Neuigkeiten aus dem Mittendrin –

dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

November und Dezember 2026

Liebe Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,
„ja is denn heut scho wieder Weihnachten?!“
Natürlich nicht, aber in diesem Newsletter bekommt Ihr eine Übersicht über alle Termine und Veranstaltungen bis zu den Feiertagen.
Wir haben auch für das neue Jahr bereits zahlreiche Veranstaltungen geplant, aber diese Übersicht gibt´s dann in ein paar Wochen.

Viel Freude beim Entdecken unseres Angebots!

Die Anmeldung zu einem weiteren Highlight im Jahr ist ab sofort möglich - der Failure Friday geht in die dritte Runde:

Scheitern und Fehler zu machen gehört zum Leben. Trotzdem wird meistens nur über Erfolge gesprochen, weil vermeintliche Fehler und Scheitern oft mit negativen Gefühlen wie Hilflosigkeit, Scham oder Trauer verbunden werden.

Anders beim Failure Friday des WeiberWerks, des beruflichen Netzwerks für Frauen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin.

Bereits zum dritten Mal wird diese Veranstaltung angeboten – in diesem Jahr **am Freitag, den 20.11.2026 von 19 – 21.30 Uhr** im Treffpunkt des neuen Familien- und Bürgerhauses der Stadt Kemnath.

Folgende vier mutige Sprecherinnen lassen die Teilnehmerinnen bei der diesjährigen Edition an den schwierigsten Momenten ihres Berufslebens teilhaben:

Doris Scharnagl-Lindinger - Arzthelferin, später Finanzkauffrau
Dr. Julia Kumanska - Pfadfinderin, ukrainische Schriftstellerin und Lehrerin
Birgit Grünbaum - Personalentwicklerin, seit 2024 selbstständige Business-Trainerin und Moderatorin
Nina Perl – Bankkauffrau, zertifizierter Stresscoach

In vertrauensvoller und wertschätzender Atmosphäre werden an diesem Abend sicher wieder viele Gänsehautmomente und inspirierende Geschichten preisgegeben. Die Teilnehmerinnen können jedoch auch von praktischen Tipps und Gedanken für den nächsten Scheiter-Moment profitieren.
Natürlich bleibt nach den Vorträgen noch genug Zeit für Austausch und Vernetzung in lockerer Atmosphäre.

Das "WeiberWerk" ist kostenlos und offen für alle berufstätigen Frauen - unabhängig von Alter, beruflicher Tätigkeit oder Position.
Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin unter 09642/70 34 33 20 oder per E-Mail an team-mittendrin@kemnath.de
Herzlichen Dank an Grafikdesignerin Gina Fuchs von der Agentur gfuchste für das Plakat.

Einen kleinen Einblick ins WeiberWerk gibt es auf unserer Homepage www.mittendrin-kemnath.de unter dem Punkt "Projekte".

Inklusion liegt uns schon immer am Herzen.
Deshalb freuen wir uns sehr darüber, dass ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung geht:

Der Nähtreff für Menschen mit und ohne Behinderung hat hier im Mittendrin-Treffpunkt eine neue, barrierefreie Heimat gefunden.

Wenn Ihr mitmachen wollt oder eine Frage zum Angebot habt, könnt Ihr Euch sehr gerne im Mittendrin-Büro melden.
Wir stellen dann den Kontakt zu Gruppenleiterin Rita Würstl her.

Die nächsten Treffen sind am Samstag, den 14.11. und 05.12.2026, immer von 14 - 17 Uhr.

Vielen herzlichen Dank an Redakteurin Lucia Brunner von Oberpfalz Medien für die ausführliche Berichterstattung.

Inklusiver Nähtreff in Kemnath findet neues Zuhause im Bürgerhaus

Der Nähtreff der SHG Tirschenreuth hat im Bürgerhaus Kemnath ein neues, barrierefreies Zuhause gefunden. Dort engagiert sich Rita Würstl mit ihrer Gruppe für inklusives und kreatives Arbeiten beim gemeinsamen Nähen kleiner Projekte.

