

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

Juli 2024

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,
die Sommerpause naht mit großen Schritten. Dennoch musste ich im Wochenplan wieder die Schriftgröße 8,5 verwenden... Ihr sehr also, dass trotzdem noch einiges vor den Ferien bei uns los ist.

Mein Schwiegervater hat oft erzählt, dass er als Mann beim Schieben des Kinderwagens in den 70er und 80er Jahren immer schief angeschaut und belächelt wurde. Heute ist es zum Glück ganz selbstverständlich, dass Väter ihren Teil der Sorgearbeit übernehmen.



Meinungen und Empfehlungen zur „richtigen“ Kindererziehung sind schon immer von der Gesellschaft, dem geschichtlichen Kontext und dem aktuellen Zeitgeist beeinflusst. Dieses spannende Thema wollen wir aufgreifen:

Themenfrühstück „Welchen Einfluss hat der Zeitgeist auf Familien?“ am **Freitag, den 05.07.2024 von 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.

Wie erlebt Ihr den Einfluss des Zeitgeists auf Eure Familie?

Hat sich das Familienbild verändert? Welchen Einfluss haben digitale Medien bei Euch? Was ist Familie für Euch heute? Wo wünscht Ihr Euch Unterstützung oder eine Veränderung?

Durch die jahrelange und wunderbare Zusammenarbeit mit der kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth können wir Euch diese Veranstaltungen kostenlos anbieten.

Eure Kinder sind natürlich herzlich willkommen. Wir brauchen aber bitte eine Anmeldung, damit wir besser planen können.

Die Plätze in unseren **Geburtsvorbereitungskursen** sind immer unglaublich begehrt. Wir bitten Euch deshalb, Euch sehr zeitnah nach dem positiven Schwangerschaftstest zu melden, wenn Ihr diesen Kurs bei uns belegen möchtet. Keine Sorge, wir haben Schweigepflicht und nehmen diese auch sehr ernst. Die frohe Botschaft könnt Ihr gern persönlich verkünden 😊

Allerdings hätten wir für alle Eltern, die keinen Platz in einem unserer Geburtsvorbereitungskurse bekommen haben oder die sich eingehender mit der ersten Zeit mit dem Baby beschäftigen möchten, noch ein tolles Angebot:

Im **Babyvorbereitungskurs** mit Grit Mediger (Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Fachkraft mit Zusatzqualifikation „Bindungsentwicklung und –förderung“) sind aktuell noch ein paar Plätze frei.

Die Kurstage sind **Montag, 08.07., 15.07. und 22.07.2024, 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.



Pexels – Rene Asmussen

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.

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.

Zum letzten Mal vor der Sommerpause findet das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** am **Sonntag, den 21.07.2024 von 9.30 – 12.00 Uhr** statt. Unsere lieben Mittendrin-Ehrenamtlichen Elke Burger und Donata Zöllner 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.



Um das liebe Geld dreht sich alles am **Donnerstag, den 27.06.2024** bei unserem beruflichen Netzwerk für Frauen „WeiberWerk“. Hier spricht der geschäftsführende Vorstand und pädagogische Leiter des Evangelischen Bildungswerks Oberfranken-Mitte, Dr. Martin Waßink, über die **„Grundlagen finanzieller Selbstverantwortung“**.

Von **19.00 - 20.30 Uhr** erfahrt Ihr hier im Mittendrin-Kursraum vom Referenten der Initiative „Verbraucherbildung Bayern“ viel Wissenswertes über so wichtige Themen wie Altersvorsorge, das Erstellen eines Haushaltsplans, Versicherungen und Fallstricke, sowie Verkaufspsychologie.

Die Teilnahme ist kostenlos - und Ihr wisst ja eh, dass unser „WeiberWerk“ **offen für alle berufstätigen Frauen** ist. Die Branche, Euer Alter oder Eure Position spielen absolut keine Rolle. Natürlich sind auch Frauen willkommen, die aktuell in Elternzeit oder arbeitssuchend sind.



Die kostenlosen, ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** finden auch in der Sommerpause 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.

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 oder Donnerstag ab 19.30 Uhr stattfinden, sind kostenlos.



Die aktuellen Termine findet Ihr im Wochenplan. Meldet Euch bitte auch hier vorher kurz bei uns im Büro an.

Im Juli finden die Treffen noch statt. Im August ist Sommerpause. Los geht's wieder am Dienstag, den 10.09.2024.



Der **Aquarellmalkurs** mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck findet zweimal im Monat am Mittwochabend von 18.30 – ca. 21.30 Uhr im Mittendrin-Kreativraum statt. Der Künstler bringt abwechslungsreiche Motive mit, bei deren Umsetzung die Teilnehmenden vieles über den Bildaufbau und verschiedene Techniken lernen.

Im Juli könnt Ihr noch am **03.07., 17.07. und 31.07.2024** zum Malen kommen. In den Kosten von 20 Euro pro Abend ist das komplette Material enthalten. Neueinsteiger melden sich unkompliziert über´s Mittendrin-Büro an. Wegen Terminen im August bitte anfragen.



