

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

Oktober 2024

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,

draußen wird es langsam ungemütlich, 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 ein paar neue Highlights im Oktober anbieten zu können.

Die Terminübersicht bis zum Jahresende gibt es auf unserer Homepage www.mittendrin-kemnath.de.

WAS MACHE ICH WENN...

mich mein Kind auf die Palme bringt
mit mein Kind auf der Nase herumtanzt
mein Kind mich belügt
mein Kind sich zurückgezogen hat

HILFE GIBT ES HIER →

Für Eltern
Großeltern
Tagesmütter

FamilienTeam HILFT IHNEN:
Das Miteinander stärken

- ihr Kind zu einem glücklichen, selbstbewussten Menschen zu erziehen
- liebevoll und bestimmt Grenzen zu setzen
- ein entspanntes Familienleben zu haben
- Achtung, Respekt und Vertrauen zu fördern
- Erziehungsschwierigkeiten vorzubeugen

ALLE INFOS UND TERMINE:

- Website: www.redeweise-ev.de
- E-Mail: redeweise.e.v@gmail.com

KARIN SÄCHERL
FAMILIENTEAM-TRAINERIN
☎ 0175 233 12 00
✉ k.saecherl@redeweise.de

redeweise e.v. Instagram

Es sind noch Plätze frei im **FamilienTeam-Kurs**, der **ab Samstag, den 05.10.2024 von 9.00 – 12.00 Uhr** im Mittendrin unter der Leitung der FamilienTeam-Trainerin Karin Sächerl startet.

Dieses „Trainingsprogramm zur Stärkung der Erziehungskompetenz“ beinhaltet 8 Einheiten à 3 Stunden. Die Familienteam-Trainerin des Vereins redeweise e.V. hat sehr viele „Augenöffner“ und anschauliche Praxissituationen für Euch dabei, anhand derer Ihr eine gelingendere Kommunikation in der Familie üben könnt.

Wir können Euch diesen Kurs wirklich ans Herz legen, weil er eine breite Auswahl ganz alltagsnaher Übungen und Themen enthält, die helfen, das Familienleben einfacher zu gestalten.

„FamilienTeam ist ein Elterstraining bei dem nicht nur über Erziehungsthemen gesprochen und reflektiert wird, sondern in alltagsnahen Übungen hilfreiche Verhaltensweisen im Familienleben trainiert werden. Eine kleine, persönliche Gruppengröße und eine wertschätzende Atmosphäre sorgen für positive Erfahrungen. Alle vermittelten Inhalte sind wissenschaftlich begründet.“

Weitere Infos und gibt's bei uns im Mittendrin-Büro, über den QR-Code am Plakat, oder auch gleich direkt bei der Kemnather FamilienTeam-Trainerin Karin Sächerl unter der Telefonnummer 0175/2331200.

Das Training eignet sich für Eltern mit Kindern von ca. 2-12 Jahren. Wir bedanken uns herzlich bei der Stadt Kemnath für die finanzielle Unterstützung dieses Angebots.

Als ganz neuen Programmpunkt haben wir den Workshop „**Entspannung für Kinder von 3-6 Jahren**“ mit Vanessa Muhl und Luisa Banasch von den Kitas der Stadt Kemnath im Programm.

Eltern beschreiben ja oft, dass ihre Kinder sich schwer damit tun, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

In diesem Workshop, an dem Eltern und Kinder zusammen teilnehmen, gibt es von den Kita-Fachkräften Vanessa Muhl und Luisa Banasch viele Tipps und Anregungen, wie Ruheinseln im Alltag eingebaut werden können.

Gemeinsam mit den Kindern zu entspannen tut sicherlich auch uns Eltern gut 😊

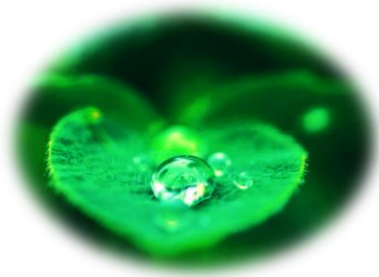


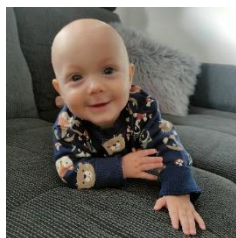
Bild: Aaron Burden/Unsplash

Die Teilnahme ist kostenlos. Der Workshop findet am Mittwoch, den 16.10.2024 von 16.00 – ca. 17.00 Uhr in der Turnhalle im Kinderhaus am Sonnenhügel, Berndorfer Str. 12 in Kemnath statt. Bitte bringt für Euch und Euer Kind jeweils eine Matte oder Decke mit und zieht Euch bequeme Kleidung an.

Der Workshop ist eine Kooperationsveranstaltung der Kitas der Stadt Kemnath, der KoKi Tirschenreuth und des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin.

Vom Baby zum aktiven Kleinkind: Unglaublich, wie sich die Kleinen in den ersten zwölf Lebensmonaten verändern.