Von Lucia Brunner

Rita Würstl leitet den Nähtreff der Selbsthilfegruppe Behinderte und Nichtbehinderte für den Landkreis Tirschenreuth in Kemnath. Ihre Gruppe ist im März in die Räumlichkeiten des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin im Bürgerhaus umgezogen. Bild: lw

Kemnath. Der Nähtreff in Kemnath, ein Angebot der Selbsthilfegruppe Behinderte und Nichtbehinderte für den Landkreis Tirschenreuth (SHG), hat ein neues Zuhause gefunden. In den Räumlichkeiten der Oase des Sozialteams wurde es zu eng. Jetzt ist die Gruppe von Rita Würstl seit März im Bürgerhaus in Kemnath untergekommen.

Rita Würstl ist aufgrund einer Stoffwechselerkrankung auf einen Rollstuhl angewiesen. „Hier ist es ideal", sagt die 57-Jährige im Gespräch mit Oberpfalz-Medien. Im Treff des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin sei ausreichend Platz, um auch mit Rollstuhl und Rollator fahren zu können. Zudem gäbe es eine Behindertentoilette sowie eine bedienfreundliche Küche.

Umzug im März

Vor drei Jahren habe Würstl laut Jessika Wöhrl-Neuber, Leiterin des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin, das erste Mal angefragt, ob sie hier mit ihrer Gruppe einen Platz finden könnte. „Im alten Rathaus gab es nur eine Treppe in das obere Stockwerk und es war nicht barrierefrei", erinnert sich Wöhrl-Neuber an die Situation zu dem Zeitpunkt.

Durch die Bauverzögerungen des ehemaligen Lenzbräu-Gebäudes, das zu einem Bürgerhaus umgebaut wurde, mussten Rita Würstl und ihr Nähtreff vertröstet werden. Dieses Jahr konnte im März der Umzug das Nähtreffs stattfinden und langsam haben sich die Mitglieder in der neuen Örtlichkeit eingelebt.

Der Stadt Kemnath sei es laut Wöhrl-Neuber wichtig, dass das Thema Inklusion vorangetrieben werde. „Auch Geld ist eine Barriere", weiß die Leiterin des Familienzentrums. Daher stellt die Stadt für ehrenamtliches Engagement Räume im Bürgerhaus kostenfrei zur Verfügung.

„Ich habe die Nähgruppe 2017 gegründet", erinnert sich Rita Würstl, die seit 2015 Mitglied in der SHG ist. Die ehemalige Vorsitzende Martina Söltje, die vergangenes Jahr gestorben ist, motivierte sie, den Schritt zu wagen. „Erst traute ich mir das gar nicht zu", sagt Würstl, die keine gelernte Schneiderin ist. Eigentlich sei sie Familienpflegerin

> „Im alten Rathaus gab es nur eine Treppe in das obere Stockwerk und es war nicht barrierefrei. (...) Auch Geld ist eine Barriere."
>
> Jessika Wöhrl-Neuber, Leiterin des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin

Taschen, ein Fischerhut oder ein Kummerfresser: Rita Würstl sucht nach einfachen Ideen, die Anfänger und Fortgeschrittene umsetzen können. Bild: lw

Das Bild zeigt Mitglieder des Nähtreffs in Kemnath vorm Bürgerzentrum. Rita Würstl (vordere Reihe, Zweite von links) leitet die Gruppe seit 2017. Bild: Rita Würstl

und Hauswirtschafterin von Berufswegen.

Würstl stellt in Bezug auf den Nähtreff klar: „Ich mache keinen Nähkurs." Vielmehr stehe sie den Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite und leite sie an. „Ich nähe etwas vor, schneide Schnittmuster aus und zeige wie man stoffsparend arbeitet." Im Internet suche Rita Würstl nach kostenfreien Vorlagen. Manche sagen: „Nein, ich kann das nicht." Dann antworte Würstl: „Doch, wir machen das Schritt für Schritt. Das geht schon."

