

Neuigkeiten aus dem Mittendrin – dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath September 2023

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,

wir hoffen, dass Ihr alle einen schönen und erholsamen Sommer mit Euren Lieben verbracht habt. Auch wir sind wieder im Büro und können Euch ein vielfältiges Programm bis zu den Weihnachtsferien anbieten. Wir schicken ein herzliches Dankeschön an unsere Kursleiterinnen und Kursleiter - und unsere zahlreichen Kooperationspartner und – partnerinnen. Und natürlich geht nix ohne unsere wunderbaren Ehrenamtlichen, die nach der Sommerpause wieder mit vollem Einsatz für Euch da sind.



Leider konnten einige unserer – mittlerweile 63 - freiwilligen Helferinnen und Helfer beim Ehrenabend vor den Sommerferien nicht dabei sein, aber hier seht Ihr einen Großteil der ehrenamtlichen Power Eures Familien- und Bürgerzentrums der Stadt Kemnath ☺

Das erste **Familienfrühstück** wird am Dienstag, den 19.09.2023 stattfinden – wie immer von 9.00 – 11.00 Uhr. Das erste **Familiencafé** folgt dann gleich am Mittwoch, den 20.09.2023 von 15.00 – 17.00 Uhr.

Für das Frühstück bitten wir um eine Anmeldung. Zum Familiencafé am Mittwochnachmittag könnt Ihr einfach so vorbei kommen.

Im Herbst werden die Ehrenamtlichen in der Stadtbücherei auch wieder die Vorlesestunde anbieten, die parallel zu unserem Mittwochscafé stattfindet.

Und was gibt's Neues im September?



Unsere Yogalehrerinnen
Beate Kuchenreuther und Diana Wegmann

Das von Beate Kuchenreuther gestartete Angebot „Yoga für Schwangere“ ist so gut bei Euch angekommen, dass wir es im Herbst erweitern werden. Ein herzliches Willkommen an Diana Wegmann. Die beiden Yogalehrerinnen werden Euch mit jeweils einem Kurs „**Yoga für Schwangere**“ und „**Yoga für Mamas**“ versorgen.

Yoga für Schwangere ist eine wundervolle Möglichkeit, Ruhe im Alltag zu finden, sich liebevoll aus dem täglichen Trubel zurück zu ziehen und sich auf das Baby einzustimmen.

Für Schwangere sind langsame und sanfte Yoga-Übungen, bei welchen die Atmung, Körperwahrnehmung und Meditation im Vordergrund stehen, ideal.

Diese Kurse sind ab dem vierten Schwangerschaftsmonat geeignet.

**Kurs mit Beate: Ab Montag, den 18.09.2023,
9.30 – 10.30 Uhr**

**Kurs mit Diana: Ab Donnerstag, den 21.09.2023,
18.45 – 19.45 Uhr**

Auf vielfachen Wunsch können Euch beide Yogalehrerinnen nun auch „**Yoga für Mamas**“ anbieten:

Diana schreibt dazu: „Mama-Sein ist der schönste, aber manchmal auch der anstrengendste Job der Welt. Oft bleibt hier wenig Zeit und Raum für dich und dein Frau-Sein.“

Bei „Zeit für mich - Yoga für Mamas“ hast du die Möglichkeit, abzuschalten und ganz bei dir selbst anzukommen. Genieße sanfte Atem- und Entspannungsübungen, die deinen Geist und deine Gedanken zur Ruhe bringen und dir neue Energie schenken. Die Körperübungen stärken sanft deine Tiefenmuskulatur und sorgen für Beweglichkeit. Du wirst Dich entspannter, kraftvoller und energetischer fühlen und mehr Leichtigkeit und Gelassenheit für das Bewältigen der Herausforderungen in deinem Alltag finden.“

Kurs mit Beate: Ab Montag, den 18.09.2023, 11.00 – 12.00 Uhr – hier kann das Baby **bis zum Alter von etwa 9 Monaten** mit dabei sein – ähnlich wie bei der Rückbildungsgymnastik. Dieser Kurs ist aktuell allerdings schon ausgebucht. Meldet Euch gern wegen der Warteliste oder Folgekursen.

Im Kurs mit Diana ab Donnerstag, den 21.09.2023, 18.45 – 19.45 Uhr sind aktuell noch Plätze frei. Auch Mütter, deren Kinder schon größer sind, sind herzlich eingeladen, bei diesem Kurs dabei zu sein. Allerdings ist dieses Angebot ausschließlich als Auszeit für die Mamas gedacht. Kinder können hier nicht mitgebracht werden.