Das **Heilsame Singen** von Chants, Kraftliedern und Mantras mit Andrea Kick (Dipl. Sozpäd., Tanz- und Chorleiterin) und Ulrike Günter (Gitarre, Djembe, Handpan) findet **am Mittwoch, den 17.07.2024 von 19.00 bis ca. 20.45 Uhr** im Mittendrin-Kursraum statt.

Offen für alle, die gerne ihre Stimme zum Klingen bringen, ohne den Anspruch, eine Aufführung anzustreben.

Wir wollen heilsam spüren, wie gut es tut, den Atem fließen zu lassen, ihn mit Tönen zu bereichern und intensive, kurze Texte und Melodien wirken zu lassen, bis unser Innerstes sie verstanden hat. Bewegungen, Gebärden und Tanz können ergänzend dazu kommen. Wir erleben eine Form intensiven, meditativen Singens.

Keine Anmeldung und Vorkenntnisse nötig - einfach kommen und ausprobieren. Keine Kursgebühr, aber gern ein freiwilliger Ausgleich.

Unsere starken Männer und Frauen vom **Reparaturcafé** sind in der wohlverdienten Sommerpause. Die nächsten Termine sind am **28.09. und 09.11.2024**, jeweils von **14.00 – 16.00 Uhr**.

Anmeldung wie immer über´s Mittendrin-Büro. Unsere 13 Ehrenamtlichen setzen sich hier für die Nachhaltigkeit und gegen die Wegwerfmentalität ein.

Die **Technikprechstunde** mit Technikexperte Jürgen Blumberg kann an diesen Tagen ebenfalls wieder parallel zum Reparaturcafé im Mittendrin stattfinden.



Unsere verschiedenen Selbsthilfegruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:

Wegen des so plötzlichen Todes des langjährigen Regionalleiters und Organizers der Kernrather Gruppe, Herrn Philipp Hausknecht, fallen die Treffen der **Kreuzbund-Suchtselfhilfe-Gruppe** am Montagabend von 19.30 – 20.30 Uhr vorerst aus. Interessenten können sich gerne im Mittendrin-Büro melden. Wir informieren Euch dann, ob die Gruppe in Zukunft wieder ins Leben gerufen werden kann.

Ruhe in Frieden, lieber Philipp. Wir bedanken uns von ganzem Herzen für Dein Engagement hier im Mittendrin. Wir werden Dich und Deine freundliche Art total vermissen. Dein Interview für das Projekt „Orte der Verantwortung“ wird uns immer in Erinnerung bleiben. Deine Offenheit und Deine klaren Worte haben uns so sehr beeindruckt.

Eine weitere Anlaufstelle für Menschen mit Suchterkrankung und deren Angehörige gibt es am Freitagabend im Mittendrin: 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 21.07.2024 von 9.30 – 12.00 Uhr** zum Austausch und zur Auszeit vom Alltag ein. Im August ist Sommerpause.

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 04.07.2024 von 9.45 – 11.00 Uhr**.

Die von Life-Coach Nina Perl ehrenamtlich geleitete **Gruppe für Menschen mit Krebs** trifft sich am **Mittwoch, den 03.07.2024** zum letzten Mal vor der Sommerpause. Die Gruppe findet einmal im Monat von 19.00 – 20.30 Uhr im Mittendrin statt. Krebserfahrene und Angehörige können sich hier informieren, austauschen und ein offenes Ohr für ihre Anliegen finden.

Die **Gruppe für Menschen mit Depression** mit Diplom Psychologin Evelyn Friedberger kommt einmal im Monat am **Dienstagabend von 19.00 – 20.30 Uhr** zusammen. 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 unter fachlicher Anleitung weiterführen können. Das nächste Treffen ist am **Dienstag, den 09.07.2024**.

Evelyn Friedberger kann die Gruppe an diesem Abend nicht halten, aber Diplom Sozialpädagogin Jessika Wöhrl-Neuber springt ein. Diesmal werden wir einen Sommerspaziergang mit Eisessen als locker-leichtes Abschlusstreffen vor der Sommerpause ansetzen. Treffpunkt ist um 19.00 Uhr am Mittendrin. **Die neuen Termine im Herbst sind: Dienstag 24.09., 15.10. und 05.11.2024, jeweils 19.00 – 20.30 Uhr im Mittendrin.**

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 17.07.2024**.

Und so erreicht Ihr uns:

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.

Gerade laufen noch die finalen Planungen der Veranstaltungen, Gruppen und Kurse im Herbst. Ihr bekommt von uns die Terminliste noch vor den Sommerferien per Mail – oder natürlich auch wieder auf unserer Homepage als Übersicht.

Das Mittendrin macht Sommerferien vom 05.08. – 16.08.2024.

In dieser Zeit ist das Büro nicht besetzt.

Die offenen Angebote entfallen vom 29.07. – 16.09.2024.

Einzelne Gruppen und Kurse finden nach Absprache trotzdem statt.

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

Jessika

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

Mittendrin - das Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Rathausplatz 1, 95478 Kemnath

09642/70 33 800

team@mittendrin-kemnath.de