Einfache Ideen für alle

Wenn mal das Aussuchen des richten Stoffs oder das Anfertigen eines Teils länger dauere, mache das nichts. „Ich denke, am Ende sind alle ganz stolz, dass sie etwas geschafft haben", meint Würstl. Im Laufe der Jahre seien so viele kleine Projekte entstanden. Genäht wurden kleine Bozybags (Kosmetiktasche), Kummerfresser oder Hasen für den Ostertisch. „Ich suche nach einfachen Ideen, die viele mitmachen können." Rita Würstl zeigt einen Fischerhut: „Das war mal eine Bettwäsche." Die Gruppe nähte auch eine Katze als gemeinsames Maskottchen.

Ein nächstes Projekt stehe schon an: „Für den Fasching brauchen wir Stirnbänder für die Sportgruppe von der SHG", sagt Würstl. Zur Umsetzung stehen dem Nähtreff vier Nähmaschinen zur Verfügung. Wenn kein Nähtreff ist, dürfen die Utensilien der Gruppe in einem Einbauschrank im Spielezimmer des Bürger- und Familienzentrums lagern.

Inzwischen sind zwölf Personen bei ihrem Nähtreff dabei. „Es kommen aber nicht immer alle", sagt Würstl. Die Mitglieder kommen aus dem ganzen Landkreis. Nicht alle haben einen Führerschein. „Wir haben einen Bus in der SHG. Ein ehrenamtlicher Fahrer sammelt in Tirschenreuth, Erbendorf oder Mitterteich die Leute ein." Damit dieser fahren könne, sei die SHG auf Spenden angewiesen. Aber auch aus Kulmain oder Kemnath kommen Teilnehmer, die selber anreisen.

Zum Nähtreff dürfe jeder kommen, der Lust auf Nähen hat. Es wird eine erste Schnupperstunde angeboten, danach benötigt man eine Mitgliedschaft bei der SHG. Willkommen sind Menschen mit und ohne Behinderung. Die nächsten Termine sind Samstag, 14. November, sowie Samstag, 5. Dezember, jeweils von 14 bis 17 Uhr. Nach dem Nähen ist es inzwischen zur Tradition geworden, dass die Gruppe noch Kaffee und Kuchen genießt. Die Anmeldung läuft über das Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin unter der Telefonnummer 09642/70 343 20 oder per E-Mail an team-mittendrin@kemnath.de.

Offener Kochtreff

Gareth Hubbard/Unsplash

Montag,
28.09., 26.10.
und 30.11.2026

18.00 – ca. 20.30 Uhr

mit
dem Koch Jürgen Würtenberger

Nachdem die Kochkurse für Anfänger so gut bei Euch angekommen sind, haben wir einen regelmäßigen Kochtreff ins Leben gerufen:

Eingeladen sind alle, die Freude am gemeinsamen Kochen haben – egal, ob die Küche noch Neuland für Euch ist oder Ihr regelmäßig und gerne am Herd steht.

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

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

Bitte packt eine Schürze, eine Box für die Reste (falls denn etwas übrig bleibt 😊) und einen Haargummi bei längeren Haaren ein.

Zur besseren Planung brauchen wir eine Anmeldung bis
zum Donnerstag in der Vorwoche des Kochtreffs.

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
www.mittendrin-kemnath.de

Ebenfalls ein Grund zur Freude:
Die Kochkurse und offenen Kochtreffs mit unserem Ehrenamtlichen Jürgen Würtenberger werden super angenommen.
Für das nächste Jahr haben wir schon weitere Termine geplant.
Ihr könnt Euch übrigens zu jedem Treffen einzeln anmelden – je nachdem, wie es in Euren Kalender passt.

