

Haus der Familie Rheinland-Pfalz **KATZENELNBOGEN**
Programmheft 1. Halbjahr 2024



**Offener Treff und
vielfältige Angebote**
Beratung | Begegnung
Austausch | Vernetzung



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katzenelnbogen



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

**Für
Jung & Alt**



Miteinander – füreinander

Liebe Leser und Leserinnen,

wir begrüßen das neue Jahr ganz herzlich mit unserer neuen Kollegin Lara Leiß, die das Team im Haus der Familie ergänzen wird. Mit ihr ist die Jugendpflege wieder vollbesetzt. Lara und Manja basteln bereits an neuen Ideen. Über unsere beiden Instagram Seiten halten wir euch auf dem Laufenden!

Doch wir haben noch Platz in unserem Team! Wir bieten einen Bundesfreiwilligendienst, ein Freiwilliges Soziales Jahr oder ein Praktikumsplatz parallel zum Fachabitur. Außerdem kann man bei uns auch ein Schulpraktikum oder das freizeitpädagogische Praktikum während der Ausbildung zum Erzieher/ zur Erzieherin absolvieren.

Je nach Art und Umfang erwarten die Freiwilligen bzw. Praktikant*innen ein umfangreicher und abwechslungsreicher Einblick in die unterschiedlichen Bereiche, die das Haus der Familie zu bieten hat. Wir arbeiten mit nahezu allen Altersgruppen zusammen: Babys und Kleinkinder in den Eltern-Kind-Gruppen und im Zwergenland, Grundschul Kinder während der Ferienbetreuung und in den Jugendpflegeangeboten, ältere Kinder und Jugendliche in der Hausaufgabenbetreuung, Gespräche und Beratung mit Eltern, generationenübergreifende Angebote z.B. für Großeltern mit ihren Enkelkindern. Dabei lernt man die unterschiedlichen Lebenslagen und Herausforderungen der einzelnen Menschen kennen und sucht nach individuellen Lösungsansätzen.

Die Freiwilligen und Praktikant*innen können sich sowohl bei Einzelberatungen als auch bei

Gruppenangeboten beteiligen und einbringen. In Absprache und mit Unterstützung besteht auch die Möglichkeit selbstständig neue Projekte und Angebote anzubieten und sich selbst auszuprobieren. Es fehlt ein bestimmtes Thema in der Verbandsgemeinde? Gemeinsam können wir überlegen, wie man es umsetzen kann.

Die Freiwilligen und Praktikant*innen lernen dabei auch unsere vielfältigen Kooperations- und Netzwerkpartner*innen kennen.

Daneben gehören auch viele sozialadministrative Tätigkeiten dazu, die sich „hinter den Kulissen abspielen“. Dazu gehört die Organisation von Veranstaltungen, das Akquirieren von Fördergeldern, Berichte schreiben, Plakate und Flyer gestalten, Öffentlichkeitswerbung betreiben und vieles mehr.

Wir freuen uns über jede Bewerbung und erzählen in einem persönlichen Gespräch gerne noch mehr über unserer Tätigkeit.

*Viele Grüße vom
Team Haus der Familie*





Wir sind für Sie da:



Manja Gretzschel

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, M.A.
Pädagogische Leitung vom Haus der Familie
und Jugendpflegerin der VG Aar-Einrich

E-Mail:

m.gretzschel@vg-aar-einrich.de
oder **info@hdf-katzenelnbogen.de**

Bürozeiten:

Mo, Mi und Fr von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Di und Do von 12.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Daniela Müller

Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Projektkoordination und Beratung
für den Bereich Familie und Beruf

E-Mail:

d.mueller@hdf-katzenelnbogen.de

Bürozeiten:

Mo / Mi / Fr von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr



Heike Tremper

Elternbegleiterin und Generationslotsin
Projektmitarbeiterin „Willkommensbesuche“

E-Mail:

h.tremper@hdf-katzenelnbogen.de

Bürozeiten:

Di und Fr von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Termine außerhalb der Bürozeiten sind nach Absprache weiterhin gerne möglich.

Freiwilliges Engagement IM HAUS DER FAMILIE

Wir sind EINSATZSTELLE FÜR DEN BUNDESFREIWILLIGEN-DIENST!

Hast du Interesse uns in unserem Haus ein Jahr lang zu begleiten und dir jeden Monat ein Taschengeld zu verdienen? Du kannst in Voll – oder Teilzeit im Freiwilligendienst tätig werden! Wir sind seit 2020 anerkannte Einsatzstelle!

Bewirb dich jetzt unter www.paritaet-freiwilligendienste.de



Manja Gretzschel, Regine Walther-Zeidler, Heike Tremper, Daniela Müller



Möchten auch Sie die Arbeit im Haus der Familie unterstützen?

Dann freuen wir uns über Ihr ehrenamtliches Engagement, z.B. bei der Hausaufgabenbetreuung für Schulkinder der 5. und 6. Klasse!



Inhaltsverzeichnis

OFFENER TREFF	5
KIDS	6
FREIZEIT & FERIEN	10
JUNGE FAMILIE	14
GESUNDHEIT	23
BERATUNG	29
BÜCHEREI	36
FÖRDERVEREIN	38
WOCHENPLAN	39

Impressum

Herausgeber:

Haus der Familie Katzenelnbogen

Inhalte:

Haus der Familie Katzenelnbogen

Bildquellen:

Haus der Familie Katzenelnbogen; Pixabay.com; Freepik: Jcomp, Freepic.diller, Rawpixel.com; unsplash

Satz/Layout:

sapro GmbH, Koblenz



Der Offene Treff...

... im Mehrgenerationenhaus bietet Raum zum Austausch für Jung und Alt! Besuchen Sie uns doch gerne zu unseren Offenen-Treff-Zeiten!

Mo, Mi, Fr 9.00–14.00 Uhr
Di und Do 12.00–17.30 Uhr
Do 10.00–12.00 Uhr (gerade KW)

Tauschregal

Während der Öffnungszeiten ist auch unser Tauschregal zugänglich. Hier finden sich immer wieder neue Schätze, Bücher, Dekoartikel, Spielsachen und ähnliches, die auf eine neue Familie warten. Gerne vorbeikommen, stöbern, mitnehmen und anderes vorbeibringen. Da die Platzkapazitäten begrenzt sind, bitte maximal 5 Artikel reinlegen.