Der **Vortrag „Meilensteine der Entwicklung im ersten Lebensjahr**“ mit der Psychologin (M.Sc.) Isabella Oelschlegel bietet hier ganz viel Wissenswertes für Euch. Er findet in Präsenz im Mittendrin-Kursraum am **Dienstag, den 22.10.2024 von 19.00 – 20.30 Uhr** statt.



Im ersten Lebensjahr machen Babys zahlreiche Entwicklungsschritte, an denen wir Eltern uns erfreuen:

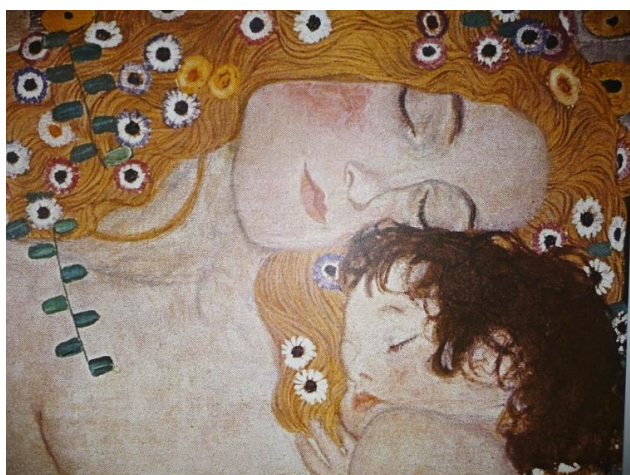
Das erste Lächeln, die ersten Greifbewegungen, die ersten Krabbelversuche. Die Kleinen werden immer mobiler - und das Erkunden, Erleben und Experimentieren steht im Vordergrund. So schön und aufregend diese Zeit auch ist, so bringt sie auch einige Herausforderungen und Unsicherheiten für Eltern mit sich.

Beim Vortrag werden folgende Themen anschaulich beleuchtet: Welche fein- und grobmotorischen Entwicklungsschritte macht ein Baby (z.B. Greifen, Robben, Sitzen, ...)? Wie entwickeln sich die Sprache und das Sprachverständnis? Wie agieren und reagieren Babys auf uns Eltern? Wie verändert sich das Schlafverhalten?

Neben allgemeinen Informationen zur Entwicklung im ersten Lebensjahr werden Anregungen für ein gemeinsames Spiel, Tipps für eine gesunde Entwicklung und liebevolle Begleitung sowie zur Verbesserung der Schlafsituation gegeben. Der Vortrag ist – dank der Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen (KoKi) TIR – kostenlos.

Für werdende und junge Eltern haben wir noch freie Plätze in folgenden beiden kostenlosen **"Klassiker-Online-Vorträgen"**, die wir in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth - Weiden anbieten.

<p>Online-Vortrag „Von der Milch zum Brei“ Dienstag, 01.10.2024 19.00 - 20.30 Uhr</p>  <p>mit Kristina Heinzl-Neumann (Dipl. Oekotrophologin)</p> <p>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.</p> <p>In dieser Veranstaltung bekommt Ihr Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikostführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.</p> <p>Der Vortrag findet über die Internetplattform Cisco Webex statt.</p> <p>Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth - Weiden stattfindet.</p> <p>Anmeldung und weitere Informationen im Familienzentrum Mittendrin Kemnath</p> <p>Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Rathausplatz 1 95478 Kemnath</p>  <p>Telefon: 09642 7033800 team@mittendrin-kemnath.de www.mittendrin-kemnath.de</p>	<p>„Gut ernährt von Anfang an“ Von Muttermilch bis Säuglingsnahrung Montag, 07.10.2024 15.30 – 17.00 Uhr</p>  <p>Online-Vortrag mit Gabriele Ludwig (Dipl. Oekotrophologin)</p> <p>Das Baby ist (bald) da - und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen.</p> <p>In diesem Online-Vortrag beantwortet die Referentin Eure Fragen rund ums Stillen. Zusätzlich werden unterschiedliche Säuglingsmilchnahrungen vorgestellt und miteinander verglichen.</p> <p>Ihr erfahrt außerdem, was ihr bei der Ernährung in der Stillzeit beachten solltet, um Euch und Euer Baby optimal zu versorgen.</p> <p>Zur Beantwortung Eurer Fragen bleibt in der Gesprächsrunde ausreichend Zeit.</p> <p>Der Vortrag findet über die Kommunikationsplattform webex statt.</p> <p>Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf. stattfindet.</p> <p>Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath</p> <p>Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Rathausplatz 1 95478 Kemnath</p>  <p>Telefon: 09642 7033800 team@mittendrin-kemnath.de www.mittendrin-kemnath.de</p>
--	--



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

Beim Thema „Stillen“ helfen wir Euch auch 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 10.10.2024.**

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.

Und wenn sich die „Milch- und Breizeit“ dem Ende zuneigt, passt der **Online-Vortrag „Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten“** bestens in den Plan.

Die Diplom-Oekotrophologin Eva Gibhardt hat am **Montag, den 14.10.2024 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.



