

# Neuigkeiten aus dem Mittendrin – dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath September 2024

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin, wir hoffen, dass Ihr einen wunderschönen, erholsamen Sommer mit Euren Lieben verbracht habt, bzw. die Ferien entspannt ausklingen lassen könnt.

Vor dem Urlaub haben wir, wie in jedem Jahr, mit unseren wunderbaren Ehrenamtlichen beim Dankeschön-Abend gefeiert, dass sie alle mittendrin im Mittendrin sind. Ein herzliches Dankeschön geht natürlich auch an Bürgermeister Roman Schäffler für die Verpflegung an diesem Abend. Bei Schaschlikpfanne und Spinatlasagne, die das Team der Kemnather „Fantasie“ hervorragend zubereitet hatte, konnten sich alle stärken und an diesem lauschigen Sommerabend ins Gespräch kommen.

Unsere Ehrenamtlichen sind unser größter Schatz – wie schön, dass es Euch gibt!

## **Bürgerzentrum Mittendrin dankt Ehrenamtlichen mit einem Fest**

**Kemnath.** (exb) Das ehrenamtliche Engagement im Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath ist ungebrochen. Über 60 Personen engagieren sich und bieten das ganze Jahr über rund 20 kostenfreie Kurse, Gruppen und Veranstaltungen an, schreibt die Einrichtung. So gibt es unter anderem offene Treffs, Angebote für junge Eltern, das Reparaturcafé, Selbsthilfegruppen und das Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende, Geflüchtete und deren Kinder finden bei den Ehrenamtlichen der Integrationsarbeit Hilfe beim Erlernen der deutschen Sprache oder beim Erledigen der Schulaufgaben.

Für die ehrenamtlichen Mitarbeiter gab es jetzt ein Dankeschön-Fest. Bevor sie sich am Büfett im Mittendrin-Garten stärkten, führte Kemnaths Bürgermeister Roman Schäffler die vielen Interessierten durch die Lenzbräu-Baustelle und



**Bürgermeister Roman Schäffler (hinten links) zeigte einem großen Teil der ehrenamtlich und hauptamtlich Engagierten auch das künftige Domizil des Bürger- und Familienzentrums Mittendrin.**

Bild: Michael Neuber/exb

erläuterte den Fortschritt der Arbeiten an diesem denkmalgeschützten Gebäude. Darin wird das Mittendrin nach der Fertigstellung – neben der Stadtbücherei und anderen städtischen Nutzungen – barrierefrei zugängliche Räume bekommen. Bisher schließt eine lange

Steintreppe in den bisherigen Räumlichkeiten so manche Interessierte von der Teilnahme an den Angeboten aus.

Während der Sommerferien ist das Familien- und Bürgerzentrum von Montag bis Sonntag, 5. bis 18. August, geschlossen. Das Büro ist

nicht besetzt. Einzelne Gruppen finden trotzdem nach Absprache statt. Die offenen Angebote beginnen wieder am Dienstag, 17. September. Alle Termine bis Ende 2024 gibt als Übersicht auf der Homepage ([www.mittendrin-kemnath.de](http://www.mittendrin-kemnath.de)).

Und auch an die Redaktion unserer Tageszeitung „Der neue Tag“ sagen wir Danke für die Berichterstattung über unsere Veranstaltungen.

Aktuell bereiten wir hier im Mittendrin den Herbst für Euch vor. Neben der Programmplanung wird geputzt, gewaschen, desinfiziert und poliert, damit alles zum Start der offenen Angebote wieder blitzblank ist. Der Umzug ins neue Gebäude wurde ja ins Jahr 2025 verschoben. Deshalb findet Ihr uns nach wie vor am Rathausplatz. Wir bitten Euch, wie immer auf die beengte Parksituation Rücksicht zu nehmen. **Bitte parkt keinesfalls vor Garagen, Einfahrten, am Straßenrand oder am Brunnen.** Plant bitte ein paar Minuten mehr ein, stellt Euer Auto auf den öffentlichen Parkplätzen ab und kommt mit dem Kinderwagen oder mit dem Baby in der Trage zu uns. Wir sind immer froh, wenn Autos, die mal wieder im Weg stehen, nicht zum Mittendrin gehören. Danke Euch!

Die Terminübersicht bis zum Jahresende gibt es auf unserer Homepage [www.mittendrin-kemnath.de](http://www.mittendrin-kemnath.de).

Wir haben viele Klassiker, die oft von Euch nachgefragt werden, wieder mit ins Programm genommen. Einige Angebote im September sind schon fast ausgebucht.

So sind beispielsweise in den neuen **Yogakursen für Schwangere und Mamas** nur noch ganz wenige Plätze am Montag frei.