Kontakt: Haus der Familie
Gebühr: kostenfrei

Hausaufgabenzeit

Brauchen Ihre Kinder einen Ort, an dem sie in Ruhe ihre Hausaufgaben erledigen können? Sie brauchen eine/n Ansprechpartner*in zur Unterstützung an ihrer Seite? Wir bieten „Hausaufgabenzeit“ für alle Kinder der 5. und 6. Klasse im Haus der Familie an (Hierbei handelt es sich nicht um ein Nachhilfeangebot!). Ihre Kinder können nach der Schule direkt zum Haus der Familie laufen und bis 13.45 Uhr Mittagspause machen! Im Anschluss erwartet sie ein tolles Team von Betreuer*innen, die mit Rat und Tat bei den Aufgaben zur Seite stehen! Freiwillig Engagierte und Hauptamtliche arbeiten hier Hand in Hand für den Schulerfolg der Schüler*innen. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Unterstützer*innen und freuen uns natürlich auch über weitere helfende Hände!

Termine: Dienstag bis Donnerstag von 13.15–15.00 Uhr
Kontakt: Manja Gretzschel, Haus der Familie
Gebühr: kostenfrei

Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern mit und ohne Kinder findet jeden Freitag von 9.30–11.00 Uhr statt. Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden regelmäßig Referent*innen zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Einmal im Monat frühstücken wir gemeinsam. Wir bitten um vorherige Anmeldung per E-Mail, telefonisch oder über WhatsApp! Mobil: 0160 95596929



Termine:

jeden Freitag (außer in den Ferien)
jeweils 9.30–11.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung: Daniela Müller und Heike Tremper, Haus der Familie

Gebühr: frei, ggf. 3,00 € bei Frühstück

Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 9.30–11.30 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per E-Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene ist auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8.30 Uhr erforderlich!).



Termine: jeden Montag jeweils 9.30–11.30 Uhr
Kontakt: Daniela Müller, Haus der Familie
Gebühr: kostenfrei



Hausaufgabenzeit

Brauchen Ihre Kinder einen Ort, an dem sie in Ruhe ihre Hausaufgaben erledigen können? Sie brauchen eine/n Ansprechpartner*in zur Unterstützung an ihrer Seite?

Wir bieten „Hausaufgabenzeit“ für alle Kinder der 5. und 6. Klasse im Haus der Familie an (Hierbei handelt es sich nicht um ein Nachhilfeangebot!). Ihre Kinder können nach der Schule direkt zum Haus der Familie laufen und bis 13.40 Uhr Mittagspause machen! Im Anschluss erwartet sie ein tolles Team von Betreuer*innen, die mit Rat und Tat bei den Aufgaben zur Seite stehen! Freiwillig Engagierte und Hauptamtliche arbeiten hier Hand in Hand für den Schulerfolg der Schüler*innen. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Unterstützer*innen und freuen uns natürlich auch über weitere helfende Hände!

Termine: jeden Di–Do
jeweils 13.15–15.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel,
Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei



Angebote der Jugendarbeit

Auch in diesem Jahr wird es wieder verschiedenen Aktionen und Angebote der Jugendpflege geben. Durch die personelle Veränderung befinden sich diese noch in der Planung. Die aktuellen Informationen und Veranstaltungen werden über unseren Instagramaccount veröffentlicht.



JUGENDARBEIT.VCAAREINRICH

Kontakt/ Anmeldung:

Manja Gretzschel,
Haus der Familie
Lara Leiß, Haus der Familie

Nachhilfebörse

Wir vermitteln gerne kostenfrei Menschen, die Nachhilfe geben möchten und Kinder/Jugendliche, die welche suchen.

Wer Lust hat Nachhilfe zu geben, kann sich gerne ebenso bei uns melden.

Kontakt: Haus der Familie



Kinder Kreativwerkstatt

Hej! In der Kinder Kreativwerkstatt gibt es keine Zeit für Langeweile. Egal, ob mit Buntstiften, Acryl, Aquarell und vielem mehr. Zusammen malen, zeichnen, kleben, klecksen, basteln wir auf Papier, Pappe und Co. Lasst uns gemeinsam Neues entdecken und taucht in die Welt der verschiedensten Kreativtechniken ein. Lasst uns die Möglichkeit ergreifen und Schönes gestalten.

Jeden ersten Freitag im Monat gibt es ein anderes Motto, welches über die Seite des Hauses der Familie/ der Jugendarbeit veröffentlicht wird. Um Anmeldung wird gebeten.

Zitronenkonfetti

Termine:

jeden 1. Freitag im Monat,
jeweils 15.00–17.00 Uhr

Anmeldung:

Haus der Familie

Infos:

Zitronenkonfetti

Melanie Klein

hallo@zitronenkonfetti.de

Instagram: zitronenkonfetti

Gebühr:

15 Euro (inkl. Material)

Beratung der Jugendpflege

Für Kinder und Jugendliche: Braucht ihr einen Ort in eurer Gemeinde, wo ihr Euch treffen könnt? Habt ihr Ideen was ihr unternehmen möchtet? Braucht ihr hierbei Unterstützung? Braucht ihr eine*n Ansprechpartner*in, wenn es gerade mal nicht so gut läuft? Dann ist die Jugendpflege für euch erreichbar.



Für Ortsgemeinden und Eltern: Sie benötigen eine allgemeine Beratung zur Gestaltung von Plätzen bzw. Räumen für Jugendliche? Sie benötigen Lösungsmöglichkeiten zur Bewältigung von Konflikt- und Krisensituationen? Vereinbaren Sie gern einen Termin!

Kontakt:

Manja Gretzschel,

Haus der Familie

Lara Leib, Haus der Familie

jugendarbeit@vg-aar-einrich.de





Lieblingsfach-AG / Glücks-AG

Achtsamkeitsworkshop für Kinder von 8–11 Jahren

In diesem Workshop bringe ich den Kindern die wundervollen Möglichkeiten der Achtsamkeit näher.

