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

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,

wow, das waren ereignisreiche Tage nach der Sommerpause. Wie schön, dass unser Haus nach der Sommerpause wieder so voller Leben ist. Und der Oktober steht dem September in nichts nach: Passend zum Start in den Herbst trägt unser Mittendrin-Baum wieder viele bunte Blätter mit verschiedenen Kursen, Veranstaltungen und Vorträgen.

Wir starten mit dem Gesprächsabend "Diagnose Krebs - Und was dann?" am Mittwoch, den 04.10.2023 von 19.00 - 21.00 Uhr.

Erhält man nach einer ärztlichen Untersuchung die Diagnose „Krebs“, sind der Schock und die Verunsicherung oft groß.

An diesem Abend möchten Betroffene Einblick in ihre Erkrankung geben, über ihre Erfahrungen und unterschiedliche Bewältigungsstrategien sprechen, die für sie hilfreich waren.

Wo finde ich Zugang zu wichtigen Informationen? Wie können Bewegung, Yoga, Meditation oder mentales Training die Behandlung erleichtern? Wie finde ich zurück in meine Kraft und Selbstbestimmung?

Die Krebserfahrenen Nina Perl und Kura Marion Schöne sprechen über ihren Weg der Krankheitsbewältigung. Der Kemnather Hausarzt Dr. Florian Hage ergänzt diese Ausführungen mit seinen eigenen Ansatzweisen aus der täglichen Praxis im Umgang mit Krebspatienten. So sollen sowohl die kurativen Möglichkeiten der Behandlung, als auch die palliativen Möglichkeiten (Linderung von Schmerzen, allgemeine Verbesserung der Lebensqualität von schwer Erkrankten) angesprochen werden.

Das Ziel dieses Abends ist, über das Tabuthema „Krebs“ zu informieren und Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Gelegenheit zu geben, sich auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin kennenzulernen. Deren Leiterin Nina Perl beantwortet gern alle Fragen zu diesem ehrenamtlichen Angebot, das Betroffenen eine unterstützende und hilfreiche Gemeinschaft bieten möchte. Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine weitere Premiere steht am Freitag, den 20.10.2023 bei unserem beruflichen Netzwerk für Frauen „WeiberWerk“ an:

Entdecke die Kraft des Scheiterns! - Inspirierende Rednerinnen am 1. Failure Friday des WeiberWerks

Wir alle kennen das Gefühl des Scheiterns, aber es ist entscheidend, aus unseren Fehlern zu lernen und daran zu wachsen.

Bei den Failure Fridays geht es darum, eine neue Kultur des Scheiterns zu etablieren und Misserfolge zu enttabuisieren. Denn Scheitern ist Teil des Lebens! Es ist völlig normal und unausweichlich, dass wir auf unserem beruflichen Weg den ein oder anderen Fehler machen.

Deshalb laden wir euch herzlich ein, von vier inspirierenden Frauen am Freitag, den 20.10.2023, von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr, von persönlichen Momenten des Scheiterns zu hören und vom Umgang damit zu lernen. Denn letztendlich ist ein Misserfolg auch eine Chance für persönliches Wachstum.

Christine Luzolo wird uns von ihren Stolpersteinen auf dem Weg zur erfolgreichen Selbstständigkeit berichten. Sie bietet Leistungen im Bereich Qualitäts-, Projektmanagement sowie Informationssicherheit an.
Dr. Nancy Thiels wird uns von Missverständnissen in ihrer Rolle als Führungskraft erzählen. Sie ist Head of Project Services bei Bayer.
Arina Schultes ist Pflegemutter, Berufsbetreuerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie berichtet von Umwegen und Irrwegen bei ihren vielfältigen Tätigkeiten in verschiedenen Branchen - und von der Kraft des Neubeginns.
Michelle Kapitany, ist aus einem sicheren Job aufgebrochen in ein kreatives Arbeiten. Sie ist Schauspielerin, Regisseurin und Stimmtrainerin.

Nach den Vorträgen wird es Raum für direkten Austausch mit allen Frauen geben - was haben wir gelernt? Und dann bleibt natürlich auch noch Zeit für Netzwerken und gemütliches Zusammensein.

