

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

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,
der November gilt als grauer und trister Monat – aber nicht bei uns. In den nächsten Wochen haben wir – nach einer kurzen Pause zum Überstundenabbau in den Herbstferien – wieder volles Programm für Euch:

Zwei neue Kurse „**Yoga für Schwangere**“ starten wieder mit Beate Kuchenreuther und Diana Wegmann. Aktuell sind in beiden Gruppen noch Plätze frei, weil die Schwangeren natürlich irgendwann mal nicht mehr schwanger sind ;).



Unsere Yogalehrerinnen
Beate Kuchenreuther und Diana Wegmann

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.

Diese Kurse sind ab dem vierten Schwangerschaftsmonat geeignet.

**Kurs mit Beate: Ab Montag, den 06.11.2023,
9.30 – 10.30 Uhr**

**Kurs mit Diana: Ab Donnerstag, den 14.12.2023,
18.45 – 19.45 Uhr**

Beim „**Yoga für Mamas**“ sind die Teilnehmerinnen so begeistert, dass die meisten von ihnen weitermachen möchten. Die frei werdenden Plätze sind schon mit Vormerkungen voll. Meldet Euch aber gern bei uns, wenn Ihr Euch schon für das nächste Jahr vormerken lassen wollt.

Die Yogakurse finden 5x statt und kosten jeweils 80 Euro. Im Normalfall ist keine Krankenkassenbezuschung möglich, aber fragt einfach mal bei Eurer Krankenkasse nach. Viele Kassen erstatten im Rahmen ihrer Bonusprogramme auch bei nicht zertifizierten Kursen einen Anteil der Kosten.

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezuschung aller unserer Kurse über das Mittendrin möglich. Die Teilnahme an unseren Angeboten soll nicht vom Familiengeldbeutel abhängen.

Nach der so positiven Resonanz auf die Veranstaltung im Frühjahr folgt ein weiterer **Babypvorbereitungskurs** mit der Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Grit Mediger. Die Fachkraft mit Zusatzqualifikation „Bindungsentwicklung und –förderung“ wird für werdende Eltern ab Montag, den 20.11.2023 an drei Terminen von 18.30 – 20.30 Uhr bei uns im Mittendrin-Kursraum sein.

Unser Kurs bereitet Euch auf die besondere erste Zeit mit dem Neugeborenen vor, damit Ihr mit Zuversicht, Selbstvertrauen und Sicherheit den neuen Lebensabschnitt beginnen könnt.

Zahlreiche Themen, unter anderem Babysignale – Babypflege – Ernährung – Vorsorge und noch vieles mehr, sind Inhalte dieses Angebots.



Pexels Rene Asmussen

An den drei Abenden werdet Ihr auch genug Zeit haben, Fragen zu stellen und Euch auszutauschen.

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Tirschenreuth stattfindet.

Die Termine sind Montag, 20.11., 27.11. und 04.12.2023, jeweils von 18.30 - 20.30 Uhr.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden finden im November diese zwei Online-Vorträge statt:

Online-Vortrag

Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten



mit **Eva Gibhardt**
(Diplom-Oekotrophologin)

Montag, 13.11.2023
19.00 – 20.30 Uhr

Die B(ri)keit-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Eures Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst.

In dieser Veranstaltung erfahrt Ihr, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Ihr am Anfang noch verzichten solltet. Außerdem lernt Ihr die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen.

Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Eures Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Der Online-Vortrag findet über die Kommunikationsplattform „webex“ statt.

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

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kennath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kennath



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

„Gesund ernährt von Anfang an“

Von Muttermilch bis Säuglingsnahrung

Donnerstag, 30.11.2023
9.30 – 11.00 Uhr



Online-Vortrag
mit **Gabriele Ludwig** (Dipl. Oekotrophologin)

Das Baby ist (bald) da - und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen.

In diesem Online-Vortrag beantwortet die Referentin Eure Fragen rund ums Stillen. Außerdem werden unterschiedliche Säuglingsmilchnahrungen vorgestellt und miteinander verglichen.