Wir können meiner Meinung nach nicht früh genug beginnen mit der Herzensbildung über Achtsamkeit und Meditation, um den Kindern Methoden an die Hand zu geben mit dem Leistungsdruck und Stress in Schule und Freizeit besser umgehen zu lernen.

Ich zeige den Kindern wie sie sich von innen stärken und ihre eigenen „Zauberkräfte“ aktivieren können. Wir lernen dies durch Spiele, Fantasiereisen, Meditationen und durch die Lieblingsfach-Zauberkräfte.

Ziel dieses Kurses ist, dass die Kinder lernen, mit ihren Gedanken und Gefühlen umzugehen und zu entdecken wie großartig und liebenswert sie sind. Genauso wie sie sind!

Motivation
Marén Öhlschläger | Motivations- und Mentaltraining

Termine:

donnerstags,
25.01.–29.02.2024
jeweils 16.30–17.30 Uhr

Kontakt:

Marén Öhlschläger, Mentaltrainerin
Tel.: 0170 4116517,
info@moe-tivation.de
Gebühr: 80 € pro Kind



Gemeinsam entspannt

Achtsamkeitsworkshop für Eltern u. Kind (Kinder von 6–11 Jahren)

Der Familienalltag ist heutzutage für Eltern, aber auch zunehmend für Kinder, turbulent und anstrengend. Durch achtsamkeitsbasierte Übungen und Rituale bekommen wir wunderbare Möglichkeiten etwas mehr Entspannung in den gemeinsamen Alltag zu integrieren.

Dieser Nachmittag wird Sie und Ihr Kind auf eine besondere Weise verbinden. Wir werden gemeinsam erfahren, was Meditation alles sein kann, und verschiedene Arten ausprobieren. In Stille, bewegt, als Reise oder mit Musik und Farben. Es gibt viele wunderbare Möglichkeiten!

Motivation
Marén Öhlschläger | Motivations- und Mentaltraining

Termine:

Samstag, den 03.02. 2024
14.00–16.30 Uhr oder
Samstag, den 13.04.2024
14.00–16.30 Uhr

Kontakt:

Marén Öhlschläger, Mentaltrainerin
Tel.: 0170 4116517,
info@moe-tivation.de
Gebühr: 80 € pro Kind



Ferienkalender

Jährlich zu Beginn des Jahres erscheint der Ferienkalender der Verbandsgemeinde Aar-Einrich. Darin finden Sie eine Vielzahl unterschiedlicher Ferienangebote für Kinder verschiedener Altersgruppen. Abrufbar ist der Kalender auf der Homepage des Hauses der Familie.

Ferienbetreuung der Jugenpflege Aar-Einrich

Kreative Angebote und Outdoor-Aktivitäten für Kinder im Alter von 6–12 Jahren. Ein buntes Programm sorgt für jede Menge Spaß und Bewegung! Die Betreuung wird abwechselnd im Haus der Familie, Katzenelnbogen und am Dorfgemeinschaftshaus, Hahnstätten angeboten. Ein Ortswechsel ist je nach Gegebenheiten innerhalb der Verbandsgemeinde möglich und wird frühestmöglich mitgeteilt. Anmeldungen werden immer ab dem 01.02. für das jeweilige Jahr entgegengenommen und erfolgen ausschließlich über das auf der Homepage zu findende Anmeldeformular.



Termine:

Osterferien: 25.–28.04.2024

(vgl. Katzenelnbogen)

Pfingstferien: 21.–24.05.2024

(vgl. Hahnstätten)

Sommerferien: 15.–19.07.2024

(vgl. Katzenelnbogen) und

22.–26.07.2024 (vgl. Hahnstätten)

Herbstferien: 14.–18.10.2024

(vgl. Katzenelnbogen)

jeweils 8.00 – 15.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung: Haus der Familie

Gebühr: 75 € für 5 Tage/ 60 € für 4 Tage



Notruf absetzen ist KINDERLEICHT!

1. Hilfe Kurs für Kinder

Ziel ist es, den Kindern Freude am Helfen zu vermitteln.

Kinder sollen erfahren, dass sie im Notfall ernst genommen werden und Hilfe holen, trösten und Wärme spenden können.

Inhalt:

- Was ist 1. Hilfe?
- Umgang mit Notfallsituationen
- Lernen der Notrufnummer
- Pflaster und Verbände anlegen
- Stabile Seitenlage

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren.



Termine:

Montag, 22.01., 18.03., 13.05. oder

08.07.2024

jeweils 16.00–17.30 Uhr

Kontakt:

Christine Martin,

Kinderkrankenschwester.

Erste-Hilfe-Trainerin

info@little-help.net

Instagram: littlehelp_net

Gebühr: 15 € pro Kind,

maximal 8 Kinder





KOMMUNALWAHL

Kommunalpolitik braucht Frauen

Kommunalpolitik – trocken, realitätsfremd, zäh? Im Gegenteil! Kommunalpolitik berührt unseren Lebensalltag in vielfältiger Weise und ganz besonders den von Frauen. Und: Die Politik ist weiblich – zumindest in der Theorie. Am 09.06.2024 finden die nächsten Kommunalwahlen statt. Leider sind Frauen weiterhin selten im entsprechenden Umfang an wichtigen kommunalpolitischen Entscheidungen, die ihr Leben vor Ort maßgeblich betreffen, beteiligt. Denn in den Räten sind, auch nach 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts, weibliche Mandatsträgerinnen eine Seltenheit.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Frauen mit und ohne kommunalpolitische Erfahrung sind willkommen. Das Seminar ist für alle Frauen geeignet, die sich Informationen sowie mehr fachliche und persönliche Kompetenz wünschen.

