

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

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,

unglaublich, wie schnell die Zeit vergeht. Schon ist der Oktober wieder fast vorbei – und der November kommt mit kühleren Temperaturen und Nebel. Perfekt, um sich daheim einen dampfenden Topf Suppe zu kochen und gemeinsam mit der Familie zu schlemmen.

Aber jeden Tag ein gesundes Essen zubereiten, das auch den Kleinen in der Familie schmeckt, ist gar nicht mal so leicht.

Deshalb haben wir uns für Euch etwas einfallen lassen: Den **Kochkurs „Kochen für Knirpse“** am **Montag, den 04.11.2024 von 15.30 – 17.30 Uhr.**

In diesem Kochkurs bekommen Eltern von Kindern im Alter von ca. 1,5 – 3 Jahren von unserer Ernährungsfachfrau Kristina Heinzl-Neumann viele praktische Infos, Rezepte und Tipps für den Alltag. Gemeinsam werden kleine Gerichte gekocht, die gut bei den Kids ankommen, gesund und noch dazu viel preiswerter als Fertignahrung sind.



Eure Kinder sind herzlich willkommen, an diesem Nachmittag im Mittendrin dabei zu sein. Denn auch die Knirpse wollen oftmals schon mit Feuereifer in der Küche helfen. Falls Ihr sie jedoch daheim beim Babysitter lassen wollt, ist das auch kein Problem.

Die Teilnahme ist durch die Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen (KoKi) Tirschenreuth kostenlos. Herzlichen Dank auch an dieser Stelle an das Team des Kinderbasars in Kemnath für die tolle Spende an die KoKi.

Bitte bringt eine Frischhaltebox für Kostproben, ein Messerchen und ein Schneidebrett mit. Es sind nur noch wenige Plätze frei.

Auch die **Yogakurse für Schwangere und für Mamas** sind schon fast ausgebucht. Einzelne Plätze sind noch frei für Schwangere am Montag- und Donnerstagabend – und für Mamas am Montagabend.

Die Plakate dieser Kurse mit allen Infos findet Ihr auf unserer Homepage www.mittendrin-kemnath.de.

Oder Ihr klingelt bei uns im Büro durch.



Im 3-teiligen Kurs „**Erste Hilfe am Kind**“ mit Ausbilderin Miriam Schmid vom BRK Kreisverband Tirschenreuth sind ebenfalls nur noch wenige Plätze frei.

Miriam erklärt und übt mit den Teilnehmenden an den drei Abenden ausführlich alles, was man zur Ersten Hilfe für Kleinkinder und Kinder wissen muss.

Die Termine sind jeweils am **Donnerstag 07.11., 14.11. und 21.11.2024 von 18.30 – 21.00 Uhr.**

Achtung: Der Kurs findet direkt im Rot Kreuz Zentrum, Rotkreuzstr. 4, in Kemnath statt.



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

Anmelden könnt Ihr Euch wie immer im Mittendrin.

Für Eltern von Kindern ab ca. 1,5 Jahren haben wir diese beiden kostenlosen "**Klassiker-Online-Vorträge**", die wir in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth - Weiden anbieten, nochmals im Programm.



Online-Vortrag
„Kinderlebensmittel unter der Lupe“

Dienstag, den 05.11.2024
19.00 - 20.30 Uhr



mit Kristina Heinzl-Neumann

(Diplom Oekotrophologin)

Die Ernährungsfachfrau Kristina Heinzl-Neumann gibt wichtige Tipps zur Ernährung von Babys und Kindern. Comic-Figuren, Spielzeug-Beigaben, eine farbenfrohe Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten im Supermarkt. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht. Für die Veranstaltung werden Kinderlebensmittel ausgewählt, die exemplarisch besprochen und mit Hilfe der Ernährungspyramide beurteilt werden.

In der Online-Einkaufsschulung "Kinderlebensmittel unter der Lupe" erfahren die Eltern Wissenswertes zum Zucker- und Nährstoffgehalt verschiedener, speziell für Kinder beworbener Nahrungsmittel.

Außerdem stellt die Referentin gesunde und günstige Alternativen vor, die schnell daheim zubereitet werden können.

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf. stattfindet.

Die Veranstaltung findet online über die **Kommunikationsplattform webex** statt. Der Link kommt ein paar Tage vorher direkt vom AELF.

Anmeldung bitte mit Angabe von E-Mail und Telefonnummer im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath



Telefon: 09642 7033800
team@mittendrin-kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de



Das beste Essen für Kleinkinder – So geht's

Online-Vortrag

mit

Diplom Oekotrophologin Eva Gibhardt

Montag, 25.11.2024

19.00 - 20.30 Uhr

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus?

Eva Gibhardt gibt in dieser Veranstaltung einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder.

Geeignete Lebensmittel und Mengen für Euer Kind werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhaltet ihr viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Euer Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

Die Veranstaltung findet online über die Kommunikationsplattform webex statt.

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden stattfindet.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath



Telefon: 09642 7033800
team@mittendrin-kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de

Unsere offenen, ehrenamtlich geleiteten Angebote **Familienfrühstück** (Dienstag von 9.00 – 11.00 Uhr) und **Familiencafé** (Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr) finden normalerweise jede Woche statt.

Allerdings kann es sein, dass ein Angebot bei Krankheit kurzfristig entfallen muss.



