

# Neuigkeiten aus dem Mittendrin –

## dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath


### Juni und Juli 2026

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin, der Sommer kommt mit großen Schritten. Bevor aber alle in die Ferien abdüsen, ist bei uns im Mittendrin nochmal einiges geboten:

Wir freuen uns vor allem auf die tolle **Zusammenarbeit mit dem Jugendmedienzentrum T1**. Die Medienpädagogen bieten im Juni **zwei besondere Workshops** an:

### Dreht Euren eigenen Film!


Trickfilm-Workshop  
für Kinder von  
ca. 8 – 12 Jahren  
mit dem Jugendmedienzentrum T1



**Dienstag, den 23.06.2026**  
**15.00 – 18.00 Uhr**

Du willst deinen Spielfiguren Leben einhauchen? Oder einer sich wie von Geisterhand bewegenden Flasche hinterherjagen? Das geht! - im Trickfilm.  
Wir erstellen mit Euch sogenannte Stop-Motion-Filme mit unseren iPads. Dabei schießt man ganz viele Fotos und lässt sie ganz schnell hintereinander ablaufen. Dadurch kannst du sogar im Liegen eine Treppe „herunterfahren“ oder dich im Sitzen über den Boden bewegen! Das ist einfach zu machen und superwitzig!  
Vorerfahrungen im Umgang mit Kamera und Schnittprogramm sind nicht nötig. Alle notwendigen Geräte werden zur Verfügung gestellt. Eigene Requisiten (Spielzeug/Klamotten) zur Umsetzung Eurer Ideen können gerne mitgebracht werden!


Herzlich eingeladen sind Kinder im Alter von ca. 8 - 12 Jahren. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Grenzüberschreitenden Jugendmedienzentrum T1 statt.



Die Teilnahme ist kostenlos ©

Anmeldung im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin, genauere Fragen zum Ablauf beantwortet Euch gern das Team vom Jugendmedienzentrum T1 unter [t1@tirschenreuth.de](mailto:t1@tirschenreuth.de)

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
Trautenbergstr. 8  
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70 34 33 20  
[team-mittendrin@kemnath.de](mailto:team-mittendrin@kemnath.de)  
[www.mittendrin-kemnath.de](http://www.mittendrin-kemnath.de)

### „Papa, Mama! Da war was Gruseliges auf TikTok!“

Wie Eltern ihre Kinder bei der Nutzung des Internets begleiten können



Interaktiver Workshop mit dem Jugendmedienzentrum T1

**Dienstag, den 30.06.2026**  
**16.00 – 18.00 Uhr**

Erfahrene Medienpädagogen vom Jugendmedienzentrum T1 möchten bei diesem Workshop Eltern und Kinder interaktiv miteinander ins Gespräch bringen, wie das Dauerthema "Mediennutzung" in der Familie möglichst stressfrei gestaltet werden kann. Welche positiven und negativen Effekte bringt die Nutzung von Handy, Konsolen und Internet? Welche Regeln braucht es, damit die jederzeit präsente Technik das Familienleben nicht beeinträchtigt? Wie können Eltern ein Vorbild für die Kinder beim Umgang mit dem Handy sein?

Im Vordergrund stehen:

- Privatsphäre-Einstellungen
- Gefahren und Handlungsempfehlungen
- Technischer Jugendschutz
- Medienzeiten
- Empfehlenswerte Online-Tools



Herzlich eingeladen sind Eltern mit ihren Kindern im Alter von 6 - ca. 12 Jahren. Bitte bringt Eure Handys oder Tablets mit, damit Ihr gleich mit Euren eigenen Geräten arbeiten könnt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin, genauere Fragen zum Ablauf beantwortet Euch gern das Team vom Jugendmedienzentrum T1 unter [t1@tirschenreuth.de](mailto:t1@tirschenreuth.de)

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
Trautenbergstr. 8  
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70 34 33 20  
[team-mittendrin@kemnath.de](mailto:team-mittendrin@kemnath.de)  
[www.mittendrin-kemnath.de](http://www.mittendrin-kemnath.de)

Wie schön, dass das T1 wieder zu uns nach Kemnath kommt und auch in unseren neuen Räumen diese Veranstaltungen anbietet.

Im **Trickfilm-Workshop** können die Kids ihre Kreativität ausleben. Bringt gern eigene Requisiten und Kostüme mit. Von Superheld bis Ponyhof ist jedes Setting möglich.

