lang“** im Mittelpunkt.

Hinsichtlich des Gesundheitsverhaltens, der Risikofaktoren aber auch der Erkrankungshäufigkeit gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern – und zwar in jeder Lebensphase. Es existieren z. B. gesundheitliche Besonderheiten und Erkrankungen, von denen nur Frauen betroffen sind und solche, die bei Frauen häufiger oder in anderer Form als bei Männern auftreten. Auch beim Gesundheitsverhalten werden Differenzen deutlich.

Sie begleitet die ZuhörerInnen in ihrem Vortrag durch die Unterschiede zwischen Frauen und Männern in Bezug auf Medizin. Dabei beschreibt sie diese anhand von anschaulichen Beispielen aus der Praxis.

Der Vortrag findet **am Donnerstag, den 20.02.2025 um 19:00 Uhr** im Foyer der Mehrzweckhalle, Badstr. 12, in Kemnath statt. Es ist keine Anmeldung nötig und der Eintritt ist frei. Es sind natürlich auch Männer herzlich willkommen.

Unsere offenen, ehrenamtlich geleiteten Angebote **Familienfrühstück** (Dienstag von 9.00 – 11.00 Uhr) und **Familiencafé** (Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr) sind übrigens wieder gestartet.

Für das Frühstück brauchen wir bitte eine Anmeldung vorab. Zum Familiencafé könnt Ihr einfach so vorbeikommen.

Unsere verschiedenen Selbsthilfegruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:

Für Menschen mit Suchterkrankung und deren Angehörige gibt es am Freitagabend im Mittendrin ein hilfreiches Angebot: Die **Anonymen Alkoholiker und die Angehörigengruppe AL-ANON** treffen sich wöchentlich freitags von **20.00 - 21.00 Uhr**. Interessierte kommen einfach gerne vorbei. Gerne stellen wir auch vorab den Kontakt zum Gruppenleiter Gerhard her.

Das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** mit Elke Burger und Donata Zöllner lädt am **Sonntag, den 16.02.2025 von 9.30 – 12.00 Uhr** zum Austausch und zur Auszeit vom Alltag ein.

Die ehrenamtlich geleitete **Stillstunde** mit AFS-Stillberaterin Flori Hopp steht kostenlos 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 06.02.2025 von 9.45 – ca. 11.00 Uhr**.

Die nächsten Termine der von Life-Coach Nina Perl ehrenamtlich geleiteten **Gruppe für Menschen mit Krebs** könnt Ihr bei uns im Büro anfragen. Auch für Einzelgespräche nimmt sich Nina auf Anfrage Zeit. Krebserfahrene und Angehörige können sich hier informieren, austauschen und ein offenes Ohr für ihre Anliegen finden.

Die **Gruppe für Menschen mit Depression** kommt einmal im Monat am **Dienstagabend von 19.00 – 20.30 Uhr** im Mittendrin zusammen. Eine vorherige Anmeldung hilft uns beim Organisieren. Die Teilnahme ist kostenlos. Das nächste Treffen ist am **Dienstag, den 18.02.2025**.

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 19.02.2025**.

Diese Außensprechstunden und Beratungsmöglichkeiten findet Ihr regelmäßig bei uns:

- **Dornrose e.V. – Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt:** Immer dienstags von 13.00 – 17.00 Uhr.
Terminvereinbarung über die Hauptstelle in Weiden unter 0961/33 0 99
- **Donum Vitae – Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen:** Montagnachmittag ab 13.30 Uhr.
Terminvereinbarung über die Hauptstelle in Weiden unter 0961/40 16 940

In den Faschingsferien vom 03.03. – 07.03.2025 ist das Büro nicht besetzt und die offenen Angebote entfallen. Andere Gruppen und Kurse finden nach Vereinbarung statt.

Und so erreicht Ihr uns:

Wir sind unter der Woche an jedem Vormittag von 9 Uhr – 12 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.

Die Terminliste des ersten Quartals 2025 findet Ihr ebenfalls auf unserer Homepage als Übersicht.

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

Kerstin

Kerstin Graf

Mittendrin - das Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Rathausplatz 1, 95478 Kemnath

09642/70 33 800

team@mittendrin-kemnath.de