Referentin ist Theresa Lambrich von der Kommunal-Akademie Rheinland-Pfalz e.V.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises Dorothee Milles-Ostermann statt. **Um Anmeldung bis 16.02.2024 wird gebeten.**



Termine:

Samstag, 24.02.2024
9.30–16.00 Uhr

Kontakt: Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei

Patenstammtisch und Gastgeberrunde

In unregelmäßigen Abständen (ca. alle sechs Wochen) treffen sich im Haus der Familie Engagierte aus dem Bereich Migration und Flucht. Die Ehrenamtlichen unterstützen neue Menschen sich in Deutschland zurecht zu finden, helfen bei Anträgen oder beim Deutschlernen. Um sich über aktuelle Entwicklungen oder Herausforderungen auszutauschen, neue Ideen zu schmieden und sich auch gegenseitig zu unterstützen, treffen sich Ehrenamtliche wie auch Fachkräfte.

Da sich für Familien, die Gastgeber für ukrainische Familien sind, besondere Herausforderungen stellen, gibt es die Möglichkeit mit anderen Familien in einer zusätzlichen Runde in den Austausch zu gehen. Dieser wird durch Mitarbeiterinnen vom Haus der Familie oder dem Kreml Kulturhaus begleitet. Termine können im Haus der Familie erfragt werden.

Termine:

auf Anfrage

Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel, Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei



Kreativ-Café Kunterbunt

Im Kreativcafé wird genäht, gestrickt und gehäkelt, was das Zeug hält. Nähmaschinen und andere Handarbeitsutensilien stehen bereit, sodass sich alle – auch ohne Vorkenntnisse – ausprobieren können. Ein offener Treff nach dem Motto: „Wir lernen miteinander und voneinander.“ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kreativcafé – Kunterbunt

Termine:

donnerstags jeweils 10.30–12.30 Uhr
(gerade KW), ab dem 11.01.2024, 14-tägig

Kontakt:

Manja Gretzschel, Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei

Seniorenspielesachmittag

Der Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Aar-Einrich möchte Seniorinnen und Senioren Gelegenheit zu einem zwanglosen Spielesachmittag zum Spielen und Plaudern im Haus der Familie in Katzenelnbogen geben.

Termine:

jeden 2. Montag im Monat
jeweils 15.00 – 17.00 Uhr
08.01./ 12.02./11.03./ 08.04./13.05./
10.06./08.07.2024

Kontakt: Anneliese Greuling,

Tel.: 06486 1625

Gebühr: kostenfrei

Großeltern-Enkel-Tag

„Oma und Opa sind die Besten“ – Großeltern spielen häufig eine große Rolle im Leben ihrer Enkel*innen und natürlich auch umgekehrt. An zwei Tagen im Jahr soll diese wichtige Generationen-Beziehung im Vordergrund stehen. Wir laden dazu alle Großeltern mit ihren Enkel*innen ab 3 Jahren herzlich ein, um gemeinsam einen schönen Tag zu verbringen. Passend zu den Jahreszeiten gibt es auch immer ein entsprechendes Angebot. Im März wollen wir zusammen für Ostern basteln und dem Osterhasen nachjagen. Darüber hinaus stehen vielfältige Möglichkeiten bereit: Gesellschaftsspiele, Bücher, Kicker- und Billardtisch oder Bastelangebote. Auch für warme Getränke und Kuchen oder Kekse ist gesorgt. Ein Angebot in Kooperation mit der Bücherei für den Einrich. **Bitte um telefonische Anmeldung bis 11.03.2024.**

**Termine:**

Samstag, den 16.03.2024,
von 10.00–12.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel,
Haus der Familie

Gebühr: 3 € für Erwachsene;
Kinder kostenfrei



JULIMOND

SCHMUCK - GENÄHTES - DEKO UND MEHR
MIT VIEL ♥ VON HAND GEMACHT

Schmuckwerkstatt (für Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 11 Jahren)

Schmuck basteln und gestalten mit Pia Koch, die eine kleine eigenen Schmuckwerkstatt „JULIMOND“ mit Shop betreibt.

In der Schmuckwerkstatt können die Kinder nach Herzenslust aus vielen verschiedenen Materialien, wie z. B. Perlen und Anhängern in unterschiedlichsten Farben und Formen, auswählen und eigene Schmuckstücke kreieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Auswahl ist groß, so dass die Kinder zwischen Ohrringen, Halsketten, Armbändern, Fußkettchen, Namensbändern und Schlüsselanhängern wählen können.

Auch feinere Arbeiten der Schmuckherstellung werden die Kinder unter der Anleitung von Pia Koch, die unter dem Namen „JULIMOND“ einen eigenen kleinen Schmuck-Shop betreibt, erlernen.

Termine:

Montag, 15.04.2024,
16.00–ca. 17.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Pia Koch, Julimond,
Tel.: 06775 1509,
Mobil und Whatsapp: 0177
5978181
julimond-w@web.de
www.julimond.info

Gebühr: Inkl. Material
für 2 Schmuckstücke: 15 €
(mind. 6 Teilnehmer – weniger nach
Absprache)



SCHMUCK-WORKSHOP für Groß-Klein-Teams

Schmuck basteln und gestalten mit Pia Koch, die eine kleine eigene Schmuckwerkstatt mit Shop betreibt, für Groß-Klein-Teams von Kindern mit einer erwachsenen Begleitperson.

In diesem Workshop können Kinder ab dem Kleinkindalter zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel oder Lieblingsmensch gemeinsam im Groß-Klein-Team Schmuckstücke und Namensanhänger basteln. In der Schmuckwerkstatt können sie nach Herzenslust aus vielen verschiedenen Materialien, wie Perlen und Anhängern in unterschiedlichsten Farben und Formen, auswählen und eigene Schmuckstücke kreieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Möglichkeiten sind groß, so dass die Auswahl zwischen Ohrringen, Halsketten, Armbändern und Namensbändern möglich ist. Anregungen und Inspiration finden Sie vorab online unter www.julimond.info

Termine:

Freitag, 12.04.2024,
16.00–18.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Pia Koch, Julimond, Tel.: 06775 1509,
Mobil und Whatsapp: 0177 5978181
julimond-w@web.de
www.julimond.info

Gebühr: Inkl. Material für 2 Schmuckstücke pro Groß-Klein-Team:
18 € – 1 Erwachsener mit 1 Kind
(mind. 5 Teams – weniger nach
Absprache)



Ehrenamtsschulung „Kinderschutz und Kindeswohlgefährdung“

Anforderungen und Rechtsgrundlagen des Jugendschutzes für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Vereinen und Verbänden. Hier soll für die geltenden Rechtslagen und die Verantwortung von ehrenamtlichen in ihrer Rolle als Betreuer*innen/Übungsleiter*innen sensibilisiert werden.