Für den offenen Kochtreff am 30.11. ist allerdings bereits jetzt nur noch ein Platz frei.
Wer dabei sein möchte, sollte sich gschwind anmelden :)

Natürlich sind nicht nur die Küche und der Treffpunkt belegt. Im Kursraum gibt es wieder die so wohltuenden Yoga-Kurse für Schwangere und für Mamas:

Yoga für Schwangere

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

Ab Donnerstag, den 03.12.2026, 17.30 – 18.30 Uhr

weitere Termine: 10.12., 17.12.2026 + 14.01. und 21.01.2027

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere und aufregende Zeit. In diesem Yogakurs schenkst 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**
- **Übungen zur Vorbeugung und Linderung schwangerschaftstypischer Beschwerden**
- **Atemtechniken für Ruhe, Energie und Vertrauen**
- **Tiefe Entspannungsmomente für dich und dein Baby**
- **Impulse und Übungen für zuhause zur Vorbereitung auf die Geburt**
- **Raum für Austausch mit anderen werdenden Mamas**
- **Mehr Selbstvertrauen und innere Ausgeglichenheit**

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 Krankenkassenbezuschussung 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 Mamas

mit Beate Kuchenreuther
Yogalehrerin für Yoga, Achtsamkeit
und Meditation

Ab Montag, den 09.11.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Weitere Termine 16.11., 23.11., 30.11. und 07.12.2026

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 Krankenkassenbezuschussung 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

Der Babymassage-Kurs mit Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar ab 10.11.2026 ist ausgebucht. Wir schreiben Euch aber gern auf die Warteliste.

Ihr wisst ja, dass wir uns nicht nur der „rosaroten Seite“ von Familie zuwenden. Auch die schweren und herausfordernden Themen haben bei uns im Mittendrin einen Platz.

Die **Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen „Donum Vitae“** organisiert im Eingangsbereich des Bürgerhauses eine Ausstellung mit dem Titel „Sternenkinder – Wenn die Wiege leer bleibt…“

Elisabeth Schieder, die Leiterin der Beratungsstelle, schreibt hierzu: „Eine Ausstellung, die enttabuisieren, aufklären, informieren und unterstützen möchte. Obwohl statistisch gesehen jede 2. Frau mindestens einmal in ihrem Leben selbst betroffen ist, bleibt das Thema Fehl- und Totgeburt leider immer noch mit einem Tabu belegt. Die Ausstellung regt eine öffentliche Auseinandersetzung an und ist damit Einladung und Brücke zugleich, sich auch persönlich mit dem Thema zu beschäftigen.

Der gesellschaftliche und persönliche Umgang mit Tod, Verlust und Trauer ist im Wandel. Die historische Entwicklung zu betrachten kann helfen, Generationskonflikte zu verstehen. Für ältere Frauen kann die Kenntnis über die Möglichkeiten der „späten“ Trauerbewältigung eine wertvolle Unterstützung sein. Aufklärung kann u.a. helfen, Fehldeutungen und Missverständnisse abzubauen. Die Ausstellung bietet grundlegende Informationen zur Thematik. Betroffene sind durch die Themenplakate ermutigt ihrer Trauer Raum zu geben. Die Besucher:innen erhalten praktische Hinweise für ihren Weg der Trauerbewältigung. Konzipiert wurde die Ausstellung vom Sternenkindernetzwerk Aschaffenburg. Seit ca. 2 Jahren wird sie in unterschiedlichen Orten in Bayern gezeigt. Die staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen DONUM VITAE Weiden/Neustadt an der Waldnaab/Tirschenreuth präsentiert die **Ausstellung vom 17.11. – 26.11.26 im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin in Kemnath**. In den beiden Wochen vorher kann sie in Weiden im City Center besichtigt werden.

Herzliche Einladung ergeht zu allen Veranstaltungen des Rahmenprogramm.
In Kemnath wird am 17.11.2026 um 18.30 Uhr der Film „Sternenkinder“ des Medienprojekts Wuppertal gezeigt. Anschließend besteht die Möglichkeit zu einem offenen Gespräch über Abschied, Trauer und Erinnerung.