Der **Medien-Workshop** richtet sich bewusst an Eltern mit ihren Kindern, damit das Dauerthema Handynutzung in Ruhe besprochen werden kann und gleich vor Ort gemeinsame Regeln und Medienzeiten festgelegt werden können.

Glück für alle, die zum ursprünglich geplanten Termin im Frühjahr keine Zeit hatten: Der Start des **FamilienTeam-Trainings** mit Karin Sächerl wurde auf den 20.06.26 verlegt.



Die FamilienTeam-Trainerin Karin Sächerl bietet wieder die ausführlichen **FamilienTeam-Seminare** an: "FamilienTeam – Training - Für mehr Sicherheit im Erziehen. Für mehr Verbindung im Alltag. Für ein starkes Miteinander.

In diesem praxisnahen Elterntraining bekommt ihr alltagstaugliche Impulse, praktische Werkzeuge und Raum für persönlichen Fragen aus eurem Familienalltag. FamilienTeam hilft, um in turbulenten Momenten ruhig, klar und liebevoll bleiben zu können – ohne sich selbst aus dem Blick zu verlieren.

Das Training dient sowohl zur Vorbeugung (Prävention) als auch zur Hilfe bei vorhandenen Erziehungsschwierigkeiten.

Es eignet sich für Eltern, Alleinerziehende, Großeltern, Nannys etc. mit Kindern von 2-12 Jahren.

Kursinformationen:

Das Training startet am 20.06.2026 und gliedert sich in Grund- und Aufbaukurs (je 4 Einheiten à 3 Stunden).

**Termine Grundkurs:**

**20.6., 27.6., 4.7., 11.7. (jeweils 9.00-12.00 Uhr)**

Die Termine für den Aufbaukurs werden nach der Sommerpause gemeinsam mit den Teilnehmenden festgelegt, die weiterhin dabei sein wollen.

Grundkurs (4 Einheiten à 3 Std.) 120 EUR

Aufbaukurs (4 Einheiten à 3 Std.) 120 EUR

Kursgebühr:

Nehmen Eltern zu zweit teil, zahlt einer die Hälfte.

Zu einer möglichen finanziellen Förderung des Kurses, zur Anmeldung oder bei allgemeinen Fragen bitte uns im Mittendrin oder die Trainerin direkt ansprechen.

Weitere Infos gibt es bei FamilienTeam-Trainerin Karin Sächerl unter 0175-2331200

Die Mittendrin-Küche steht im Mittelpunkt dieses neuen Angebots:

Im **Kochkurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger** weicht Euch der Koch Jürgen Würtenberger in die Kunst des Kochens ein.

Wenn bei Euch also sogar das Wasser anbrennt, seid Ihr hier genau richtig 😊

Jürgen engagiert sich seit über zwei Jahren bei unseren offenen Familientreffs. Da Kochen seine Leidenschaft ist, bietet er den Kurs ehrenamtlich fürs Mittendrin an. Es fällt nur ein kleiner Betrag von ca. 5 Euro pro Treffen für die Lebensmittelkosten an.

Herzlich eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen – von der Studentin bis zum Senior sind alle Kochanfänger willkommen.

Natürlich kommt das gemeinsame Essen nach getaner Arbeit nicht zu kurz. Zusammen kochen und genießen.

## Kochkurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger

**Dieser Kochkurs ist schon ausgebucht, aber es gibt einen zweiten Kurs vom 13.07. – 27.07.26!**

Drei Treffen am Montag, den 15., 22. und 29.06.2026  
18.00 – 21.00 Uhr

mit dem Koch Jürgen Würtenberger

Bei Euch brennt sogar das Wasser an?

Eure Nudeln werden zu Brei, dafür wird das Schnitzel steinhart? :)

Da haben wir eine Lösung für Euch: Der Koch Jürgen Würtenberger weicht Euch an drei Abenden in die grundlegenden Geheimnisse des Kochens ein.

In der Mittendrin-Küche bereitet Ihr gemeinsam ein unkompliziertes Abendessen zu, das Ihr dann in gemeinsamer Runde im Anschluss genießen könnt.

Jürgens Einsatz ist ehrenamtlich - pro Abend fallen nur etwa 5 Euro pro Person für die Lebensmittel an.