Aufgrund der Lokalität im Alten Rathaus Kemnath, Rathausplatz 1, 95478 Kemnath ist die Teilnehmerinnenanzahl begrenzt. Der Ort ist nicht barrierefrei. Nach dem Umzug des Mittendrins wird dies aber zukünftig kein Thema mehr sein..
Die Veranstaltung ist kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerinnenanzahl ist die Anmeldung jedoch verbindlich - und wir bitten um zeitnahe Absage, falls Ihr verhndert sein solltet.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden finden im Oktober folgende Online-Vorträge und Präsenzveranstaltungen statt.

Das beste Essen für Kleinkinder – So geht´s

Online-Vortrag

mit

Kristina Heinzel-Neumann (Dipl. Oekotrophologin)

Montag, 09.10.2023

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?

Kristina Heinzel-Neumann gibt in dieser Veranstaltung einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder.
Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

Die Veranstaltung findet online über die Kommunikationsplattform webex statt. Der Link dazu kommt ein paar Tage vorher per E-Mail.

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

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath

MITTENDRIN

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

Workshop Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft - online -

mit Christine Katharina Raps

(M.Sc. Bewegung und Gesundheit)

Dienstag, 17.10.2023

19.00 – 20.30 Uhr

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist genauso wichtig wie die bedarfsgerechte Ernährung.

Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf ist Bewegung wünschenswert und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby.

Welche Bewegungsarten empfehlenswert sind und wie frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, wird anhand von praktischen Übungen gezeigt.

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

Die Veranstaltung findet online über die Kommunikationsplattform webex statt. Da gemeinsam auch Übungen und Bewegungsanregungen durchgeführt werden, wäre die Teilnahme mit Kamera optimal.

Der Link kommt direkt vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath

MITTENDRIN

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

Workshop Schmusen und Streicheln - Sinnliche Bewegungserfahrungen für Babys von 3-5 Monaten

mit Andrea Kick

(Diplom-Sozialpädagogin, Musik- und Bewegungspädagogin)

Mittwoch, 11.10.2023

9.30 – 11.00 Uhr

Bewegung und Aktivierung der Sinne sind Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys. Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung.

In der Veranstaltung lernt Ihr beispielsweise, wie Ihr die Drehbewegungen zur Seite stimulieren oder die Augen-Hand-Koordination Eures Babys spielerisch unterstützen könnt.
Zusätzlich erhaltet Ihr viele Informationen über die Zusammenhänge von Bewegung und Sinneserfahrung, sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Altersabschnitt. Dabei steht das spielerische Lernen im Vordergrund.

Euer Baby soll bei der Veranstaltung gern mit dabei sein, damit Ihr die Anregungen gleich mit ihm ausprobieren könnt ☺. Bitte bringt eine Matte oder eine Decke als Unterlage mit.

Der Vortrag findet im Mittendrin-Kursraum statt.

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit
und Forsten Tirsch

...rum Mittendrin Kemnath

...zentrum Mittendrin
...platz 1
95478 Kemnath

MITTENDRIN

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

Leider bereits ausgebucht – Warteliste möglich.

Bewegungsabenteuer im Haus für Kinder von 1-3 Jahren

mit Andrea Kick

(Diplom-Sozialpädagogin, Musik- und Bewegungspädagogin)

Freitag, 20.10.2023

16.00 – 17.30 Uhr

Lustvolle „Bewegungs-Spiel-Räume" sind überall! Hier lernt Ihr spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen.

Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung - Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Ihr bekommt in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Veranstaltungsort: Sportheim Kemnath – Jahnstr. 15

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 Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath

MITTENDRIN

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

Glaubt man der Werbung, brauchen Babys und Kinder gaaaanz viel zum Glücklichsein. Aber wer glaubt schon der Werbung? 😄
In unserem Vortrag „Perfekt unperfekt – Was Kinder wirklich brauchen" mit Isabella Oelschlegel (Psychologin M.Sc. von der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth) wollen wir versuchen, Euch etwas von dem Druck zu nehmen, unter dem Eltern heute oftmals stehen.
Er findet statt am Dienstag, den 10.10.2023 von 19.30 – 21.00 Uhr im Mittendrin-Kursraum.
Die ersten Jahre als Eltern sind eine aufregende und turbulente Zeit, die neben wunderschönen gemeinsamen Momenten auch große Veränderungen und Unsicherheiten mit sich bringt. Der Vortrag zeigt auf was Babys und Kleinkinder wirklich brauchen, und zwar: keine perfekten Eltern, sondern
- bedingungslose Liebe und Geborgenheit (auch in schwierigen Zeiten)
- Verständnis (wenn Wutausbrüche und „ich will“ sich häufen)
- gemeinsame Spielzeiten (in denen die Kleinen bestimmen dürfen und die volle Aufmerksamkeit von uns Eltern bekommen)
- das Gefühl gebraucht zu werden und mithelfen zu dürfen (um das Selbstwertgefühl der Kleinen zu stärken)
- eigene, vielfältige Sinneserfahrungen sammeln, …