Hierzu ist eine Anmeldung unter 0961 4016940 oder weiden@donum-vitae-bayern.de erforderlich. Alle weiteren Informationen zur Ausstellung und zu den anderen Veranstaltungen finden Sie unter www.weiden.donum-vitae-bayern.de“

Trauerseminar

mit den Trauerbegleiterinnen
Elke Burger und Ute Böhm

Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine der emotional anspruchsvollsten Erfahrungen im Leben. Trauer kann überwältigend sein - und viele Hinterbliebene fühlen sich von den intensiven Gefühlen, die ein Todesfall mit sich bringt, überfordert.
Oft erwartet man von sich selbst, schnell wieder „funktionieren" zu müssen – eine zusätzliche Belastung in dieser schon schweren Zeit.
Unser Trauerseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer achtsamen und respektvollen Atmosphäre Ihren eigenen Weg der Trauer zu gehen und sich mit anderen auszutauschen.
In 9 Treffen, beginnend am Montag, 23.11.2026 (Infotreffen, ab 2. Treffen geschlossene Gruppe) um 18:30 Uhr im Treffpunkt des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin in Kemnath, möchten wir Ihnen Raum geben, um Ihre Gefühle zu verstehen und Unterstützung zu erfahren.

Seminarinhalte:

- Achtsamer Umgang mit der Trauer
- Der Weg von Verlust und Abschied
- Austausch in geschütztem Rahmen
- Unterstützung bei der Bewältigung von Trauer und Schmerz

Jeder ist willkommen! Unabhängig von Alter, Geschlecht und Konfession, auch wenn das Trauergeschehen schon länger zurückliegt. Alle Gespräche sind vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

Anmeldung bitte direkt bei Elke Burger, Telefonnummer: 09642 1699

Lassen Sie uns gemeinsam den Weg der Trauer begleiten – Sie sind nicht allein.

Termine: 23.11., 07.12., 21.12.2026, 11.01.2027, 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03.2027

Kostenbeitrag für alle neun Treffen insg. 100 Euro – inkl. Imbiss und Material.
Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst der Caritas TIR statt.

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath

MITTENDRIN

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

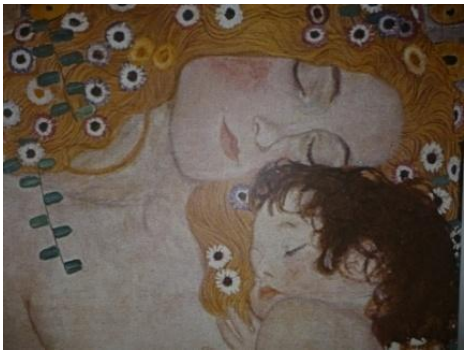
Ein weiteres besonderes Angebot, in welchem der Trauer um einen erwachsenen Menschen Raum gegeben wird, ist der Trauertreff im Mittendrin.
Er wird ehrenamtlich von den Trauer- und Hospizbegleiterinnen Elke Burger und Ute Böhm geleitet und findet **einmal im Monat am Mittwoch von 18.00 – 20.00 Uhr** statt.
Als intensiveres Angebot bieten die Gruppenleiterinnen auch in diesem Jahr wieder das Trauerseminar an.

In der ruhigen, dunklen Jahreszeit beginnend, begleitet dieser zehnteilige Kurs die Trauernden über die Feiertage und endet im Frühling 2027, wenn das Leben wieder in der Natur Einzug hält.

Eingeladen sind – sowohl zum Trauertreff, als auch zum Trauerseminar – alle, die einen geliebten Menschen verloren haben und sich in einem geschützten Rahmen darüber austauschen möchten.

Alle Fragen beantwortet Euch Elke Burger unter der Nummer 09642/1699. Hier könnt Ihr Euch auch anmelden.

Am **Donnerstag, den 03.12.2026, ist von 9.45 Uhr bis ca. 11 Uhr** unsere ehrenamtliche Stillberaterin Flori Hopp von der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) zum letzten Mal in diesem Jahr 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 ist kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens Mittwochmittag.
Falls Ihr Floris Rat früher braucht, könnt Ihr Euch 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:

Am **Montag, 09.11.2026**, geht es mit der Diplom Ökotrophologin Eva Gibhardt von **19.00 – 20.30 Uhr** online ums Thema „Vom Brei zum Familientisch“.
Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Eures Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst.

