

Neuigkeiten aus dem Mittendrin –

dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Maï 2024

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin, alles neu macht der Maï ☺.

Neben zahlreichen altbewährten und immer wieder nachgefragten Veranstaltungen haben wir ein besonders wichtiges neues Angebot im Programm:

Wir freuen uns sehr, dass die Weidener **Beratungs- und Fachstelle bei sexualisierter Gewalt „Dornrose e.V.“** nun eine feste **Außenstelle bei uns in Kemnath** hat.

Die Sozialpädagogin Regina Fritsch ist immer **dienstags von 13.00 – 17.00 Uhr** im Mittendrin vor Ort.

So muss man bei Beratungs- und Informationsbedarf zu diesem komplexen Thema nicht mehr nach Weiden fahren, sondern kann sich wohnortnah in Kemnath beraten lassen. Unsere Räume sind hier extra für die Beratung reserviert, damit ungestörte Gespräche möglich sind.

Auf der Homepage der Beratungsstelle <https://dornrose.de/> findet Ihr alle weiteren Infos zum breiten Spektrum der Tätigkeitsfelder.

Auch Fachpersonal aus KiTas, Schulen oder anderen Einrichtungen ist herzlich eingeladen, sich bei Regina Fritsch zu informieren und Rat zu holen – ein besonders aktuelles Stichwort ist hier der digitale Bereich mit seinen vielfältigen Problemfeldern.

Die Terminvereinbarung läuft direkt über die Hauptstelle in Weiden – Telefon 0961 33 0 99.



Ein herzliches Dankeschön an Katrin Pasiëka-Zapf für den ausführlichen Artikel im neuen Tag.



Seit 2020 ist das **berufliche Netzwerk für Frauen „WeiberWerk“** zwar schon fest im Mittendrin etabliert, aber diese Veranstaltung ist trotzdem neu: **Am Dienstag, den 14.05.2024** laden wir Euch herzlich ein zur **Outdoor-Veranstaltung "Natur bewegt erleben"** mit Martina Dötsch - Wanderführerin und `Trainerin B in der Prävention Herz/Kreislauf Erwachsene`.

Treffpunkt ist um 18.00 Uhr an der Kulmterrasse am Rauhen Kulm in Neustadt am Kulm. Die Veranstaltung wird etwa zwei Stunden dauern.

Martina gibt Euch hier Impulse an die Hand, wie Ihr in der oftmals knappen Zeit im Alltag ausreichend Pausen für Euch einplanen und achtsam gegenüber Euren Bedürfnissen sein könnt.

Die Natur hilft hierbei enorm. Auf der Wanderung bekommt Ihr von Martina auch noch Kräftigungs- und Dehnübungen an die Hand, die einseitigen Haltungen oder Fehlhaltungen im Arbeitsalltag entgegenwirken.

Perfekterweise ist an diesem Termin auch der internationale Tag des Wanderns – also auf geht's raus in die Natur zum wunderschönen Rauhen Kulm! ☺

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden, bieten wir dagegen bequem von der Couch aus im Online-Format an: Am **Montag, den 13.05.2024** geht es von 19.30 – 21.00 Uhr ums Thema „**Nachhaltig ernährt von Anfang an – Von klein auf essen für die Zukunft**“. Die Diplom-Oekotrophologin Eva Gibhardt gibt hier viele Impulse zur nachhaltigen Ernährung. Das AELF beschreibt die Inhalte des Online-Vortrags so:

„Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und unsere Herausforderung im 21. Jahrhundert. Der Begriff ist in aller Munde!

Doch was bedeutet er eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen? Ist nachhaltig leben mit „Bio“ essen gleichzusetzen? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in dieser Veranstaltung.



Sie soll außerdem Inspiration sein und Sie dazu ermuntern, über die eigene Ernährung nachzudenken und Verhaltensänderungen im Sinne eines nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstils vorzunehmen.

Hier lautet die Devise 'Mit kleinen Schritten zum großen Ziel'. Alltagstaugliche Anregungen runden die Veranstaltung ab."



Die ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** finden natürlich auch 2024 wieder statt. 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.

Der **Schafkopf-Treff für Frauen** mit Heidi Nickl und Christiana Zaglmann geht so langsam in die Sommerpause. Fragt bitte mögliche Termine für Mai an.

Normalerweise findet dieses Angebot 14-tägig am Donnerstagabend von 19.30 – ca. 21.30 Uhr statt.



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 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 letzten beiden **Yoga-Kurse** mit Beate Kuchenreuther und Diana Wegmann starten im Juni. Danach ist Sommerpause. Da wegen Feiertagen oder anderweitigen Belegungen des Kursraums manchmal kleine Änderungen der Termine nötig waren, kommen hier zur Übersicht einfach die Plakate. So könnt Ihr gleich checken, ob alle Tage so für Euch passen :)

Yoga für Schwangere und Yoga für Mamas

mit Beate Kuchenreuther
(Yogalehrerin für Hatha-Yoga)



Yoga für Mamas

Dein Baby ist auf der Welt und Du möchtest dir einfach mal eine kleine „Auszeit“ vom Mama-Sein gönnen. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig für dich, Kraft und Energie zu schöpfen. Und es ist auch okay, dir eine kleine Auszeit zu erlauben. Schenke dir selbst die Zeit, abzuschalten und voll und ganz bei dir zu sein. Genieße sanfte Atem- und Entspannungsübungen, die deinen Körper, Geist und deine Seele in Einklang bringen. Die Übungen stärken sanft deinen Körper und sorgen für mehr Beweglichkeit. Mit Achtsamkeit die Mama-Zeit genießen.