Aber wir haben die Idee von gemeinsamem Eltern-Kind-Yoga bereits im Hinterkopf ☺

Alle genannten Yogakurse finden 5x statt und kosten jeweils 80 Euro. Im Normalfall ist keine Krankenkassenbezuschung möglich, aber fragt einfach mal bei Eurer Krankenkasse nach. Viele Kassen erstatten im Rahmen ihrer Bonusprogramme auch bei nicht zertifizierten Kursen einen Anteil der Kosten.

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezuschung aller unserer Kurse über das Mitteldrin möglich. Die Teilnahme an unseren Angeboten soll nicht vom Familiengeldbeutel abhängen.

Die beliebte Veranstaltung „**Bewegungsabenteuer in der Natur**“ für **2-3-jährige Kids und ihre Eltern** am Mittwoch, den 27.09.2023 von 16.00 – 17.30 Uhr, können wir Euch wieder komplett kostenlos anbieten. Sie findet – wie immer - in bester Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf. statt und wird vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten gefördert. Martina Dötsch, Übungsleiterin C für Kinder und Jugendliche, zertifizierte Wanderführerin und Waldmediatorin, leitet diesen spannenden Nachmittag draußen in einem Waldstück bei Kemnath. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Durch Bewegung erfahren die Kleinen Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung. Eltern erhalten in dieser Praxisveranstaltung draußen im Wald Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen. Richtig angezogen macht Bewegung im Freien bei jedem Wetter Spaß!

Die Altersangabe der Kinder ist ein grober Richtwert. Falls Ihr Fragen habt, meldet Euch einfach bei uns.

Und auch ein Online-Vortrag findet im September noch in Zusammenarbeit mit dem AELF statt. Am Dienstag, den 26.09.23 geht es von 19.00 – 20.30 Uhr ums Thema „**Von der Milch zum Brei – Ernährung für Babys im zweiten Lebenshalbjahr**“. Die Diplom-Oekotrophologin Kristina Heinzl-Neumann gibt hier viele Tipps und einfach umzusetzende Ideen für den Familienalltag.





Im **Grundlagenkurs „Bridge“** mit Margaretha Kainz bietet sich die Gelegenheit, das ‚Kartenspiel der Könige‘ von Anfang an zu erlernen. Es sind allerdings nur noch wenige Plätze frei.

Der Kurs findet am Sonntag, 24.09., 08.10. und 22.10.2023, jeweils von 14.00 – 17.00 Uhr statt.

„Eine gute Grundlage ist Basis für ein gutes Bridgespiel. In unserem Bridge Kurs lernen Sie die Basis-Regeln kennen - und wie man diese ganz spielerisch in die Praxis umsetzen kann. Gespielt wird von der ersten Unterrichtsstunde an. Sie können sich in Turnieren messen oder einfach nur Bridge als Freizeitspieler mit den erlernten Kenntnissen genießen.“

Die Teilnehmenden sind zudem herzlich eingeladen, ihr Wissen an den regelmäßig stattfindenden **Bridge-Abenden** im Mittendrin zu erweitern und anzuwenden. 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 dienstags und donnerstags stattfinden, sind kostenlos. Die aktuellen Termine findet Ihr im Wochenplan.

Der Anfängerkurs kostet pro Person 66 Euro inkl. Skript.

Ganz ohne Vorkenntnisse kann man allerdings bei den ehrenamtlich geleiteten **Spieleabenden für Erwachsene** dabei sein.

Meist treffen sich über 20 Personen zu den unterschiedlichsten Spielen, die von Sandra Hader und Pirmin Balk mitgebracht werden, bei uns im Café.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

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.

Spieleabende für Erwachsene

Diese finden kostenlos statt im Familienzentrum Mittendrin, Rathausplatz 1 in 95478 Kemnath. Immer am 2. und 4. Mittwoch jeden Monats (also nicht unbedingt 14-tägig!) ab 19 Uhr bis open end, auch in den Ferien. Anmeldung bei Sandra Hader unter 0170 4977356. Weitere Infos: www.mittendrin-kemnath.de

14. + 28. Dezember
11. + 25. Januar 2023
8. + 22. Februar
8. + 22. März
12. + 26. April
10. + 24. Mai
14. + 28. Juni
12. + 26. Juli
9. + 23. August
13. + 27. September
11. + 25. Oktober
8. + 22. November
13. + 27. Dezember


MITTENDRIN
FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM
DER STADT KEMNATH



Ab 28.09.2023 starten über die VHS Tirschenreuth wieder die Kurse „**Spiel und Bewegung für Babys**“ mit Diplom Sozialpädagogin Andrea Kick bei uns im Kursraum.