In dieser Veranstaltung erfahrt Ihr, durch welche Mahlzeiten die bisher gefütterten 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.

Auch unser Komplettkurs „Erste Hilfe am Kind“ findet in diesem Jahr noch einmal statt.

Ausbilderin Miriam Schmid vom BRK Kreisverband Tirschenreuth erklärt und übt mit den Teilnehmenden an drei Abenden ausführlich alles, was man zur Ersten Hilfe für Kleinkinder und Kinder wissen muss.
Der Kurs findet an drei Terminen am **Donnerstag, 12.11., 19.11. und 03.12.2026 statt - immer von 17.30 – 20.00 Uhr.**

Achtung: Veranstaltungsort ist das Rot Kreuz Zentrum, Rotkreuzstr. 4, in Kemnath!
Teilnehmerbeitrag 60 Euro/Person

Der Erlös kommt wie immer ohne Abzüge dem BRK Kreisverband TIR zugute, da Miriam den Kurs ehrenamtlich leitet.

Anmeldung und weitere Informationen hier bei uns im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin.

Für Spiel, Spaß und Geselligkeit ist selbstverständlich auch gesorgt:

Die ehrenamtlich angebotenen Spieleabende für Erwachsene sind nicht mehr aus dem Mittendrin wegzudenken. Menschen aller Generationen treffen sich hier seit Jahren ganz regelmäßig, um ihre Lieblingsspiele in geselliger Runde zu spielen.
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-Treffpunkt 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

Unsere offenen Spieleabende finden kostenlos im neuen Gebäude des „Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin" in 95478 Kemnath statt. Wir freuen uns über **Junge bis Junggebliebene, die Spaß an Spielen und Geselligkeit haben**. Termin ist immer am 2. und 4. Mittwoch jeden Monats (also nicht unbedingt 14tägig!) ab 19 Uhr bis open end, durchgehend das ganze Jahr, auch in den 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 können Fragen vorab gerne unter 01704977356 an Sandra Hader stellen, hier kannst Du Dich ggf. auch „nur" für die WhatsApp-Spiele-Gruppe anmelden. Weiterer Organisator ist Pirmin Balk.
So kommst Du hin: parke am Stadtplatz Kemnath oberhalb der Sparkasse und gehe dann gegenüber in der Trautenbergstraße bis zum großen Glaseingang bei Nr. 8. Noch besser: direkt hinter dem Gebäude im „Weihergraben" parken und zum hinteren Eingang bei der Glasfassade gehen. Dort an der Säule vor der Glastür bitte die große, grüne Taste drücken.

Unsere weiteren Termine in 2026

24. Juni
8.+22. Juli
12.+26. August
9.+23. September
14.+28. Oktober
11.+25. November
9. Dezember

MITTENDRIN
FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM DER STADT KEMNATH

NEU: Am Dienstag, 10.11. und 08.12.2026, finden ab 19.30 Uhr Schnupperstunden für Interessierte statt.
Ihr seid herzlich eingeladen, Euch in die Grundzüge des Kartenspiels der Könige einführen zu lassen.

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. Die 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 Gruppe feiert im November übrigens schon ihren 10. Geburtstag! Wir gratulieren ganz herzlich :)

Der Schafkopf-Treff für Frauen ist wieder gestartet. Im Regelfall finden die Treffen **14-tägig am Donnerstag ab 19.30 Uhr** im Mittendrin-Treffpunkt statt.
Christiana Zaglmann und andere Schafkopf-Begeisterte begleiten Anfängerinnen hier beim Erlernen dieses bayerischen Kulturguts.
Alte Häsinnen dürfen natürlich gleich loslegen :).
Bitte meldet Euch vorher über das Mittendrin an, wenn Ihr neu dabei sein möchtet. Die Treffen sind kostenlos. Die nächsten Termine findet Ihr in der Terminübersicht auf unserer Homepage.

