

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

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,
die Adventszeit beginnt und die Jüngsten fiebern voller Vorfreude dem Nikolaus und dem Christkind entgegen.

Hier im Mittendrin ist noch bis einschließlich Donnerstag, den 21.12.2023 ganz regulärer Betrieb. Unsere lieben Ehrenamtlichen sorgen dafür, dass Ihr Euch am Dienstagvormittag und Mittwochnachmittag bei den offenen Angeboten wohlfühlen könnt.

Am Freitag, den 01.12.2023 laden wir Euch von 9.00 - 11.00 Uhr zusätzlich noch zu einem besonderen Vortragsformat ein.

"Und was ist eigentlich mit mir? Wie Selbstfürsorge im Familienalltag gelingen kann" - darum geht es beim nächsten **Themenfrühstück** mit Diplom

Sozialpädagogin Gabi Herrmann von der KoKi Tirschenreuth im Mittendrin. Ihr könnt Euch zuerst bei einem leckeren Frühstück stärken, das von unseren wunderbaren Ehrenamtlichen vorbereitet wird. Danach gibt's im lockeren Rahmen einige Impulse von Gabi Herrmann, wie es möglich ist, auch im stressigen Familienalltag Ruheinseln und Verschnaufpausen einzulegen. Außerdem möchten wir Euch Anregungen geben, Euch und Eure Arbeit in vielen Bereichen wertzuschätzen und über Dinge, die nicht so laufen wie geplant, einfach großzügig hinweg zu schauen.

Eure Kinder sind an diesem Vormittag auch herzlich willkommen. Allerdings können wir aus Termingründen diesmal keine Kinderbetreuung organisieren



Ein lieber Dank geht an die Kommunale Jugendarbeit im Landkreis Tirschenreuth für die Unterstützung dieses Angebots. Wir können Euch das Themenfrühstück so ganz unkompliziert gegen eine freiwillige Spende anbieten. Danke ❤️ Für die bessere Planung brauchen wir bitte eine Anmeldung. Es sind nur noch wenige Plätze frei.



Auch das **Frühstück für alleinerziehende Eltern** findet vor den Feiertagen noch einmal statt. Elke Burger und Donata Zöllner laden Euch und Eure Kids zu einer Auszeit vom Alltag ein. Am Sonntag, den 17.12.2023 könnt Ihr Euch von 9.30 – 12.00 Uhr im Mittendrin bei einem liebevoll vorbereiteten Frühstück zusammensetzen. Für die Kinder steht unser vielfältig ausgestattetes Spielzimmer offen.

Am Donnerstag, den 07.12.2023 sind Menschen, die eine Krebserkrankung haben, herzlich eingeladen, eine **Schnupperstunde "Yoga und Krebs"** auszuprobieren. Die Yoga-Lehrerin Kura Marion Schöne kommt von 18.00 - 19.00 Uhr ins Mittendrin und bietet diese Stunde kostenlos an.

Auch hier bitten wir um eine Anmeldung zur besseren Planung.

Und ganz regulär findet zusätzlich das Treffen der **Gruppe für Menschen mit Krebs** am Mittwoch, den 13.12.2023 von 19.00 - 20.30 Uhr statt.

Im Vordergrund der von Nina Perl ehrenamtlich geleiteten Gruppe steht der Austausch von Anregungen und Tipps, das gegenseitige sich Stärken und das Knüpfen von Kontakten. Die Gruppe richtet sich an Betroffene und Angehörige.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Bildquelle: Pexels

Akuter Schmerz und chronische Schmerzen beeinträchtigen Betroffene im Alltag stark.

Franz Josef Schöpf, Teamleitung der Anästhesie am Krankenhaus Kemnath und Pain Nurse, bietet deshalb einen **Vortrag** über das Thema „**Schmerz verstehen und bewältigen**“ an.

