

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

## Juni 2024

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,  
wir wünschen Euch und Eurer Familie schöne und erholsame Pfingstferien.  
Vor der Sommerpause geben wir in den kommenden Wochen nochmal Vollgas und haben viele Veranstaltungen aus unserem „Rundum-sorglos-Paket“ für die junge Familie für Euch.



Den Anfang macht die zertifizierte Trageberaterin und Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar am **Dienstag, den 04.06.2024 um 19.00 Uhr** mit einem kostenlosen **Vortrag zum Thema „Tragetücher und Tragehilfen“**. Besonders, wenn Babys ein großes Nähebedürfnis haben oder ein weiteres Kind in die Familie kommt, ist so eine Tragehilfe nämlich Gold wert.

Allerdings ist diese Anschaffung ja nicht ganz billig. Deswegen bringt Michaela einige bewährte Tragetücher und Tragehilfen mit, die Ihr kostenlos ausprobieren und Euch erklären lassen könnt. Wenn Ihr schon Tragetücher habt, mit welchen Ihr nicht klar kommt oder Euch andere Bindeweisen zeigen lassen möchtet, seid Ihr natürlich auch jederzeit willkommen.

---

Für **Schwangere** können wir noch wenige letzte Plätze in den **Yoga-Kursen** anbieten, die am **03.06.** und **06.06.2024** starten.

Außerdem haben wir einen **Online-Workshop mit dem Titel „Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft“** im Angebot. Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden, unser Kooperationspartner bei diesen Veranstaltungen, schreibt dazu: „Aktiv sein in der Schwangerschaft ist genauso wichtig wie die bedarfsgerechte Ernährung. Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf ist Bewegung wünschenswert und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby.

Welche Bewegungsarten empfehlenswert sind und wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, wird anhand von praktischen Übungen gezeigt.“



Die Referentin Christine Katharina Raps (M.Sc. Bewegung und Gesundheit) freut sich am **Donnerstag, den 13.06.2024 von 19.00 – 20.30 Uhr** auf Euch und Eure Babys im Bauch.

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.

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.

---

Eine weitere Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden, bieten am **Dienstag, den 18.06.2024** an. Von 19.00 – 20.30 Uhr steht das Thema **„Von der Milch zum Brei – Babys Ernährung im zweiten Lebenshalbjahr“** im Vordergrund. Die Diplom-Oekotrophologin Kristina Heinzl-Neumann gibt hier viele Impulse für junge Eltern.

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Eures Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei. Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie.



In diesem Online-Vortrag bekommt Ihr Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikosteinführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden den Abend ab.

---

Eine dritte Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden gibt es am **Freitag, den 07.06.2024. „Bewegungsabenteuer im Haus für Kinder von ca. 1,5 bis 3 Jahren“**



Hier lernt Ihr spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen.

Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung - Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Ihr bekommt in dieser Praxisveranstaltung von der Diplom Sozialpädagogin Andrea Kick jede Menge Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

**Veranstaltungsort: Sportheim Kemnath – Jahnstr. 15.**

Bitte bringt für Euch und Euer Kind jeweils eine Matte oder Decke mit – und Stoppersocken für die kleinen Flitzer ☺



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 regelmäßig am zweiten und vierten Mittwoch im Monat ab 19.00 Uhr im Mittendrin 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.

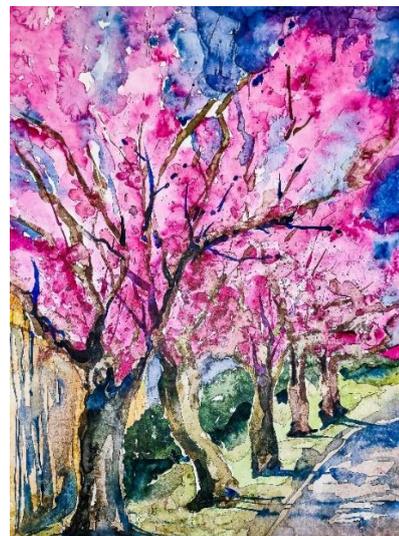
Diese Bridge-Abende, die normalerweise mehrmals im Monat am Dienstag ab 19.30 Uhr stattfinden, sind kostenlos.



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

Der **Aquarellmalkurs** mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck ist ebenfalls wieder alle zwei Wochen am Mittwochabend 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 05.06., 19.06., 03.07., 17.07. und 31.07.2024. In den Kosten von 20 Euro pro Abend ist das komplette Material enthalten. Neueinsteiger melden sich unkompliziert über´s Mittendrin-Büro an.



Kirschblüte

Entstanden im Kurs am 24.04.2024

Das nächste **Reparaturcafé** am 15.06. ist schon wieder fast ausgebucht, aber unser Nähmaschinenexperte hätte an diesem Tag noch Plätze frei. Anmeldung wie immer über´s Mittendrin-Büro. Unsere 13 Ehrenamtlichen setzen sich hier für die Nachhaltigkeit und gegen die Wegwerfmentalität ein.

Die **Techniksprechstunde** mit Technikexperte Jürgen Blumberg findet diesmal aller Voraussicht nach wieder parallel zum Reparaturcafé im Mittendrin statt.



## Unsere verschiedenen Selbsthilfegruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:

Das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** mit Elke Burger und Donata Zöllner lädt am **Sonntag, den 23.06.2024 von 9.30 – 12.00 Uhr** zum Austausch und zur Auszeit vom Alltag ein.

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 06.06.2024**.

Bitte fragt den Juni-Termin der von Life-Coach Nina Perl ehrenamtlich geleitete **Gruppe für Menschen mit Krebs** bei uns im Büro an.

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 Friedberger 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 unter fachlicher Anleitung weiterführen können. Das nächste Treffen ist am **Dienstag, den 11.06.2024**.

Evelyn Friedberger kann die Gruppe an diesem Abend nicht halten, aber Diplom Sozialpädagogin Jessika Wöhrle-Neuber springt ein. Diesmal wird das Thema „**Bewältigungsstrategien und Umgang mit der Erkrankung**“ sein.

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](mailto:burger.elke@web.de). Die nächste Gruppe ist am **Mittwoch, den 19.06.2024**.

## 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](mailto:team@mittendrin-kemnath.de) Kontakt mit uns aufnehmen.

Schaut doch auch auf unsere Homepage [www.mittendrin-kemnath.de](http://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](mailto:team@mittendrin-kemnath.de)