Eingeladen ist, wer sich angesprochen fühlt – von der Studentin bis zum Senior.

Bitte packt eine Schürze, einen Haargummi bei längeren Haaren – und eine Box für die Reste ein.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
Trautenbergstr. 8  
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70 34 33 20  
[team-mittendrin@kemnath.de](mailto:team-mittendrin@kemnath.de)  
[www.mittendrin-kemnath.de](http://www.mittendrin-kemnath.de)

Zum körperlichen Wohl gehören selbstverständlich auch Ruhe und Entspannung.  
Vor der Sommerpause könnt Ihr noch **zwei unterschiedliche Yoga-Kurse** bei uns genießen:

## Yoga für Mamas

**mit Beate Kuchenreuther**  
Yogalehrerin für Yoga, Achtsamkeit und Meditation



**Ab Montag, den 29.06.2026, 18.00 – 19.00 Uhr**  
Weitere Termine 06., 13., 20. und 27.07.2026

Diese 60-minütige Yin-Yoga-Stunde ist ein Raum zum Ankommen, Durchatmen und Abschalten. In ruhigen, sanften Asanas darf losgelassen, entschleunigt und wieder mehr ins Spüren gekommen werden. Im Yin Yoga verweilen wir mehrere Minuten entspannt in den Haltungen, ohne Muskelkraft, so dass sowohl das tiefe Gewebe als auch das Nervensystem angesprochen werden und eine tiefe körperliche und mentale Entspannung entstehen darf.

Sanfte Atemübungen, geführte Meditationen und kleine Achtsamkeitsimpulse unterstützen zusätzlich dabei, das Nervensystem zu beruhigen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

Manche Einheiten widmen sich ganz der Achtsamkeitsarbeit und werden ebenfalls als Yoga im weiteren Sinne verstanden. Das kann z.B. ein achtsamer Waldspaziergang, Journaling, stille Reflexion oder ein kreativer Prozess sein – immer mit dem Fokus auf Präsenz, Verbindung und bewusste Selbstfürsorge.

Diese Stunde ist eine Einladung an Mamas, die sich bewusst Zeit für Selfcare, innere Ruhe und Regeneration schenken möchten – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Sanftheit und Tiefe.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bring zum Kurs eine Matte, ein (Yoga-)Polster -oder alternativ eine dicke Decke zum Rollen als Unterstützung und evtl. ein Augenkissen für extra Entspannung mit. Bitte zieh Dir warme und bequeme Kleidung an und packe Dir auch etwas Wasser oder Tee ein.

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

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

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
Trautenbergstr. 8  
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70 34 33 20  
team-mittendrin@kemnath.de  
www.mittendrin-kemnath.de

## Yoga für Schwangere

**mit Diana Wegmann**  
Prä- und postnatale Yogalehrerin  
Yogatherapie i.A. bei Gül Ruijter



**Ab Donnerstag, den 11.06.2026, 17.30 – 18.30 Uhr**  
weitere Termine: 18.06., 25.06., 02.07. und 09.07.2026

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere und aufregende Zeit. In diesem Yogakurs schenkt du dir eine bewusste Pause vom Alltag, darfst abschalten und dich achtsam mit deinem Körper und deinem Baby verbinden.

Was dich erwartet:

- **Kräftigende Übungen zur Stärkung** deines Körpers
- **Impulse und Übungen für zuhause zur Vorbereitung auf die Geburt**
- **Übungen zur Vorbeugung und Linderung** schwangerschaftstypischer Beschwerden
- **Raum für Austausch mit anderen werdenden Mamas**
- **Atemtechniken für Ruhe, Energie und Vertrauen**
- **Mehr Selbstvertrauen und innere Ausgeglichenheit**
- **Tiefe Entspannungsmomente für dich und dein Baby**

Der Kurs richtet sich an Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat. Ein früherer Einstieg ist nach persönlicher Absprache möglich.

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

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

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

**Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin**

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
Trautenbergstr. 8  
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70 34 33 20  
team-mittendrin@kemnath.de  
www.mittendrin-kemnath.de

In unserem **Babymassage-Kurs** mit Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar, der am **Dienstag, den 09.06.2026, immer von 9.15 – 10.00 Uhr** stattfindet, ist nur noch ein Platz frei.