Referent ist Uwe Zissener, Dipl. Sozialarbeiter (FH) im Team Jugendpflege und Jugendschutz sowie Fachaufsicht der Schulsozialarbeit und Offenen Jugendarbeit in der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises.

Ein weiterer Baustein dieser Schulung wird

das Thema Kindeswohl/Kindeswohlgefährdung sein. Auch hier ist eine Einführung in die Rechtslage, ausgehend von § 8a SGB VIII (Kinder-Jugend-Stärkungs-Gesetz) und die daraus entstehenden Verantwortlichkeiten der ehrenamtlichen Betreuer*innen/Übungsleiter*innen im Falle einer Kindeswohlgefährdung.

Ziel ist es den Ehrenamtler*innen durch Information und Aufklärung mehr Handlungs- und Verhaltenssicherheit zu vermitteln. Dazu ergänzend die flankierenden Beratungs- und Unterstützungsangebot vorzustellen.



Die Schulung ist auch als Juleica-Auffrischungsschulung anerkannt.

Termin: vor den Sommerferien, auf Anfrage
Kontakt/Anmeldung: Haus der Familie
Gebühr: kostenfrei



Kinderquatsch und Kaffeeklatsch – Offenes Eltern-Kind-Café



Wie der Name des Angebotes bereits verrät geht es in diesem offenen Eltern-Kind Café darum gemütlich bei Kaffee, Tee und Gebäck ins Gespräch und in den Austausch zu kommen. Für die Kinder gibt es Spielmöglichkeiten. Diese werden auch punktuell pädagogisch angeleitet. Es sind alle Eltern mit Kindern im Alter von null bis zum Eintritt in die Grundschule willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Kreml Kulturhaus statt. Es wird im Wechsel im Haus der Familie und im Kreml Kulturhaus angeboten. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit auch gemeinsam in den Garten bzw. auf den Spielplatz zu gehen.

Termine:

jeden Mittwoch, jeweils 15.30–17.00 Uhr (auch in den Ferien).

Abwechselnd im Haus der Familie (ger. KW) und im Kreml Kulturhaus (unger. KW)

Kontakt:

Rebecca Egert-Stotz und Aileen Federwisch, 0178 6367620

Gebühr: kostenfrei

Willkommensbesuche – Willkommen im Leben

Das Haus der Familie bietet allen frisch gebackenen Eltern an der Aar und im Einrich zur Geburt Ihres Kindes einen Willkommensbesuch an. Neben einem Willkommensgeschenk hat unsere Projektmitarbeiterin auch viele Informationen für junge Familien im Gepäck. Außerdem wird ein Überblick über die Angebote im Haus der Familie für Eltern und Kinder gegeben. Die Treffen können bei den Eltern zu Hause, aber auch gerne im Haus der Familie oder im Kreml in Zollhaus stattfinden. Die Familien werden per Anruf oder Brief kontaktiert und so über das Besuchsangebot informiert. Gerne können Sie sich aber auch telefonisch, per E-Mail oder WhatsApp (0160 95596929) bei uns melden!

Termine: telefonisch oder per E-Mail, nach Vereinbarung
Kontakt: Heike Tremper, Haus der Familie
Gebühr: kostenfrei





Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern mit und ohne Kindern sowie Schwangeren findet jeden Freitag von 9.30–11.00 Uhr statt. Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden regelmäßig Referent*innen zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Im ersten Halbjahr besprechen wir gemeinsam z.B. die Themen Waldpädagogik, Hausmittel und Babyschlaf, außerdem besucht uns die Trageberaterin und wir unternehmen eine Kräuterwanderung. In der Regel frühstücken wir am zweiten Freitag im Monat gemeinsam. Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail, telefonisch oder über WhatsApp! Mobil: 0160 95596929



Termine:

jeden Freitag
(außer in den Ferien)
jeweils 9.30–11.00 Uhr,

Kontakt:

Daniela Müller und
Heike Tremper,
Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei, ggf.
3,00 € Frühstücksbeitrag



Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 09.30–11.30 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per E-Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene ist auch möglich (bis zum jeweiligen Montag, 8.30 Uhr erforderlich!).

Termine: jeden Montag
von 9.30–11.30 Uhr,

Kontakt: Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei



Einricher Zwergenland: Individuelle und flexible Kindertagespflege für Kinder ab dem 1. Lebensjahr

Die kommunale Kindertagespflegestelle „Einricher Zwergenland“ ist eine Ergänzung zu den bestehenden Kindertagesstätten. Die Einrichtung zeichnet sich durch ein familiäres Betreuungsumfeld und eine kleine Gruppengröße von max. 5 Kindern aus. Sie ist daher besonders geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Eine Betreuung ist täglich von 7.15–13.15 Uhr möglich.



Kontakt:

Daniela Müller,
Haus der Familie

Gebühr: auf Anfrage





Babysitter*innen-Schulung

Der Kurs richtet sich an alle, die Babysitting-Aufgaben wahrnehmen, z.B. Schüler*innen ab 13 Jahren, Studierende, (werdende) Großeltern, bereits erfahrene Babysitter*innen – und die, die es werden wollen. Gemeinsam nähern wir uns dem Thema Babysitten aus verschiedenen Perspektiven an – praxisnah, facettenreich und interessant.

Der Kurs findet dieses Jahr im Kreml Kulturhaus, Zollhaus, statt.

Kursinhalte: Pädagogische Grundkenntnisse (Beziehungsaufbau, Kommunikation, Pflege), Erste-Hilfe-Kurs (Erste-Hilfe Grundlehrgang mit Schwerpunkt Erste-Hilfe am Kind), Babysitten als Job (Rechtliche Grundlagen, Persönliches Profil, Die Babysitter-Börse, Reflexion und Zertifizierung). Der beinhaltete Erste-Hilfe-Kurs kann z.B. auch für den Führerschein verwendet werden.

