

- Di., 01.10. **Beginn Babymassage-Kurs** mit Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar, 9.15 – 10.00 Uhr, 4x im Mittendrin- Kursraum, Kosten 36 Euro inkl. Öl und Skript
- Di., 01.10. **Online-Vortrag „Von der Milch zum Brei“ - Ernährung für Babys im zweiten Lebenshalbjahr** mit Diplom Oekotrophologin Kristina Heinzel-Neumann, 19.00 – 20.30 Uhr, kostenlos durch die Finanzierung durch das AELF Tirschenreuth – Weiden, mit Anmeldung
- Di., 01.10. **Bridge-Gruppe** für Anfänger und Fortgeschrittene, 19.30 – 21.30 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung (weitere Termine am 08.10., 17.10., 22.10. und 31.10.2024)
- Sa., 05.10. **Beginn „FamilienTeam“ Trainingsprogramm zur Stärkung der Erziehungskompetenz** mit FamilienTeam-Trainerin Karin Sächerl, 8 Einheiten à 3 Stunden im Mittendrin, 9.00 – 12.00 Uhr, weitere Termine Mo, 14.10. 17.00 - 20.00 Uhr, Mo., 28.10. 17.00 - 20.00 Uhr, Sa, 9.11. 9.00 - 12.00 Uhr, die restlichen vier Einheiten werden zusammen mit den Teilnehmenden festgelegt, Kurskosten gestaffelt nach Familieneinkommen, mit Anmeldung
- Mo., 07.10. **Online-Vortrag „Gut ernährt von Anfang an – von Muttermilch bis Säuglingsnahrung“** mit Diplom Oekotrophologin Gabriele Ludwig, 15.30 – 17.00 Uhr, kostenlos durch die Finanzierung durch das AELF Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf., mit Anmeldung
- Mi., 09.10. **Aquarell-Malkurs** mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck, 18.30 - 21.30 Uhr im Mittendrin-Kreativraum, Kosten pro Treffen 20 Euro inkl. Material, mit Anmeldung (weiterer Termin am 23.10.2024)
- Mi., 09.10. **Spieleabend für Erwachsene** mit Sandra Hader und Pirmin Balk, ab 19.00 Uhr immer am zweiten und vierten Mittwoch im Monat im Mittendrin, kostenlos, mit Anmeldung bei Sandra Hader unter 0170/49 77 356 (gern per WhatsApp), weiterer Termin am 23.10.2024
- Do., 10.10. **Stillstunde** mit AFS-Stillberaterin Flori Hopp, 9.45 – 11.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung bis spätestens Mittwochmittag
- Do., 10.10. **Schafkopf-Treff für Frauen** für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, 19.30 – 21.30 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung (weiterer Termin am 17.10.2024)
- Fr., 11.10. und Sa., 12.10. **Kompaktkurs Geburtsvorbereitung** mit Hebamme Bernadette Lippert, 15.00 – 19.00 Uhr (freitags) und 9.00 – 14.00 Uhr (samstags) im Mittendrin-Kursraum, kostenlos, da die Krankenkasse die Kosten übernimmt, mit Anmeldung (bereits ausgebucht)
- Di., 14.10. **Online-Vortrag „Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten“** mit Diplom Oekotrophologin Eva Gibhardt, 19.00 – 20.30 Uhr, kostenlos durch die Finanzierung durch das AELF Tirschenreuth – Weiden, mit Anmeldung
- Di., 15.10. **Gruppe für Menschen mit Depression** mit Diplom Sozialpädagogin Jessika Wöhrl-Neuber, 19.00 -20.30 Uhr, im Mittendrin-Kursraum, kostenlos, mit Anmeldung
- Mi., 16.10. **Workshop „Entspannung für Kinder“** mit Vanessa Muhl und Luisa Banasch von den Kitas der Stadt Kemnath, für Eltern und ihre Kinder im Alter zwischen ca. 3 – 6 Jahren, 16.00 – ca. 17.00 Uhr, in der Turnhalle im Kinderhaus am Sonnenhügel, kostenlos, in Zusammenarbeit mit der KoKi Tirschenreuth, mit Anmeldung
- Mi., 16.10. **Trauertreff** mit Trauerbegleiterin Elke Burger, 18.00 – 20.00 Uhr, im Mittendrin-Treffpunkt, kostenlos, in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst der Caritas TIR, mit Anmeldung bei Frau Burger unter 09642/1699 oder burger.elke@web.de
- Mi., 16.10. **Heilsames Singen** mit Andrea Kick und Ulrike Günter, 19.00 – ca. 20.45 Uhr im Mittendrin-Kursraum, gegen freiwillige Spende, keine Anmeldung nötig
- Do., 17.10. **Das Mittendrin ist wegen einer internen Veranstaltung geschlossen. Geplante Gruppen und Kurse finden jedoch statt.**
- So., 20.10. **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** mit Elke Burger und Donata Zöllner, 9.30 – 12.00 Uhr, Kostenbeitrag auf Spendenbasis, mit Anmeldung
- Di., 22.10. **Vortrag „Meilensteine im ersten Lebensjahr“** mit Psychologin (M. Sc.) Isabella Oelschlegel, 19.00 – 20.30 Uhr im Mittendrin-Kursraum, kostenlos durch die Zusammenarbeit mit der KoKi Tirschenreuth, mit Anmeldung
- Fr., 25.10. **Begrüßung der Neugeborenen der Stadt Kemnath** mit Bürgermeister Roman Schäffler, 10.00 – ca. 11.30 Uhr im Mittendrin, mit Einladung und Anmeldung