Hier lernt Ihr in einer kleinen Gruppe die Wirkung der sanften Berührungen auf das Wohlbefinden Eures Babys kennen.

Die einfühlsame Massage kann auch leichte Beschwerden wie Bauchweh oder Einschlafstörungen lindern und fördert die Eltern-Kind-Bindung.

Für Babys von ca. 10 Wochen bis etwa 8 Monate.

Die vier Treffen im Kursraum des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin kosten inklusive Öl und Skript 36 Euro.



Am Donnerstag, den **02.07.2026 von 9.45 Uhr bis ca. 11 Uhr** ist unsere ehrenamtliche **Stillberaterin** Flori Hopp von der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) wieder bei uns im Mittendrin.



Ein gutes Stündchen geht es rund ums Stillen - mit viel Raum für Fragen und den Austausch mit anderen Mamas. Auch Schwangere sind natürlich herzlich eingeladen, sich bereits mit Baby im Bauch über einen guten Stillstart zu informieren.

Durch Floris ehrenamtliches Engagement ist dieses Angebot kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens Mittwochmittag.

Falls Ihr Floris Rat früher braucht, könnt Ihr Euch auch gerne an uns wenden. Sie macht auf Anfrage auch telefonische Beratungen.

---

Die beliebten Online-Angebote in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden stehen Euch ebenfalls kostenfrei offen:



Pexels: Mart Production

Am **Donnerstag, den 11.06.2026** wird von **15.30 – 17.00 Uhr** die **Online-Veranstaltung „Gut ernährt von Anfang an – Von Muttermilch bis Säuglingsnahrung“** mit der Diplom Ökotrophologin Gabriele Ludwig angeboten: „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. Zusätzlich 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.

Am **Dienstag, den 16.06.2026** geht es von **19.00 – 20.30 Uhr** online ums Thema **„Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem“** mit der Diplom Ökotrophologin Kristina Heinzl-Neumann.

„Hauptsache süß und kunterbunt! Kein Wunder – denn schließlich ist der Geschmack „süß“ beim Menschen angeboren. Und eine farbenfrohe Aufmachung, Comic-Figuren und Spielzeug-Beigaben sprechen jedes Kind an.

Durch diese und den Zusatz „für Kinder“ sind die sogenannten Kinderlebensmittel im Supermarkt gekennzeichnet. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln.



Unsplash:Vinicius "amnx" Amano

Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen.

Wir besprechen gemeinsam ausgewählte Lebensmittel und beurteilen diese mit Hilfe des Modells.“

Direkt in den Mittendrin-Treffpunkt statt vor den Bildschirm laden wir Euch am **Mittwoch, den 08.07.2026 von 9.00 – 11.00 Uhr** zu einem Präsenz-Vortrag mit Kostproben ein: „**Kinderernährung, geht das auch vegetarisch oder vegan?**“ Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden und der Steinwald-Allianz statt.

Die Diplom Ökotrophologin Eva Gibhardt führt durch diesen spannenden Vormittag.

„Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Sie sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag auf.“

Der Bioladen „Schwammerl“ steuert die vegan-vegetarischen Kostproben bei, welche die Teilnehmenden bei uns im Mittendrin-Treffpunkt probieren können. Der Teilnahmebeitrag an dieser Veranstaltung liegt bei 5 Euro.

Eingeladen sind alle, welche das Thema interessiert. Die Babys und Kinder können mitgebracht werden.



Unsplash: Sarah Pelzer

---

## Für Spiel, Spaß und Geselligkeit ist natürlich auch gesorgt:

Die ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** finden selbstverständlich auch 2026 wieder statt.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Sandra Hader und Pirmin Balk bringen die unterschiedlichsten Spiele mit, die bei uns im Treffpunkt zusammen gespielt werden. Ihr könnt aber gern auch das eigene Lieblingsspiel einpacken.

Die Treffen finden am zweiten und vierten Mittwochabend im Monat ab 19.00 Uhr im Mittendrin statt.

Eine Anmeldung ist nicht mehr nötig, da in den neuen Räumen nun genug Platz ist. Bei Fragen zum Angebot dürft Ihr Euch gerne an Sandra wenden.

Die Spieleabende sind kostenlos.