Termine:

Modul 1: Samstag,
08.06.2024,
09.00–16.00 Uhr

Modul 2: Samstag,
22.06.2024,
09.00–17.00 Uhr

Modul 3: Samstag,
29.06.2024,
09.00–14.00 Uhr

Kontakt: Daniela Müller,
Haus der Familie

Gebühr: 50 €, für Schüler*innen und Studierende 45 €



Tragespaziergang/Tragetreff

Herzlich Willkommen sind alle Tragebegeisterte und die, die es noch werden wollen. Auch Trageskeptiker und Kinderwagenmenschen sind gerne gesehen.

Je nach Wetterlage findet eine Spazierrunde ums Haus der Familie statt oder ein Treffen zum gemütlichen Austausch im Haus.

So können Vorlieben, Tipps und Tricks untereinander ausgetauscht werden.

Das Treffen ersetzt keine kostenpflichtige Trageberatung. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Trag mich

sicher und geborgen

www.trag-mich.de

Termine:

Jeden ersten Montag
im Monat (Ausnahme im April)
05.02. / 04.03. / 08.04. / 06.05. /
03.06. / 01.07.2024
jeweils 09.30–11.00 Uhr

Kontakt: Sandra Balzer,
Fachkraft für sicheres Babytragen
Lavinia Werner, erfahrene Tragemama

Gebühr: kostenfrei



Info-Zeit „Junge Familien“

Sie sind mit Ihrer Familie neu zugezogen? Sie sind auf der Suche nach Angeboten für junge Familien oder nach einem passenden Beratungsangebot? Dann sind Sie bei uns genau richtig! – Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und nehmen uns gerne Zeit für Sie! Schreiben Sie einfach eine E-Mail oder rufen Sie an, sodass wir einen für Sie passenden Termin vereinbaren können!



Termine: auf Anfrage
Kontakt: Haus der Familie
Gebühr: kostenfrei



Babysitter-Börse



Sie suchen eine*n Babysitter*in in Ihrer Nähe? Gerne sind wir Ihnen bei der Suche nach qualifizierten Babysitter*innen behilflich und unterstützen Sie außerdem bei den anfallenden Formalitäten. Eine Vermittlung läuft in der ersten Phase der Vermittlung immer anonymisiert ab. Erst wenn es zu einer beidseitigen Interessensbekundung kommt, werden persönliche Daten ausgetauscht. Unsere Babysitter*innen sind mind. 13 Jahre alt und durch Fachpersonal umfangreich geschult, um verantwortungsvoll mit Kindern und Kleinkindern umzugehen. Falls Sie Fragen zu den Kursinhalten haben, geben wir gerne Auskunft. Der nächste Kurs findet im Sommer statt.

Babysitter-Börse

Kontakt:
Daniela Müller,
Haus der Familie





Praktische Hilfe nach der Geburt – wellcome



Foto: wellcome/Niemann

Ehrenamtliche unterstützen Familien mit Babys. wellcome-Engel helfen so, wie es sonst Familie, Freund*innen oder Nachbarn tun – ganz individuell und praktisch im Alltagsgeschehen: 1–2 Mal pro Woche für 2–3 Stunden für einen begrenzten Zeitraum. Ein Spaziergang mit dem Baby, spielen mit Geschwisterkindern oder Begleitung der Eltern zum Kinderarzt oder Einkauf. Das Unterstützungsangebot gilt für alle Familien mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Schnell, unbürokratisch, praxisnah und alltags-tauglich.

JUNGE FAMILIE

Praktische Hilfe nach der Geburt – Ihre Beteiligung am wellcome-Projekt

Unterstützen Sie als wellcome-Ehrenamtliche Familien mit Babys. Sie helfen so, wie es sonst Familie, Freund*innen oder Nachbarn tun. 1–2 Mal wöchentlich für 2–3 Stunden für einen begrenzten Zeitraum. Sie gehen z.B. mit dem Baby spazieren, spielen mit Geschwisterkindern oder begleiten die Eltern zum Kinderarzt oder Einkauf. wellcome unterstützt Familien im ersten Lebensjahr des Kindes individuell und praktisch im Alltag zu Hause. Sie fühlen sich angesprochen? Dann melden Sie sich gerne bei uns.



Foto: wellcome/Niemann



Termine:

Auf Anfrage

Kontakt:

Kath. Familienbildungsstätte Limburg

Nicole Merz, Tel.: 06433 88776,

Mobil 0177 9779898

E-Mail: limburg@wellcome-online.de

Gebühr: 5 €/Stunde

(einmalige Vermittlungsgebühr 10 €)



Kontakt/Informationen:

Kath. Familienbildungsstätte Limburg

Nicole Merz,

Tel.: 06433 88776,

E-Mail: limburg@wellcome-online.de



Stoffwindelworkshop

Spare rund 2.000 €, 1 Tonne Windelmüll und trage zur Gesunderhaltung Deines Kindes bei! Neben vielen anderen Vorteilen sind diese wohl die schwerwiegendsten.

Erlebe eine inspirierenden Stoffwindel-Gruppenworkshop! Ich bringe Dir mein Wissen und meine Tasche mit Beispielen aus allen Stoffwindelsystemen, verschiedenen Saugmaterialien und Wickeldummies mit, um alles direkt auszuprobieren und anzufassen. Gemeinsam werden wir alle Fragen klären und uns intensiv mit dem Thema beschäftigen. Du kannst auch während der Wickelzeit weiterhin Fragen stellen und von der Erfahrung der Gruppe profitieren. Stoffwindeln haben längst nichts mehr mit viel Arbeit zu tun, sondern sind hauptsächlich nachhaltig und schick!

Verbinde Dich mit anderen Eltern und lerne gemeinsam die Welt der Stoffwindeln kennen. Erhalte eine Zusammenfassung per E-Mail und genieße eine nachhaltige Wickelerfahrung, die perfekt auf Eure Bedürfnisse zugeschnitten ist!