Für das Frühstück brauchen wir bitte eine Anmeldung vorab. Bitte meldet Euch wegen der besseren Planbarkeit ab jetzt auch zum Familiencafé an. Es reicht hier eine kurze Mail oder eine Nachricht am AB – bitte mit Angabe einer Telefonnummer, unter der wir Euch gut erreichen können.

ACHTUNG: In den Monaten November 2024 bis einschließlich Januar 2025 haben wir eingeschränkte Büro-Öffnungszeiten.

Ihr erreicht uns folgendermaßen:

Montag – Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch: 14.30 – 17.30 Uhr

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 😊)



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** ist nach der Sommerpause ebenfalls wieder durchgestartet: Die nächsten Termine sind - immer donnerstags von 19.30 - ca. 21.30 Uhr - am 14., 21. und 28.11.2024.

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 wird.



Beim letzten **Reparaturcafé mit Techniksprechstunde** hatten wir ganz besondere Gäste im Mittendrin: Jakob und Josh von der Werbeagentur "Bewegter Blick" (ganz rechts im Bild). Sie schauten unseren lieben Ehrenamtlichen beim Reparieren über die Schulter und hielten alles im Bild fest. Wir freuen uns, dass das Reparaturcafé für die "Medienkampagne Ehrenamt" im Landkreis Tirschenreuth mit ausgewählt wurde.

Zu sehen und hören bekamen Josh und Jakob wirklich viel 😊 Vom alten Regulator über den kaputten Kassettenrekorder oder der Nähmaschine mit zu geringer Fadenspannung - bis hin zum beleuchteten Deko-Bäumchen waren wieder zahlreiche Alltagsgegenstände mit Macken auf unserer Liste. Bei vielen Geräten ist die Reparatur oder Fehlerdiagnose gelungen. Für die Nachhaltigkeit und gegen das Wegwerfen.



Die Plätze beim nächsten **Reparaturcafé mit Techniksprechstunde** am Samstag, den 09.11.2024 von 14.00 – 16.00 Uhr werden schon sehr knapp. Bitte meldet Euch zügig an, wenn Ihr den letzten Termin in diesem Jahr nutzen möchtet.

"Sommerurlaub in Venedig" war das Motiv beim letzten **Aquarellkurs** mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck hier bei uns im Mittendrin. Es sind ausdrucksstarke Bilder entstanden, die auch bei Herbstwetter den Sommer weiterhin an die Wand zaubern.

Der Aquarellkurs ist offen für alle Interessierten - Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen herzlich willkommen. Der Kurs findet alle zwei Wochen am **Mittwoch von 18.30 - ca. 21.00 Uhr** im Mittendrin-Kreativraum statt. Die einzelnen Einheiten sind abgeschlossen - und Ihr könnt jedesmal ein fertiges Bild mit nach Hause nehmen. Die nächsten Termine sind am **06.11. und 20.11.2024**. Die Kosten pro Aquarellabend betragen 20 Euro inkl. dem kompletten Material. Auch totale Anfänger (wie z.B. die Autorin dieses Newsletters ☺) gestalten mit Günter Haslbecks Hilfe wirklich schöne Bilder zum Mitnehmen.



Ihr könnt Euch ganz flexibel zu den einzelnen Terminen anmelden und müsst keinen ganzen "Kursblock" nehmen. Anmeldung und weitere Infos wie immer im Mittendrin.

Unsere verschiedenen Selbsthilfegruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:

Die **Gruppe für Menschen mit Depression** kommt einmal im Monat am **Dienstagabend von 19.00 – 20.30 Uhr** im Mittendrin zusammen. Hier kann es dann auch schon mal um´s ganz große Thema „Glück“ gehen“.

Auf der Rückseite der Schilder der Baby-Schweinchen stehen kleine Glücksbausteine, über die wir beim letzten Treffen miteinander ins Gespräch gekommen sind. Glück hatten wir auch, dass wir für die neue Leitung der Gruppe die Diplom-Sozialpädagogin Elke Pinkert gewinnen konnten. Unsere ehemalige Leiterin, Diplom-Psychologin Evelyn Friedberger, mussten wir schweren Herzens zurück in ihre alte Heimat ziehen lassen.



Nachdem die Gruppe in der Zwischenzeit von Mittendrin-Leiterin Jessika Wöhl-Neuber vertreten wurde, geht es im Januar 2025 mit Elke Pinkert weiter. Die langjährige Mitarbeiterin beim Sozialpsychiatrischen Dienst Weiden - Außenstelle Tirschenreuth - hat viele Fortbildungen absolviert, unter anderem als Traumatherapeutin und systemische Therapeutin. Wir freuen uns sehr, dass die Gruppe weitergeführt wird und in guten Händen ist. Unserer ehemaligen Leiterin Evelyn Friedberger danken wir für die so vielfältigen Impulse, mit welchen sie vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern geholfen hat. Wir schicken liebe Grüße aus Kemnath und wünschen ihr einen guten Neubeginn in Thüringen.

Weitere Infos zur Gruppe gibt es im Mittendrin-Büro. Im November und Dezember 2024 kann die Gruppe nicht angeboten werden.

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 20.11.2024**.

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 17.11.2024 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 05.11.2024 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.

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 9.00 Uhr – 12.00 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