Am Montag, den 11.12.2023 kommt er von 19.30 – 21.00 Uhr in den Mittendrin-Kursraum. Hier beantwortet der Referent unter anderem Fragen wie: "Was ist Schmerz überhaupt und wie entsteht er?", "Welche medikamentösen und nicht-medikamentösen Behandlungsansätze gibt es?", "Wie wirkt eine Narkose?" und "Welche Therapie hilft bei chronischen Schmerzen?"

Der Vortrag ist kostenlos.



Die Weihnachtszeit ist die perfekte Zeit für Brett- und Kartenspiele. Falls sich daheim keiner dafür begeistern lässt, dann kommt doch ins Mittendrin. Die ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** machen nämlich keine Weihnachtspause. 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. 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.






Ein selbst gemaltes Aquarell als Last-Minute-Geschenk? Problemlos machbar beim **Aquarellmalkurs** mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck. Er kommt alle zwei Wochen am Mittwochabend von 18.30 – 21.30 Uhr ins Mittendrin und bringt abwechslungsreiche Motive mit. Bei der Umsetzung lernen die Teilnehmenden so einiges über den Bildaufbau und verschiedene Techniken.

Günter Haslbeck leitet Euch an und zeigt Euch, wie Ihr die maximale Wirkung aus dem Bild herausholen könnt.

Die nächsten Termine sind Mittwoch, der 06.12. und 20.12.2023. In den Kosten von 20 Euro pro Abend ist das komplette Material enthalten. Neueinsteiger melden sich unkompliziert über's Mittendrin-Büro an.



Unsere verschiedenen Selbsthilfgruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:

<p style="text-align: center;"><u>Gesprächsgruppe für Eltern von Frühchen</u> am ersten Mittwoch im Monat 10.00 – 11.30 Uhr</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">Foto: Heuts/Lean Getty</p> <p style="text-align: center;">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? 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 style="text-align: center; font-size: small;">Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten aber um eine Anmeldung, damit wir besser planen können.</p> <p style="text-align: center; color: red;">Neue Termine 2023: 06.09., 04.10., 08.11. und 06.12.2023</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: x-small;"> <div style="width: 30%;"> <p>Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Rathausplatz 1 95478 Kemnath</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  <p>MITTENDRIN FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM MITTENDRIN</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> <p>Telefon: 09642 7033800 team@mittendrin-kemnath.de www.mittendrin-kemnath.de</p> </div> </div>	<p style="text-align: center;"><u>Gruppe für Menschen mit Krebs</u> 1x im Monat am Mittwochabend 19.00 - 20.30 Uhr</p>   <p style="text-align: center;">mit Nina Perl <small>(zertifizierter Life-Coach - spezialisiert auf Krebspatienten & Angehörige)</small></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 style="font-size: x-small;">Die Teilnahme ist kostenlos.</p> <p style="text-align: center; color: green;">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 style="text-align: center; font-size: x-small;">Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin. Hier gibt es auch weitere Informationen zur Gruppe.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: x-small;"> <div style="width: 30%;"> <p>Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Rathausplatz 1 95478 Kemnath</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  <p>MITTENDRIN FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM MITTENDRIN</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> <p>Telefon: 09642 7033800 team@mittendrin-kemnath.de www.mittendrin-kemnath.de</p> </div> </div>
--	--

Auch unsere Stillstunde mit ASF-Stillberaterin Flori Hopp findet im Dezember noch einmal statt. Am Donnerstag, den 07.12.2023 ist Flori von 9.45 – 11.30 Uhr für alle Fragen rund um’s Stillen für Euch da. Auch Schwangere sind herzlich willkommen, sich bereits mit Baby im Bauch über einen guten Stillstart zu informieren. Das Angebot ist ehrenamtlich und kostenlos.



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.

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.

Noch vor den Weihnachtsferien bekommt Ihr von uns übrigens viele Termine für's erste Halbjahr 2024. Seid gespannt auf Neues, Bewährtes, Kreatives, Hilfreiches, Spannendes und Infomatives – ganz bald in Eurem Mail-Postfach.

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 **09642/70 33 800** 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 adventliche 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