### Spieleabende für Erwachsene



Unsere offenen Spieleabende finden kostenlos im neuen Gebäude des „Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin“ statt. Immer am 2. und 4. Mittwoch jeden Monats (also nicht unbedingt 14tägig!) ab 19 Uhr bis open end, durchgehend das ganze Jahr, auch in Ferien – außer an Feiertagen. Es stehen immer verschiedenste wechselnde Spiele zur Auswahl, Du kannst auch Dein Lieblingsspiel mitbringen. Anmeldung ist nicht erforderlich, da wir genügend Platz haben. Neueinsteiger dürfen sich aber trotzdem gerne unter 01704977356 bei Sandra Hader melden, hier kannst Dich auch „nur“ für die WhatsApp-Spiele-Gruppe anmelden.

Wie kommst Du hin: Parken am Stadtplatz Kemnath oberhalb der Sparkasse und dann in der Trautenbergstraße bis zum großen Glaseingang bei Nr. 8 oder noch besser: Parkplätze im „Weihergraben“ direkt hinter dem Gebäude und durch den hinteren Eingang bei der Glasfassade (grüne Taste an der Säule drücken!)

#### Unsere weiteren Termine

22. Oktober 2025	11.+25. März 2026
12.+26. November 2025	8.+22. April 2026
10. Dezember 2025	13.+27. Mai 2026
14.+28. Januar 2026	10.+24. Juni 2026
11.+25. Februar 2026	8.+22. Juli 2026



Außerdem sind alle Interessierten zu den regelmäßig stattfindenden **Bridge-Abenden** eingeladen. Hier trifft sich eine Gruppe Bridge-Begeisterter unter ehrenamtlicher Organisation von Manuela Schelzke und Veronika Krauß schon seit langem, um in gemütlicher Runde miteinander im Treffpunkt 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 zahlreichen aktuellen Termine findet Ihr auf unserer Homepage. Meldet Euch bitte auch hier vorher kurz bei uns im Büro an, wenn Ihr neu einsteigen möchtet.

Die Begeisterung für das „Kartenspiel der Könige“ ist so groß, dass sogar in der Sommerpause „durchgespielt“ wird 😊.

---

Der **Schafkopf-Treff für Frauen** macht Sommerpause.

Christiana Zaglmann und andere Schafkopf-Begeisterte begleiten Euch aber im Herbst wieder beim Erlernen dieses bayerischen Kulturguts. Bitte meldet Euch vorher über das Mittendrin an, wenn Ihr neu dabei sein möchtet. Die Treffen sind kostenlos. Die nächsten Termine findet Ihr nach den Sommerferien ebenfalls in der Terminübersicht auf unserer Homepage.



---

Das „**Heilsame Singen**“ mit Andrea Kick (Dipl. Sozpäd., Tanz- und Chorleiterin) und Ulrike Günther (Gitarre, Djembe, Handpan) könnt Ihr ebenfalls wieder ausprobieren:

Am **Mittwoch, den 08.07.2026 von 19.00 – ca. 20.45 Uhr** im Mittendrin-Kursraum im ersten Stock.

„Offen für alle, die gerne ihre Stimme zum Klingen bringen, ohne den Anspruch, eine Aufführung anzustreben. Wir wollen heilsam spüren, wie gut es tut, den Atem fließen zu lassen, ihn mit Tönen zu bereichern und intensive, kurze Texte und Melodien wirken zu lassen, bis unser Innerstes sie verstanden hat. Bewegungen, Gebärden und Tanz können ergänzend dazu kommen. Wir erleben eine Form intensiven, meditativen Singens.“



Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bis 06.07.2026 bitte direkt bei Andrea Kick unter [andreakick@web.de](mailto:andreakick@web.de) oder 015908499090 (WhatsApp). Keine Kursgebühr, aber gern ein freiwilliger Ausgleich.



Unsplash: Oksana Simanovskaia

Auch unser **berufliches Netzwerk für Frauen „WeiberWerk“** bietet Euch vor der Sommerpause noch eine locker-leichte Veranstaltung an.

Am **Donnerstag, den 16.07.2026** treffen wir uns ab 19.00 Uhr im Kemnather Kulturcafé (Poststraße 2) zu einem entspannten After-Work-Abend.

Bei einem erfrischenden Getränk stehen Austausch und Sommerlaune im Mittelpunkt. Da die Plätze im Kulturcafé begrenzt sind, brauchen wir bitte eine kurze Anmeldung, damit jede dann auch einen Sitzplatz bekommt. Bitte bringt schönes Wetter mit – dann sitzen wir gemütlich draußen.