Anmelden könnt Ihr Euch zu diesem Angebot allerdings ausschließlich über die Volkshochschule Tirschenreuth. Hier bekommt Ihr auch weitere Infos zu diesen Kursen.

Fragen beantwortet Euch Andrea Kick gern selbst unter der Telefonnummer 09642/8587 oder per E-Mail andreakick@web.de

Im Rahmen der „**Fairen Woche**“ zaubert die Kemnather Fairtrade Steuerungsgruppe wieder ein tolles Frühstücksbuffet aus fair gehandelten Waren. Am Samstag, den 30.09.2023 könnt Ihr von 9.00 – 12.00 Uhr diese Leckereien beim **Fairen Frühstück** im Mittendrin genießen.

Bitte meldet Euch dazu bis zum 28.09.2023 bei uns an. Die Kosten betragen 10 Euro.

FAIR. UND KEIN GRAD MEHR!

FAIRE WOCHE

#FAIRHANDELN
für Klimagerechtigkeit weltweit

Faires Frühstück
zur Fairen Woche 2023

Datum: **Samstag., 30.09.2023**

Ort: **Familienzentrum „Mittendrin“**

Uhrzeit: **9.00 – 12.00 Uhr**

Kosten: **10 Euro**

Anmeldung bis Donnerstag, 28.09.2023: **Tel. 09642/70 33 800**
oder Mail: team@mittendrin-kemnath.de

Die folgenden Zeichen stehen für Fairen Handel:

Vertriebspartner: **FF FORUM FAIRER HANDEL**

Kooperationspartner: **WELTLADEN**

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Gefördert durch **Brat für die Welt** mit Mitteln des Europäischen Entwicklungsfonds

Gefördert durch **misereor** KATHOLISCHES SOZIALARBEIT

Unsere verschiedenen Selbsthilfgruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:

<p><u>Gesprächsgruppe für Eltern von Frühchen</u> am ersten Mittwoch im Monat 10.00 – 11.30 Uhr</p>  <p>Foto: Pexels/Leah Kelley</p> <p>mit Stefanie Biehler</p> <p>Euer Baby kam zu früh auf die Welt. Das hat erst einmal alles auf den Kopf gestellt. Mittlerweile seid Ihr daheim, aber Ihr denkt trotzdem noch oft über die Zeit im Krankenhaus nach? Oder Ihr habt viele Fragen und sucht nach Möglichkeiten, Euch zu informieren?</p> <p>In diesem Angebot, das von der Frühchen-Mama Stefanie Biehler organisiert wird, könnt Ihr Euch mit anderen Eltern austauschen, deren Baby ebenfalls zu früh geboren wurde.</p> <p>Gespräche im geschützten Rahmen, gegenseitige Stärkung und Informationsaustausch sollen in dieser neuen Gruppe „von Eltern – für Eltern“ im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin im Vordergrund stehen.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten aber um eine Anmeldung, damit wir besser planen können.</p> <p>Neue Termine 2023: 06.09., 04.10., 08.11. und 06.12.2023</p> <p>Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin</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><u>Gruppe für Menschen mit Krebs</u></p>   <p>1x im Monat am Mittwochabend 19.00 - 20.30 Uhr</p> <p>mit Nina Perl (zertifizierter Life-Coach - spezialisiert auf Krebspatienten & Angehörige)</p> <p>Diese neue Gruppe im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin richtet sich an Menschen, die aktuell von einer Krebserkrankung betroffen sind, eine Krebserkrankung hatten oder Angehörige einer Krebspatientin oder eines Krebspatienten sind.</p> <p>Zu Beginn der Treffen nehmen wir uns Zeit für einen gemeinsamen Austausch: „Wie geht es Dir gerade? Was bewegt Dich? Was möchtest Du gerne mit der Gruppe teilen?“ Bei Bedarf können wir miteinander verschiedene Möglichkeiten zur Selbsthilfe im Alltag üben. Zum Schluss beenden wir gemeinsam den Treff, wahlweise mit einer entspannenden, vertrauensstärkenden Meditation, einer Atemübung oder einer Klopftechnik.</p> <p>Im Vordergrund steht der Austausch von Anregungen und Tipps, das gegenseitige sich Stärken und das Knüpfen von Kontakten.</p> <p>Da es eine ehrenamtlich geleitete Gruppe einer selbst Betroffenen für andere Betroffene ist, sind Einzelcoachings, Medikamententipps, Therapieberatungen oder ähnliches nicht Gegenstand der Gruppe.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenlos.</p> <p>Termine im 2. Halbjahr 2023: 05.07., Sommerpause im August, 06.09., 04.10. (mit Info-Vortrag „Diagnose Krebs – Und dann?“), 15.11. und 13.12.2023</p> <p>Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin.</p> <p>Hier gibt es auch weitere Informationen zur Gruppe.</p> <p>Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Rathausplatz 1 95478 Kemnath</p>  <p>Telefon: 09642 7033800 team@mittendrin-kemnath.de www.mittendrin-kemnath.de</p>
--	--