Das Anliegen unserer Referentin Isabella Oelschlegel ist: „Ich möchte euch als Eltern den Druck nehmen, den die Gesellschaft und Medien oftmals vermitteln. Ihr müsst NICHT perfekt sein! Ihr müsst NICHT das Teuerste und Unmengen an Spielzeug kaufen!
Viel wichtiger ist es für die Entwicklung eurer Kinder, dass ihr auf euer Bauchgefühl und auf die Bedürfnisse eurer Kinder hört. Ihre kennt eure Kinder am besten und wisst, was ihnen Spaß macht, was sie überfordert und was sie in diesen Momenten brauchen.“

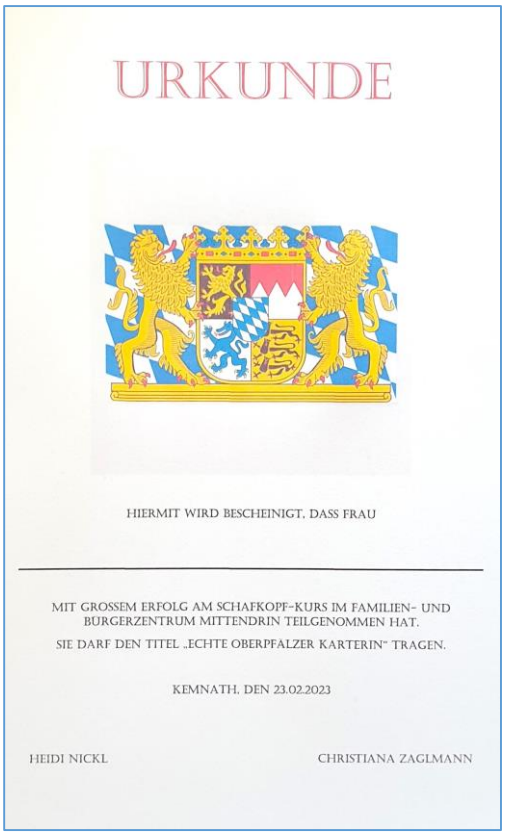
Der Vortrag im Mittendrin-Kursraum ist kostenlos.

Der Online-Vortrag „Erste Hilfe für Babys und Kinder“ am 17.10.2023 mit Ausbilderin Miriam Schmid vom BRK Kreisverband Tirschenreuth ist leider schon ausgebucht. Ihr könnt Euch aber gerne bereits für einen nächsten Termin vormerken lassen. Wir geben Euch dann Bescheid, wenn die Planung für das Frühjahr 2024 steht.

Unsere Geburtsvorbereitungskurse sind immer sehr schnell ausgebucht. Bitte kommt zügig auf uns zu, wenn Ihr wisst, dass Ihr einen solchen Kurs machen möchtet. Wir haben natürlich Schweigepflicht und plaudern keinesfalls aus, dass Ihr schwanger seid. Die frohe Kunde dürft Ihr im passenden Moment selbst überbringen ☺

Auch für die bisherigen Schafkopf-Kurse für Frauen war das Interesse sehr groß. 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 Frauen, die dieses bayerische Kulturgut hochhalten.


URKUNDE

HIERMIT WIRD BESCHEINIGT, DASS FRAU

MIT GROSSEM ERFOLG AM SCHAFKOPF-KURS IM FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM MITTENDRIN TEILGENOMMEN HAT.
SIE DARF DEN TITEL „ECHTE OBERPFÄLZER KARTERIN“ TRAGEN.

KEMNATH, DEN 23.02.2023

HEIDI NICKL CHRISTIANA ZAGLMANN

Zum letzten Mal in diesem Jahr könnt Ihr das „Heilsame Singen“ mit Diplom Sozialpädagogin Andrea Kick und Ulrike Günter (Gitarre, Trommel) ausprobieren.