Und reserviert Euch heute schon Freitag, den 20.11.2026 im Kalender. Hier findet ab 19.00 Uhr unser dritter **„Failure Friday“** im Mittendrin statt. Wir feiern hier wieder das Scheitern und den Neubeginn.

Unser „WeiberWerk“ steht allen berufstätigen Frauen offen – die Position oder die Branche spielen keine Rolle. Es geht uns um offenen Austausch und Vernetzung. Falls Ihr Impulse oder Themenvorschläge habt, seid Ihr uns immer herzlich willkommen.

---

Wer noch die letzte **Techniksprechstunde** oder das letzte **Reparaturcafé** vor der Sommerpause nutzen möchte, sollte sich bald einen Termin geben lassen:

Am **Samstag, den 13.06.2026** finden beide Angebote jeweils **von 14.00 – 16.00 Uhr** im Mittendrin statt. Allerdings ist diesmal die Hilfe bei der Nähmaschinen-Reparatur schon ausgebucht.

Unsere 13 Ehrenamtlichen setzen sich hier für die Nachhaltigkeit und gegen die Wegwerfmentalität ein – und helfen Euch beim Reparieren von Alltagsgegenständen.

Damit auch alle bei Kräften bleiben, sorgen unsere lieben Ehrenamtlichen im Treffpunkt für Kaffee und Kuchen.



## Unsere Selbsthilfeangebote und angeleiteten Gruppen unterstützen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen:



Der **Trauertreff** mit den Trauerbegleiterinnen Elke Burger und Ute Böhm findet einmal im Monat am Mittwoch von 18.00 – 20.00 Uhr im Mittendrin-Treffpunkt statt. Alle, die einen lieben Menschen verloren haben, sind hier herzlich willkommen, sich im geschützten Raum auszutauschen. Das Angebot ist kostenlos und findet in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst der Caritas TIR statt. Anmeldung gern direkt bei Elke Burger unter Telefon 09642/1699 oder [burger.elke@web.de](mailto:burger.elke@web.de). Die nächsten Treffen sind am **Mittwoch, den 17.06. und 15.07.2026**.

Die **Gruppe für Menschen mit Krebs** unter der Anleitung von Life-Coach Nina Perl trifft sich in regelmäßigen Abständen im Mittendrin. Herzlich eingeladen sind alle Menschen, die neu eine Krebs-Diagnose bekommen haben, in Behandlung sind oder sich über die zurückliegende Erkrankung austauschen möchten. Auch Angehörige sind herzlich willkommen. Im Vordergrund steht das gegenseitige sich Stützen und Kraft geben. Die Gruppe wird ehrenamtlich angeleitet und ist kostenlos. Neue Termine bitte im Mittendrin-Büro anfragen.



Auch **Menschen mit Depression** erhalten im Mittendrin Unterstützung. Die Sozialpädagogin Elke Pinkert kommt einmal im Monat am Dienstag von 19.00 – 20.30 Uhr in den Kursraum und bietet hier Austausch, Information und Impulse zum Umgang mit der Erkrankung an. Dank der Unterstützung von lieben Spendern ist die Teilnahme kostenlos. Es ist nur eine Anmeldung für die bessere Planung erforderlich.

Die nächsten Treffen sind am **Dienstag, den 02.06. und 07.07.2026**.

Die **Anonymen Alkoholiker** sind schon seit vielen Jahren am **Freitagabend von 20.00 – 21.00 Uhr** im Mittendrin. Unter der ehrenamtlichen Leitung von Gerhard finden alkoholranke Menschen hier Bestärkung, Austausch und Hilfe für ein Leben ohne Alkohol. Die Teilnahme ist kostenlos. Wir stellen gern den Kontakt zum Gruppenleiter her.



Joshua Hoehne/Unsplash

Als **neue Selbsthilfegruppe begrüßen wir „KemNäht“ bei uns im Mittendrin**. Das ist der von Rita Würstl geleitete Nähtreff für Menschen mit und ohne Behinderung. Die Gruppe findet einmal im Monat **samstags von 14.00 – 17.00 Uhr** im Treffpunkt statt. Der nächste Termin ist der **06.06.2026**.