Termine:

Sa., 27.01., 20.04. und
08.06.2024 von 14.00–16.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Stefanie Fischer, My happy fish,
zertifizierte Stoffwindelberaterin
der Stoffwindelexperten,
Tel. 0163 2570555,
steffi@myhappyfish.de

Gebühr: 35 € für ein Elternteil,
39 € für beide



Erste Hilfe Kurs am Baby und Kleinkind

Praktisches und hilfreiches Wissen um in Notfallsituationen angemessen und adäquat reagieren zu können.

Im Kurs lernt man gemeinsam, was bei Babys und Kleinkindern in der Ersten Hilfe zu beachten ist.

Es werden beispielsweise folgende Themen besprochen: Der Notruf, Fieberkrampf, Pseudokrampf, Reanimation, Verschlucken.

Christine Martin ist Kinderkrankenschwester, Erste Hilfe Trainerin und Babyschlafcoach. Sie ist freiberuflich tätig und gibt Workshops rund um das Thema der Kindergesundheit.



Termine:

Montag, 04.03. oder 17.06.2024,
jeweils 17.30–20.00 Uhr

Kontakt:

Christine Martin,
Kinderkrankenschwester
info@little-help.net
Instagram: littlehelp_net

Gebühr:

49 € pro Pers./90 € pro Paar





Infoabend und Sprechstunde: Elternzeit, Elterngeld und Co.

Eltern werden ist eine Zeit intensiver Gefühle, neuer Erfahrungen und Zukunftsplanungen. Viele Fragen stellen sich:

- Was muss ich wo und wann beantragen? Welche finanziellen Hilfen stehen mir zu?
- Was ist Mutterschaftsgeld?
- Wo ist der Unterschied zwischen Elterngeld und ElterngeldPlus und welche Variante ist in der derzeitigen Situation sinnvoll?
- Darf ich in der Elternzeit arbeiten und was muss ich dann bzgl. des Elterngeldes beachten?
- Wo beantrage ich Kindergeld?
- Was müssen wir beachten, wenn wir nicht verheiratet sind?
- Welche Rechte habe ich als Alleinerziehende*r?
- Stehen uns als Familie weitere Hilfen zu?
- Kommen wir als Eltern mit den neuen Anforderungen zurecht, bleibt noch genug Zeit füreinander?

Eine Beraterin der pro familia informiert Sie ausführlich zu allen wichtigen Themen rund ums Eltern werden. Ein Schwerpunkt des Infoabends liegt auf den flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten der Elternzeit und des Elterngeldes. Eine Anmeldung zu den jeweiligen Terminen ist unbedingt erforderlich.



pro familia
Limburg

Termine:

Freitag, 15.03.2024, 9.00–12.00, Sprechstunde

Donnerstag 16.05.2024, 18.00–20.00 Uhr,

Thema: Infoabend „Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld & Co“

Info/Anmeldung: Haus der Familie. **Gebühr:** kostenfrei



Elternkurse für mehr Freude und weniger Stress im Umgang mit den eigenen Kindern

„Ich putz mir jetzt aber nicht die Zähne!“ Und ein paar Minuten und Nervenproben später: „Ich zieh mich nicht an. Ich will heute hierbleiben.“ Frau A. spürt die Wut im Bauch hochsteigen. Jeden Morgen dasselbe Theater. Die Tochter trödelt. Und sie hat es eilig. Kinder sind ein Geschenk – manchmal sind sie jedoch eine echte Herausforderung!

Eltern wollen ihre Kinder so erziehen, dass sie sich zu selbstbewussten und starken Persönlichkeiten entwickeln können. Sie wollen respektvoll mit ihnen umgehen und ihre Würde achten. Wie kann das Kind zu einem eigenständigen, verantwortungsvollen, kooperativen und lebensfrohen Menschen erzogen werden? Wie können diese Ziele im Erziehungsalltag umgesetzt werden? Der Elternkurs „Kess-erziehen“ der Katholischen Familienbildungsstätte Limburg will darauf Antwort geben. Die Abkürzung **KESS** beinhaltet die Begriffe: k = kooperativ, e = ermutigend, s = sozial und s = situationsorientiert. Im Kurs bekommen Eltern Anregung und Unterstützung, neue ermutigende Verhaltensweisen auszuprobieren. Die Kinder werden zu Kooperation motiviert. Eltern erhalten Hilfe: Kinder in unterschiedlichen Situationen besser zu verstehen und respektvoll miteinander in der Familie umzugehen, aber auch klare Grenzen zu setzen. Das Angebot „Kess-erziehen“ gibt es von Anfang an bis zur Pubertät, für Familien und für allein- und getrennt erziehende Eltern und für Kinder mit Handicap.



JUNGE FAMILIE

Termine: auf Anfrage
Kontakt: Kath. Familienbildungsstätte
Limburg, www.fbs-limburg.de



Tag der Familie

Das Haus der Familie beteiligt sich jährlich am internationalen „Tag der Familie“. Rund um den 15.05. finden in ganz Deutschland Veranstaltungen statt, die Familienzeit versprechen und Familien stärken. So gab es in den vergangenen Jahren z.B. eine Familienrallye durch Katzenelnbogen oder einen bunten Kreativ- und Spielenachmittag im Haus der Familie. Auch in diesem Jahr beteiligen wir uns wieder mit einer tollen Aktion – diesmal organisiert und ausgerichtet vom Eltern-Kind-Café Kinderquatsch und Kaffeeklatsch. Lasst euch überraschen und fragt gerne im Haus der Familie nach.

JUNGE FAMILIE



Termine:

im Mai, Details auf Anfrage

Anmeldung/Kontakt: Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei

Impulsvortrag:

„Herausforderndes Verhalten von Kindern verstehen“

(für Eltern)

Jede*r kennt diese Situationen, in denen aus Hilflosigkeit Wut oder Resignation wird. Bei Kindern wie bei Erwachsenen. Welche Muster steuern uns? Was ist Aggression wirklich? Wie können wir mit uns selbst und Kindern hilfreicher umgehen? Der erste Schritt ist Verstehen. Dadurch beginnt Veränderung, da Verstehen auch Verständnis bedeutet. Durch Emotionsregulation schaffen wir dann auch wieder Kontakt... den vielleicht wichtigsten Faktor im Beziehungsgefüge!