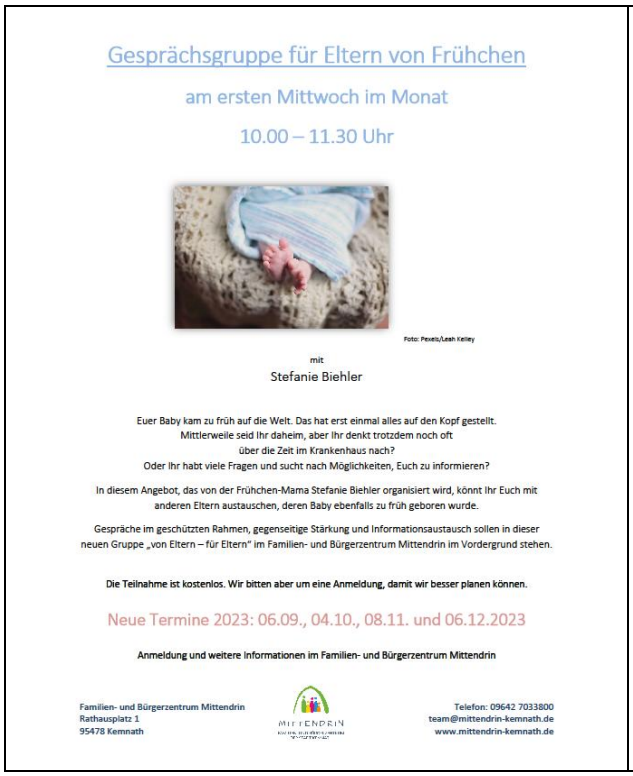
Am Mittwoch, den 18.10.2023
von 19.00 – 20.30 Uhr im Mittendrin-Kursraum.

Der Abend ist offen für alle, die gerne ihre Stimme zum Klingen bringen, ohne den Anspruch, eine Aufführung anzustreben. Ihr könnt spüren, wie gut es tut, den Atem fließen zu lassen, ihn mit Tönen zu bereichern und intensive, kurze Texte wirken zu lassen.
Bewegungen, Gebärden und Tanz können ergänzend dazu kommen. Alles in eine Einheit gebracht, ergibt das eine Form intensiven, meditativen Singens.

Keine Anmeldung und Vorkenntnisse nötig - einfach kommen und ausprobieren.

Ebenfalls ganz ohne Vorkenntnisse kann man bei den ehrenamtlich geleiteten Spieleabenden für Erwachsene dabei sein.
Meist treffen sich über 20 Personen zu den unterschiedlichsten Spielen, die von Sandra Hader und Pirmin Balk mitgebracht werden, bei uns im Café.
Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.
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.

<u>Unsere verschiedenen Selbsthilfegruppen stehen allen Betroffenen und Angehörigen offen:</u>



Gesprächsgruppe für Eltern von Frühchen

am ersten Mittwoch im Monat

10.00 – 11.30 Uhr

Foto: Pexels/Leah Kelley

mit
Stefanie Biehler

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.

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten aber um eine Anmeldung, damit wir besser planen können.

Neue Termine 2023: 06.09., 04.10., 08.11. und 06.12.2023

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

Gruppe für Menschen mit Krebs

1x im Monat am Mittwochabend

19.00 - 20.30 Uhr

mit Nina Perl
(zertifizierter Life-Coach - spezialisiert auf Krebspatienten & Angehörige)

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.

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.

Im Vordergrund steht der Austausch von Anregungen und Tipps, das gegenseitige sich Stärken und das Knüpfen von Kontakten.

Da es eine ehrenamtlich geleitete Gruppe einer selbst Betroffenen für andere Betroffene ist, sind Einzelcoachings, Medikamententipps, Therapieberatungen oder ähnliches nicht Gegenstand der Gruppe.

Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin.
Hier gibt es auch weitere Informationen zur Gruppe.

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath

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

Das Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern lädt am Sonntag, den 15.10.2023 von 9.30 – 12.00 Uhr wieder zum gemeinsamen Austausch ein. Elke Burger und Donata Zöllner bereiten ein liebevolles 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 17.10.2023.
Diesmal wird das Thema „Meditation und Entspannung“ im Vordergrund stehen.

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. Das aktuelle Treffen ist am Mittwoch, den 18.10.2023.

Zum Welt-Reparaturtag am Samstag, den 21.10.2023 steht unser Reparaturcafé wieder zeitgleich mit der Technikprechstunde 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. Oder Ihr bekommt in der Technikprechstunde Tipps und Anleitung zur Nutzung von Handy, Tablet und Co.
Der letzte Termin in diesem Jahr ist dann der 25.11.2023.

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 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