Ihr erfahrt außerdem, was Ihr bei der Ernährung in der Stillzeit beachten solltet, um Euch und Euer Baby optimal zu versorgen.

Zur Beantwortung Eurer Fragen bleibt in der Gesprächsrunde ausreichend Zeit.

Der Vortrag findet über die Kommunikationsplattform webex statt.

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

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kennath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kennath

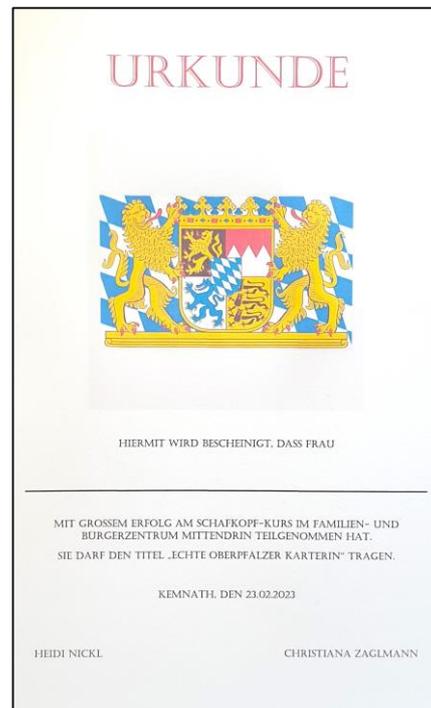


Telefon: 09642 7033800
team@mittendrin-kennath.de
www.mittendrin-kennath.de

Der **Babymassagekurs** mit Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar ab 14.11.2023 ist bereits ausgebucht. Lass Euch gern bei uns vormerken, wenn Ihr mit Eurem Baby dieses Angebot im neuen Jahr besuchen möchtet. Die Babymassage ist geeignet für Babys ab ca. 10 Wochen bis etwa 8 Monate.

Der **Schafkopf-Kurs für Frauen** wird wegen des großen Interesses wiederholt. Christiana Zaglmann wird **ab 02.11.2023** (ursprünglich geplant 26.10.2023) einen neuen sechswöchigen Kurs für Anfängerinnen anbieten. Gleichzeitig dürfen hier aber auch alle „alten Häsinnen“ der letzten Kurse zum Schafkopfen ins Mittendrin kommen. Heidi Nickl wird die Runde im Lauf der Zeit ebenfalls wieder tatkräftig unterstützen. Dank des ehrenamtlichen Engagements der beiden Frauen können wir Euch diese Kurse kostenlos anbieten.

Und natürlich gibt's am Ende noch eine Urkunde für alle, die dieses bayerische Kulturgut hochhalten.



Ganz ohne Vorkenntnisse kann man bei den ehrenamtlich geleiteten **Spieleabenden für Erwachsene** dabei sein.

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.

Ebenfalls keine Vorkenntnisse braucht Ihr 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 25.10., 08.11. und 22.11.2023. In den Kosten von 20 Euro pro Abend ist das komplette Material enthalten. Neueinsteiger melden sich unkompliziert über's Mittendrin-Büro an.



Einen besonderen **Vortrag zum Thema „Trauer und Verlust – was hilft mir da?“** haben wir am Donnerstag, den 09.11.2023 von 19.30 – 21.00 Uhr im Programm.

Unsere Trauerbegleiterin Elke Burger, die im Mittendrin auch ehrenamtlich den Trauertreff leitet, lädt zu Austausch und Information ein:



Mit dem Verlust eines lieben Menschen stoßen wir an eine unüberwindliche Grenze, den Tod. Das lässt sich nicht mehr rückgängig machen, man muss damit leben. Geht das überhaupt? Was kann helfen, dass der Abschiedsschmerz nachlässt und die Verstorbenen trotzdem einen guten Platz im eigenen Leben einnehmen?

Die Teilnahme ist kostenlos.