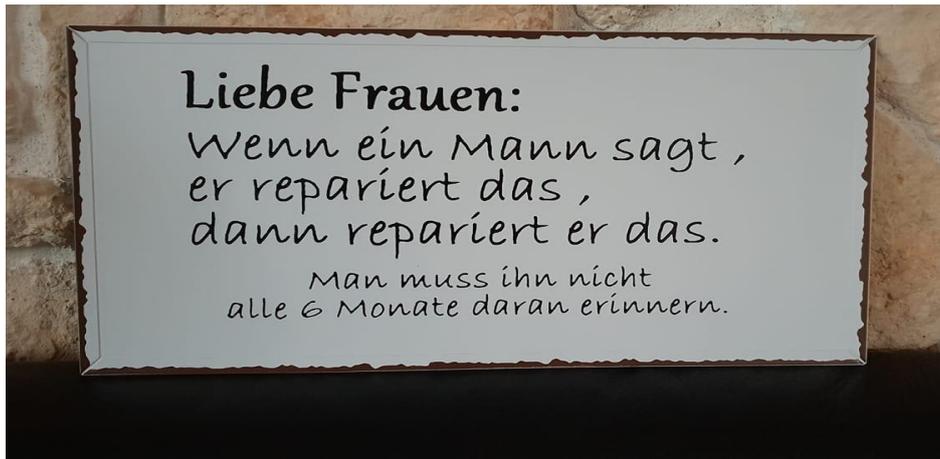
Das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** lädt am Sonntag, den 17.09.2023 von 9.30 – 12.00 Uhr wieder zum gemeinsamen Austausch ein. Elke Burger und Donata Zöllner bereiten ein liebevolles Buffet zur Stärkung für die kleinen und großen Besucherinnen und Besucher vor. Eine vorherige Anmeldung erleichtert uns die Vorbereitungen.

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

Die Treffen der **Kreuzbund**-Gruppe am Montagabend von 19.30 – 20.30 Uhr finden ebenfalls ohne Voranmeldung statt.

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 12.09.2023.

Hier werden wir das (hoffentlich) schöne Herbstwetter ausnutzen und einen kleinen **Abendspaziergang im Herrenhölzl** machen. Treffpunkt ist der Wanderparkplatz zwischen Eisersdorf und Neusteinreuth. Alle Angemeldeten bekommen noch den genauen Standort per Mail zugeschickt.



Zum Glück ticken unsere Männer und Frauen im Mittendrin etwas anders ☺. Ganz im Gegenteil, hier ist der Ehrgeiz besonders groß, die Reparaturquote hoch zu halten.

Am Samstag, den 16.09. steht das **Reparaturcafé** wieder zeitgleich mit der **Techniksprechstunde** von 14.00 – 16.00 Uhr im Mittendrin-Kalender.

Hier könnt Ihr Euch von unseren versierten Ehrenamtlichen helfen lassen, Eure Geräte oder Alltagsgegenstände mit kleinen Mängeln instand zu setzen. Für die Nachhaltigkeit und gegen das Wegwerfen.

Oder Ihr bekommt in der Techniksprechstunde Tipps und Anleitung zur Nutzung von Handy, Tablet und Co.

Die weiteren Termine in diesem Jahr sind Samstag, der 21.10. und 25.11.2023.

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 **09642/7033800** oder **team@mittendrin-kemnath.de** Kontakt mit uns aufnehmen. In unserem großen Netzwerk suchen wir Euch gerne die passgenauen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner heraus.

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