MITTENDRIN

FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM DER STADT KEMNATH

Kurse und Veranstaltungen

Oktober 2024

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath
09642/70 33 800 (Bürozeiten Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr, Mi. 14.30 – 17.30 Uhr)
team@mittendrin-kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de

Die Woche im Mittendrin – dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekende
	<p>9.00 – 11.00 Familienfrühstück wöchentlich außer 29.10.2024</p> <p>9.15 – 10.00 Babymassage ab 01.10.2024</p>		<p>9.45 – 11.00 Stillstunde 10.10.2024</p>	<p>10.00 – 11.30 Begrüßung der Neugeborenen der Stadt Kemnath 25.10.2024</p>	<p>9.00 – 12.00 FamilienTeam-Kurs ab 05.10.2024 (7 weitere Kurseinheiten)</p> <p>9.00 – 14.00 Kompaktkurs Geburtsvorbereitung Teil 2 12.10.2024</p> <p>9.30 – 12.00 Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern 20.10.2024</p>
<p>ab 13.00 Außensprechstunde Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen „Donum Vitae“ nur mit Terminvereinbarung</p> <p>15.30 – 17.00 Online-Vortrag „Gut ernährt von Anfang an“ 07.10.2024</p> <p>17.30 – 18.30 Yoga für Mamas ab 16.09.2024</p>	<p>13.00 – 17.00 „Dornrose“ Beratungsmöglichkeit bei sexualisierter Gewalt wöchentlich, mit Terminvereinbarung</p> <p>16.00 – 17.00 und 17.30 – 18.30 Rückbildungsgymnastik fortlaufend freie Plätze auf Anfrage</p>	<p>15.00 – 17.00 Familiencafé wöchentlich außer 30.10.2024</p> <p>15.00 – 18.00 Inklusionsprojekt „Kemnaths KinderKunst“ Termin auf Anfrage</p> <p>16.00 – 17.00 Workshop „Entspannung für Kinder“ 16.10.2024</p>	<p>17.30 – 18.30 Yoga für Mamas ab 19.09.2024</p>	<p>15.00 – 19.00 Kompaktkurs Geburtsvorbereitung Teil 1 11.10.2024</p>	
<p>19.00 – 20.00 Yoga für Schwangere ab 16.09.2024</p>	<p>19.00 – 20.30 Online-Vortrag „Von der Milch zum Brei“ 01.10.2024</p> <p>19.00 – 20.30 Online-Vortrag „Vom Brei zum Familientisch“ 14.10.2024</p> <p>19.30 – 21.30 Bridge-Gruppe 01.10.2024 (weitere Termine am 08.10., 17.10., 22.10. und 31.10.2024)</p> <p>19.00 – 20.30 Gruppe für Menschen mit Depression 15.10.2024</p> <p>19.00 – 20.30 Vortrag „Meilensteine im ersten Lebensjahr“ 22.10.2024</p>	<p>18.30 – 21.30 Aquarell-Malkurs 09.10. und 23.10.2024</p> <p>19.00 – 21.30 Spielerabend für Erwachsene 09.10. und 23.10.2024</p> <p>18.00 – 20.00 Trauertreff 16.10.2024</p> <p>19.00 – 20.45 Heilsames Singen 16.10.2024</p>	<p>18.45 – 19.45 Yoga für Schwangere ab 19.09.2024</p> <p>19.30 – 21.30 Schafkopf-Treff für Frauen 10.10.2024 (weiterer Termin am 17.10.2024)</p> <p>19.30 – 21.30 Bridge-Gruppe 17.10.2024 (weitere Termine am 01.10., 08.10., 22.10. und 31.10.2024)</p>	<p>20.00 – 21.00 Selbsthilfegruppen für Alkoholiker und Angehörige und Freunde von Alkoholikern wöchentlich</p>	<p>= Ehrenamtlich geleitete Angebote = (kostenpflichtige) Kursangebote = Kostenfreie, überwiegend ehrenamtlich geleitete (Selbst-) Hilfeangebote</p>

Anmeldung und weitere Informationen unter team@mittendrin-kemnath.de, 09642/70 33 800 oder direkt im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin.

Auf unserer Homepage www.mittendrin-kemnath.de gibt es alle Termine bis Ende 2024.

Das Mittendrin macht Herbstferien vom 28.10. – 01.11.2024.