Auch ein vielgefragter Klassiker bei uns: Die Angebote zur **„Ersten Hilfe am Baby und Kind“** mit Ausbilderin Miriam Schmid vom BRK Kreisverband Tirschenreuth.

Das Wichtigste zur Ersten Hilfe für Babys und Kinder erfahrt Ihr im **Online-Vortrag** am **Donnerstag, den 24.10.2024 von 18.00 – 19.30 Uhr**.

Die Referentin informiert Eltern über die wichtigsten Grundlagen und geht natürlich auf individuelle Fragen ein.

Die Kosten betragen 5 Euro.

Der Erlös kommt vollständig dem BRK-Kreisverband Tirschenreuth zugute.

Ein **3-teiliger Komplettkurs** mit Miriam Schmid folgt **ab Donnerstag, den 07.11.2024** im BRK-Heim. Die Termine sind immer donnerstags am **07.11., 14.11. und 21.11.2024, jeweils von 18.30 – 21 Uhr**.

In diesem Komplettkurs werden alle Themen zur Ersten Hilfe ausführlich behandelt und Ihr übt an einer Kinderpuppe die richtige Anwendung des Gelernten.

Die Kursgebühr beträgt 50 € pro Person und geht komplett an den BRK Kreisverband Tirschenreuth, da Miriam Schmid die beliebten Vorträge ehrenamtlich hält.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Eltern von Kleinkindern und Kindern - und natürlich an alle, die bereits an einem unserer Online-Vorträge zum Thema Erste Hilfe teilgenommen haben und das Wissen vertiefen wollen.



Das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** findet wieder am **Sonntag, den 20.10.2024** statt.

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.

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 vorbei kommen.

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 Termine in 2024:

10. + 24. Januar
 14. + 28. Februar
 13. + 27. März
 10. + 24. April
 8. + 22. Mai
 12. + 26. Juni
 10. + 24. Juli
 14. + 28. August
 11. + 25. September
 9. + 23. Oktober
 13. + 27. November
 11. Dezember (25. Dezember ist ausnahmsweise spielfrei – zumindest im Mittendrin 😊)



Auch die kostenlosen, ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** sind ein gern besuchter Klassiker im Mittendrin.

Immer am **zweiten und vierten Mittwoch im Monat ab 19.00 Uhr** wird das Mittendrin zum Spieletreff. 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.



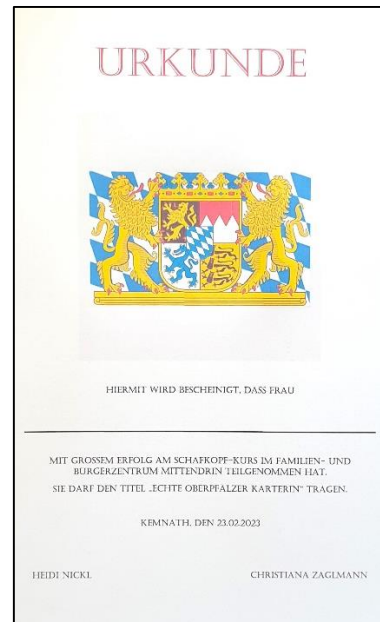
Diese Bridge-Abende, die normalerweise mehrmals im Monat am Dienstag oder Donnerstag ab 19.30 Uhr stattfinden, sind kostenlos. Die aktuellen Termine findet Ihr im Wochenplan. Meldet Euch bitte auch hier vorher kurz bei uns im Büro an.

Der **Schafkopf-Treff für Frauen** startet nach der Sommerpause ebenfalls wieder durch: Die nächsten Termine sind - immer donnerstags von 19.30 - ca. 21.30 Uhr - am 26.09., 10.10. und 17.10.2024.

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.

Da sich teilweise zeitgleich die Bridge-Gruppe trifft, regeln die Organisatorinnen an den einzelnen Abenden, ob der Kreativraum oder der Treffpunkt genutzt werden. Ihr findet beide Veranstaltungen aber direkt im Mittendrin im ersten Stock.



Die Plätze beim **Reparaturcafé und bei der Techniksprechstunde** am Samstag, den 28.09. von 14.00 – 16.00 Uhr sind schon alle belegt.

Der nächste Termin ist am **Samstag, den 09.11.2024.**

Zum letzten Mal in diesem Jahr könnt Ihr das „**Heilsame Singen**“ mit Andrea Kick (Dipl. Sozpäd., Tanz- und Chorleiterin) und Ulrike Günter (Gitarre, Djembe, Handpan) ausprobieren:

Am **Mittwoch, den 16.10.2024 von 19.00 – ca. 20.45 Uhr** im Mittendrin-Kursraum.

„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 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 20.10.2024 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 10.10.2024 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 15.10.2024**.

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 16.10.2024**.

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

ACHTUNG: In den Herbstferien vom 28.10. – 01.11.2024 ist das Büro ist 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 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.

Die Terminliste bis Jahresende 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,

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