Interessierte melden sich bitte bei uns im Mittendrin-Büro. Wir stellen gerne den Kontakt zur Gruppenleiterin her.

---

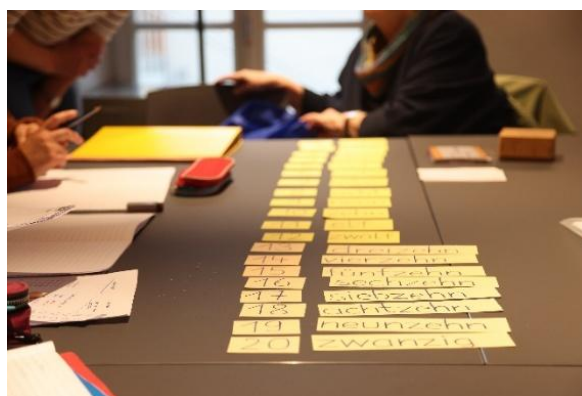
Zusätzlich trifft sich die **Gruppe für pflegende Angehörige** einmal im Monat am **Donnerstagnachmittag** im Mittendrin-Treffpunkt. Unter der ehrenamtlichen Leitung der examinierten Altenpflegerin Alexandra Fuchs können sich die Angehörigen hier im liebevoll vorbereiteten Rahmen austauschen und sich eine kurze Auszeit vom Alltag mit dem pflegebedürftigen Familienmitglied gönnen. Organisiert wird das kostenlose Angebot von Quartiersmanagerin Stefanie Bayer von LEBENplus – Telefon 09642/915 82 10.

Die nächsten Treffen sind am **Donnerstag, den 25.06. und 30.07.2026 von 14.30 – 16.30 Uhr**.

---

Außerdem finden Erwachsene und Kinder, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, bei uns im Mittendrin schon sehr lange **Lern- und Sprachangebote**.

In verschiedenen Gruppen bringen Margarete Friedrich, Renée Rupprecht, Christiana Zaglmann und Heidrun Schelzke-Deubzer den erwachsenen Teilnehmerinnen die Grundzüge und Feinheiten der deutschen Sprache bei. Denn Sprache ist der Schlüssel zu einem richtigen Ankommen in Deutschland. Nur durch gute Sprachkenntnisse ist wirkliche Integration möglich. Eine Leseförderung für Kinder bietet Elisabeth Kelch an.



Und zu guter Letzt: Unsere Herzstück-Angebote - die **offenen Familientreffs am Dienstag von 9.00 – 11.00 Uhr und am Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr**, zu welchen Euch unsere Ehrenamtlichen herzlich einladen. Am Dienstag brauchen wir bitte eine Anmeldung zwecks besserer Planung – am Mittwoch könnt Ihr einfach so vorbeikommen. In den Schulferien finden die Treffs nicht statt. Gemeinsam statt einsam – alle Generationen sind herzlich willkommen.

---

**Diese komplette Palette steht Euch – meist kostenfrei und ehrenamtlich geleitet – offen. Ein Hoch auf unsere über 60 Ehrenamtlichen! Habt herzlichen Dank für Euren Einsatz für die gute Sache und die Gemeinschaft.**

---

In den Pfingstferien (25.05. – 05.06.2026) ist das Mittendrin geschlossen. Die offenen Angebote entfallen – das Büro ist nicht besetzt.

Einzelne Gruppen und Treffen finden trotzdem statt.

---

Diese Außensprechstunden und Beratungsmöglichkeiten findet Ihr regelmäßig bei uns:

Donum Vitae – Beratungsstelle für  
Schwangerschaftsfragen:

Montagnachmittag ab 13.30 Uhr.

Terminvereinbarung über die Hauptstelle  
in Weiden unter 0961/40 16 940



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



---

Und so erreicht Ihr uns:

Wir sind unter der Woche 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 34 33 20** oder **team-mittendrin@kemnath.de** Kontakt mit uns aufnehmen.

Schaut doch auch auf unsere Homepage [www.mittendrin-kemnath.de](http://www.mittendrin-kemnath.de) oder auf unsere Accounts bei Facebook oder Instagram.

**Die Terminliste bis zu den Sommerferien 2026 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  
Trautenbergstr. 8, 95478 Kemnath  
09642/70343320  
[www.mittendrin-kemnath.de](http://www.mittendrin-kemnath.de)