Ab Montag, den 03.06.2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Weitere Termine 10.06., 17.06., 24.06. und 10.07.2024 (ausnahmsweise Mittwoch)

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschung möglich)

Yoga für Schwangere

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.

Ab Montag, den 03.06.2024, 18.45 – 19.45 Uhr
Weitere Termine 10.06., 17.06., 24.06. und 10.07.2024 (ausnahmsweise Mittwoch)

Dieser Kurs ist ab dem vierten Schwangerschaftsmonat geeignet.
5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschung möglich)

Beate Kuchenreuther ist selbst zweifache Mama. Es liegt ihr besonders am Herzen, Schwangere und Mütter in dieser einzigartigen Zeit zu begleiten.

MITEINANDER unsere Herzen schwingen lassen und das Leben genießen!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bring zum Kurs eine Matte, ein (Yoga-)Kissen, eine Decke und evtl. warme Socken mit.

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezuschung des Kurses über das Mittendrin möglich.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath



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



Yoga für Schwangere und Yoga für Mamas

mit Diana Wegmann
(Yogalehrerin AYM Yoga School in Rishikesh, Indien)

Yoga für Mamas

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, kräftiger und energetischer fühlen und mehr Leichtigkeit und Gelassenheit für das Bewältigen der Herausforderungen in deinem Alltag finden.

Ab Donnerstag, den 06.06.2024, 17.30 – 18.30 Uhr
weitere Termine: 13.06., 20.06., 04.07. und 11.07.2024

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschung möglich)

Alle Mütter sind eingeladen, am Kurs teilzunehmen – auch wenn die Kinder schon größer sind. Es ist jedoch nicht möglich, die Kinder mitzubringen.

Yoga für Schwangere

Yoga ist der perfekte Begleiter für die aufregende & transformierende Zeit der Schwangerschaft und eine wundervolle Vorbereitung für die Geburt, denn es unterstützt dich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

In den gemeinsamen Yogastunden erwartest dich achtsame Körperwahrnehmung, sanfte, mobilisierende und kräftigende Bewegung sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Die Yogastunden sind ein Raum für dich, um Stress loszulassen, abzuschalten und dich mit dir selbst und deinem Baby zu verbinden.

Dieser Kurs ist ab dem vierten Schwangerschaftsmonat geeignet.

Ab Donnerstag, den 06.06.2024, 18.45 – 19.45 Uhr
weitere Termine: 13.06., 20.06., 04.07. und 11.07.2024

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschung möglich)

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bring zum Kurs eine Matte, ein (Yoga-)Kissen, eine Decke und evtl. warme Socken mit.

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezuschung des Kurses über das Mittendrin möglich.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath



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

Der **Aquarellmalkurs** mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck ist ebenfalls wieder alle zwei Wochen am Mittwochabend von 18.30 – 21.30 Uhr im Mittendrin-Kreativraum. Der Künstler bringt abwechslungsreiche Motive mit, bei deren Umsetzung die Teilnehmenden vieles über den Bildaufbau und verschiedene Techniken lernen.

Günter Haslbeck leitet Euch an und zeigt Euch, wie Ihr die maximale Wirkung aus dem Bild herausholen könnt. Die nächsten Termine sind Mittwoch, der 08.05., 22.05. und 05.06.2024. In den Kosten von 20 Euro pro Abend ist das komplette Material enthalten. Neueinsteiger melden sich unkompliziert über´s Mittendrin-Büro an.



Kirschblüte

Entstanden im Kurs am 24.04.2024

Das nächste **Reparaturcafé** am 04.05. ist schon fast ausgebucht, aber unser Nähmaschinenexperte hätte an diesem Tag noch einen Platz frei.
Anmeldung wie immer über´s Mittendrin-Büro.

Die **Technikprechstunde** findet diesmal direkt im Anschluss an den Computerkurs von „LebenPlus“ statt. Bitte fragt wegen weiterer Termine bei uns nach.



Unsere verschiedenen Selbsthilfegruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:

Das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** mit Elke Burger und Donata Zöllner pausiert im Mai. Der nächste Termin ist am **Sonntag, den 16.06.2024**.

Die **Stillstunde** mit AFS-Stillberaterin Flori Hopp steht 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 02.05.2024**.

Die von Life-Coach Nina Perl ehrenamtlich geleitete **Gruppe für Menschen mit Krebs** findet zum nächsten Mal am **Mittwoch, den 15.05.2024** ab 19.00 Uhr im Mittendrin statt.

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

Interessenten für die Treffen der **Kreuzbund**-Gruppe am Montagabend von 19.30 – 20.30 Uhr melden sich vor dem ersten Besuch wegen der aktuellen Termine bitte vorher im Mittendrin-Büro.

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 unter fachlicher Anleitung weiterführen können. Das nächste Treffen ist am **Dienstag, den 07.05.2024**. Hier holen wir unseren Frühlingsspaziergang nach, der im April wegen des schlechten Wetters buchstäblich ins Wasser gefallen ist.

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 15.05.2024**.

Die **Gruppe für pflegende Angehörige**, die von der examinierten Altenpflegerin Alexandra Beyer ehrenamtlich geleitet wird, trifft sich am **Donnerstag, den 16.05.2024** wieder von 14.30 – 16.30 Uhr in unseren Räumen. Die Organisation und Anmeldung läuft über Quartiersmanagerin Stefanie Baier im LEBENplus-Büro unter 09642/91 58 210.

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.

Schaut doch auch auf unsere Homepage www.mittendrin-kemnath.de oder auf unsere Accounts bei Facebook oder Instagram.

Ich schicke herzliche Frühlingsgrüße - 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