Der Vortrag findet im Kursraum des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst der Caritas Tirschenreuth statt. Anmeldung und weitere Informationen im Mittendrin oder direkt bei Elke Burger unter 09642/1699 oder burger.elke@web.de

Unsere verschiedenen Selbsthilfgruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:

Besonderer Termin am 06.11.2023:

Peter Ilchmann und Herbert Konrad von der **RLS-Selbsthilfgruppe** in Weiden informieren wieder über die **neurologische Erkrankung der unruhigen Beine "Restless legs"**. Der Info-Abend findet am Montag, den 06.11.2023 von 18.30 - 20.00 Uhr im Mittendrin statt. So können auch Betroffene im Kemnather Land sich informieren und austauschen – ohne, dass sie dafür extra nach Weiden fahren müssen.

Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist wie immer kostenlos. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09642/70 33 800 oder E-Mail an team@mittendrin-kemnath.de. Das Mittendrin-Büro ist vom 30.10. - 03.11. nicht besetzt, aber auch direkt am 06.11. ist eine Anmeldung noch möglich.

<p><u>Gesprächsgruppe für Eltern von Frühchen</u> am ersten Mittwoch im Monat 10.00 – 11.30 Uhr</p>  <p>Foto: Penelope Kelly</p> <p>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. 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>Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten aber um eine Anmeldung, damit wir besser planen können.</p> <p>Neue Termine 2023: 06.09., 04.10., 08.11. und 06.12.2023</p> <p>Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin</p> <p>Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Rathausplatz 1 95478 Kemnath</p>  <p>Telefon: 09642 7033800 team@mittendrin-kemnath.de www.mittendrin-kemnath.de</p>	<p><u>Gruppe für Menschen mit Krebs</u> 1x im Monat am Mittwochabend 19.00 - 20.30 Uhr</p>   <p>mit Nina Perl (zertifizierter Life-Coach - spezialisiert auf Krebspatienten & Angehörige)</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>Die Teilnahme ist kostenlos.</p> <p>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>Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin.</p> <p>Hier gibt es auch weitere Informationen zur Gruppe.</p> <p>Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Rathausplatz 1 95478 Kemnath</p>  <p>Telefon: 09642 7033800 team@mittendrin-kemnath.de www.mittendrin-kemnath.de</p>
--	--

Das **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** lädt am Sonntag, den 19.11.2023 von 9.30 – 12.00 Uhr wieder zum gemeinsamen Austausch ein. Elke Burger und Donata Zöllner bereiten ein wunderbares Buffet zur Stärkung für die kleinen und großen Besucherinnen und Besucher vor. Eine vorherige Anmeldung erleichtert uns die Vorbereitungen.

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

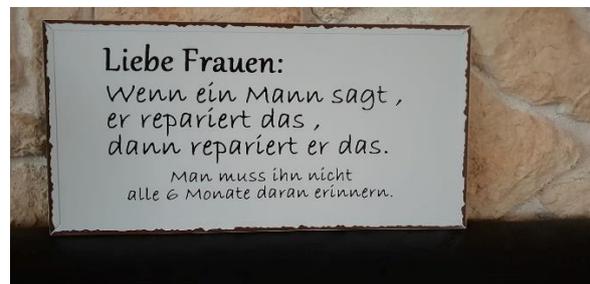
Die Treffen der **Kreuzbund**-Gruppe am Montagabend von 19.30 – 20.30 Uhr finden ebenfalls ohne Voranmeldung statt.

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 mit fachlicher Anleitung dank der finanziellen Unterstützung weiterführen können. Das nächste Treffen ist am 14.11.2023.

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.

Zum letzten Mal in diesem Jahr steht das **Reparaturcafé** am Samstag, den 25.11.2023 von 14.00 – 16.00 Uhr im Mittendrin-Kalender. Hier könnt Ihr Euch von unseren versierten Ehrenamtlichen helfen lassen, Eure Geräte oder Alltagsgegenstände mit kleinen Mängeln instand zu setzen. Für die Nachhaltigkeit und gegen das Wegwerfen.

Die Techniksprechstunde mit Jürgen Blumberg findet erst wieder im neuen Jahr statt.



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 herzliche 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