Die Techniksprechstunde und das Reparaturcafé finden in diesem Jahr zum letzten Mal am **Samstag, den 14.11.2026 von 14.00 – 16.00 Uhr** im Mittendrin statt. Allerdings sind das Reparaturcafé und die Hilfe bei der Nähmaschinen-Reparatur bereits ausgebucht. In der Techniksprechstunde ist aktuell noch ein freier Platz.

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.

Hier sehr Ihr übrigens Henryk, einen unserer Ehrenamtlichen, überlebensgroß auf einem Plakat der Freiwilligenagentur im Landkreis Tirschenreuth. Wir freuen uns über die tolle Aktion!

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 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. Die nächsten Treffen sind am **Mittwoch, den 18.11. und 16.12.2026**.

Menschen, die sich intensiver mit ihrer Trauer und den damit verbundenen Themen beschäftigen möchten, bieten Elke Burger und Ute Böhm ab **Montag, den 23.11.2026**, wie bereits vorher erwähnt, wieder das Trauerseminar an.

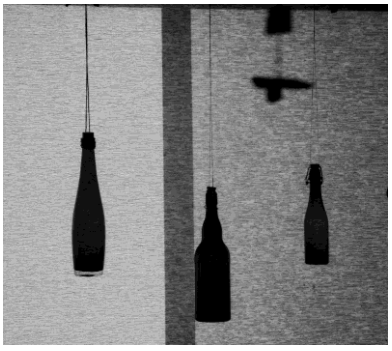
Die Gruppe für Menschen mit Krebs unter der Anleitung von Life-Coach Nina Perl trifft sich **einmal im Monat am Samstagvormittag von 9.30 – 11.30 Uhr** im Mittendrin.

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 03.11. und 01.12.2026**.

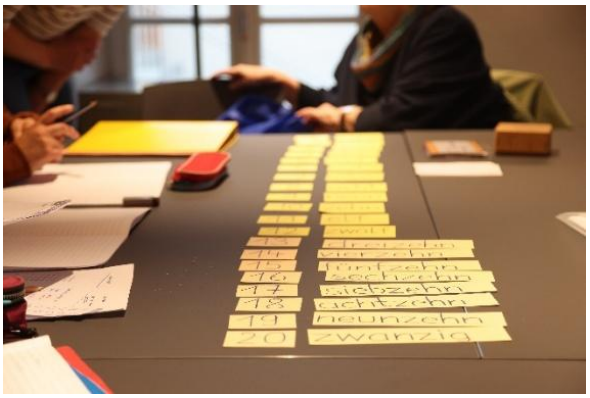
Die Anonymen Alkoholiker sind schon seit vielen Jahren am **Freitagabend von 20.00 – 21.00 Uhr** im Mittendrin.
Unter der ehrenamtlichen Leitung von Gerhard finden alkoholkranke Menschen hier Bestärkung, Austausch und Hilfe für ein Leben ohne Alkohol.
Die Teilnahme ist kostenlos.
Wir stellen gern den 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. Die nächsten Termine sind am **14.11. und 05.12.2026**.
Interessierte melden sich bitte bei uns im Mittendrin-Büro. Wir stellen gerne den Kontakt zur Gruppenleiterin her.
Weitere Details findet Ihr im Zeitungsartikel auf der zweiten Seite dieses Newsletters.

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 12.11.2026 und 17.12.2026 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 bieten Elisabeth Kelch, Gabi Kassler und Brigitte Theil an.



Unsere Herzstück-Angebote sind nach wie vor 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.
ACHTUNG: Am Dienstag, 10.11.2026, muss der Familientreff leider entfallen – wir sind auf Ersthelferschulung.
Die letzten offenen Angebote in diesem Jahr finden am Dienstag, 15.12. und Mittwoch, 16.12.2026 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.

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 oder auf unsere Accounts bei Facebook oder Instagram.

Die Terminliste bis zu den Weihnachtsferien 2026 und viele Plakate mit weiteren Veranstaltungs-Infos 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