Auch die Plätze in unseren **Geburtsvorbereitungskursen** sind immer unglaublich begehrt. Wir bitten Euch deshalb, Euch sehr zeitnah nach dem positiven Schwangerschaftstest zu melden, wenn Ihr dieses Angebot bei uns wahrnehmen möchtet. Keine Sorge, wir haben Schweigepflicht und nehmen diese auch sehr ernst. Die frohe Botschaft könnt Ihr gern persönlich verkünden ☺. Der Kurs im Oktober ist schon seit mehreren Wochen komplett ausgebucht.

Falls Ihr die **Rückbildungsgymnastik** im Mittendrin machen möchtet, dann gebt uns hier bitte ebenfalls sehr bald Bescheid. Obwohl unsere Hebamme Bernadette Lippert wegen der hohen Nachfrage schon jeden Dienstag zwei Kurse hintereinander anbietet, ist die Wartezeit auf einen freien Platz lang.

**Ein zusätzlicher Tipp für alle werdenden Eltern:** Bitte macht Euch so bald wie möglich auf die Suche nach einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt. Oder fragt nach, ob Euer Hausarzt oder Eure Hausärztin die U-Untersuchungen übernehmen kann, wenn es für die Kinderärzte nicht mehr möglich ist, Euch anzunehmen.



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

Beim Thema „Stillen“ helfen wir Euch gern direkt 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 05.09.2024**.

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.

---

Am Mittwoch, den 18.09.2024, gibt es bei uns im Kursraum von 9.30 - 11.00 Uhr nochmal einen schönen Workshop für die ganz Kleinen: **„Schmusen und Streicheln - Sinnliche Bewegungserfahrungen für Babys von 3 - 5 Monaten“**.

Angeleitet wird das Angebot von der Diplom-Sozialpädagogin und Musik- und Bewegungspädagogin Andrea Kick, die schon viele dieser Veranstaltungen durchgeführt hat.

Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. Ihr bekommt viele Informationen über die Zusammenhänge von Bewegung und Sinneserfahrung, sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Altersabschnitt.



Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit dem AELF Tirschenreuth – Weiden stattfindet.

Andrea Kick ist ebenfalls Kursleiterin beim Angebot „**Spiel und Bewegung für Babys**“, das am Donnerstag, den 26.09.2024 bei uns im Kursraum beginnt: Von 9.15 – 10.15 Uhr für Babys von ca. 7 – 10 Monaten und von 10.30 – 11.30 Uhr für Babys von ca. 6 Wochen – 6 Monaten.

Da dies allerdings ein Kurs der Volkshochschule ist, für den das Mittendrin lediglich den Raum zur Verfügung stellt, wendet Euch doch bitte zur Anmeldung und für weitere Informationen **direkt** an die VHS Tirschenreuth unter [www.vhs-tir.de](http://www.vhs-tir.de) oder 09631/88205.



Das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** startet wieder am **Sonntag, den 22.09.2024**.

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) starten wieder am 17., bzw. 18.09.2024.

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](http://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 😊)



Die kostenlosen, ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** finden ebenfalls bis Jahresende statt. Nur der erste Weihnachtsfeiertag ist ausnahmsweise mal spielfrei 😊

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.



**Die Gruppe startet nach der Sommerpause am Dienstag, den 10.09.2024.**



Die Plätze beim nächsten **Reparaturcafé** am Samstag, den **28.09. von 14.00 – 16.00 Uhr** werden schon knapp. Falls Ihr noch einen Reparaturplatz braucht, solltet Ihr nicht zu lange warten.

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 ebenfalls wieder parallel zum Reparaturcafé im Mittendrin stattfinden. Hier ist allerdings nur noch ein Platz frei.

## 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 22.09.2024 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 05.09.2024 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 24.09.2024**.

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 18.09.2024**.

Wir haben die traurige Nachricht erhalten, dass Peter Ilchmann, der Leiter der Weidener Selbsthilfegruppe „**Restless Legs**“, verstorben ist. Der für Montag, den 16.09.2024 angesetzte Infoabend im Mittendrin muss deshalb leider ersatzlos ausfallen. Wir wünschen den Angehörigen von Herrn Ilchmann herzliches Beileid und viel Kraft. Die Lücke, die er hinterlässt, werden wir leider nicht füllen können.

## 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



### Und so erreicht Ihr uns:

Während der Sommerferien ist das Büro vormittags immer von 8.30 – 12.30 Uhr besetzt. Danach sind wir wieder 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](http://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 Spätsommergrüße - 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](mailto:team@mittendrin-kemnath.de)