Termine:

Donnerstag, 18.04.2024

20.00–22.00 Uhr

Anmeldung/Kontakt: Haus der Familie

Referentin: BeziehungsWeise

Helga Korbella, Pädagogin, Therapeutin,

Syst.Coach, Referentin

Tel. 0157 77811811

beziehungsweise-korbella@gmx.de

Gebühr: kostenfrei



Infoabend: Tagsüber in guten Hände



In einer Tagespflege finden ältere Menschen ganzheitliche, individuelle Pflege und Betreuung. Mit kreativen Angeboten und aktivierender Beschäftigung fördern wir die geistigen und körperlichen Fähigkeiten unserer Tagesgäste. Ganz nach ihren persönlichen Bedürfnissen stehen dabei Geselligkeit und Gemeinschaft oder Ruhe und Entspannung im Vordergrund. – Pflegedienstleitung Alexandra Sprenger aus dem Fliedner Seniorenstift Katzenelbogen wird diesen Vortrag halten.

Termine:

Montag, 11.03.2024,
19.00–21.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Haus der Familie, 06486 7178

Gebühr: kostenfrei

„Die Macht des Unterbewusstseins“ – Mentaltraining Vortrag für Eltern

Ihr Unterbewusstsein ist ein unerschöpflicher Schatz an ungenutztem Potential. Es steuert ihre Überzeugungen, ihr Handeln und letztlich ihr Schicksal. Entdecken Sie die erstaunliche Macht Ihres Unterbewusstseins und nutzen Sie sie, um ihr Leben zu transformieren.

Ihr Unterbewusstsein kann ihnen helfen:

- Ängste zu überwinden
- Selbstvertrauen aufzubauen
- Ziele zu erreichen
- Ihr Leben in die richtige Richtung zu lenken

In meinem Vortrag erfahren Sie, wie Sie negative Überzeugungen identifizieren und umprogrammieren, den Zusammenhang zwischen ihren Gedanken und Realität und wie sie die Kraft der Visualisierung für ihren Vorteil nutzen können.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Unterbewusstseins und erleben Sie die transformative Wirkung, die es auf ihr Leben haben kann.

Motivation
Marén Öhlschläger | Motivations- und Mentaltraining

Termine: freitags
16.02.2024, 19.00 Uhr oder
08.03.2024, 19.00 Uhr

Kontakt:

Marén Öhlschläger

Mentaltrainerin

Tel.: 0170 4116517

E-Mail: info@moe-tivation.de

Gebühr: Kostenlos/Spendenbasis





Meditation – heute ist Entspannung angesagt

Inmitten des hektischen Alltags ist es an der Zeit, innezuhalten und Deinem Geist eine Auszeit zu gönnen. Mein Meditationsworkshop lädt Dich ein, den Stress des Tages hinter Dir zu lassen und tiefe Entspannung zu erfahren.

Erfahre eine gesteigerte mentale Klarheit und Konzentration. Die Meditation hilft, den Geist zu fokussieren und innere Ruhe zu finden, was sich positiv auf alle Lebensbereiche auswirkt.

Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation das Wohlbefinden steigern.

Was machen wir heute zusammen:

- Was ist meditieren?
- Wie meditierte ich eigentlich?
- Gibt es unterschiedliche Meditationsarten und warum gibt es das? Warum ist meditieren gut für mich?

Wir werden zudem heute auch zusammen meditieren. Diese Meditationen kannst Du gut in Deinen Alltag integrieren.

Termine:

Donnerstag, 16.05.2024

von 10.30–12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.05.2024

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Diplom Sozialpädagogin, Entspannungstherapeutin, EMDR-Coach, Fachberaterin für Hochsensibilität, Reiki-Meister/Lehrerin und Ernährungsberaterin

Tel.: 06120 9189540,

E-Mail: KerstinOtto26@gmx.de und

www.kerstin-otto-laemmerhirt.de

Gebühr: 15 € inkl. 15-seitiges Skript



Tauche in die Welt der Edelsteine ein

Tauche ein in die faszinierende Welt der Edelsteine und entdecke ihre Geheimnisse! Der Edelstein Workshop bietet Dir die einzigartige Möglichkeit, mehr über die Arbeit mit Edelsteinen und das Tragen von Edelsteinschmuck zu vergrößern. Du lernst wie Du, die Edelsteine so vorbereiten, dass sie eine größere Wirkung für uns Menschen haben? Wir beschäftigen uns damit wie Du Deine Edelsteine reinigen und aktivieren kannst, um ihr volles Potenzial zu entfalten.



Termine:

Donnerstag, 04.07.2024

von 10.30–12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 07.07.2024

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Diplom Sozialpädagogin, Entspannungstherapeutin, EMDR-Coach, Fachberaterin für Hochsensibilität, Reiki-Meister/Lehrerin und Ernährungsberaterin

Tel.: 06120 9189540,

E-Mail: KerstinOtto26@gmx.de und

www.kerstin-otto-laemmerhirt.de

Gebühr: 15 € inkl. 15-seitiges Skript



Energetisierendes Sonnen-YOGA

Die Yoga-Einheiten sind aufgebaut, aus Yoga-Flows, wechselnden Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und kurzen Meditations-Einheiten. Jede Stunde beginnt und endet mit einer Tiefenentspannung. Der Kurs bietet Raum für Einsteiger und Geübte. Regelmäßig ausgeführt, fördert dieses Yoga deine Energie, Lebenskraft und innere Ruhe. Es führt zu einer Verbesserung von Flexibilität und Ausdauer. Gelenkmobilisationen und Muskeltraining unterstützen den Erhalt eines gesunden Rückens. Die Gesamtheit der einzelnen Elemente wirkt sich harmonisierend auf das Nervensystem aus.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke und ggf. ein Yogakissen

Termine:

dienstags, jeweils 08.30–10.00 Uhr
oder 19.30–21.00 Uhr

- 1. Kurs à 8 Termine:
09.01.–27.02.2024
- 2. Kurs à 8 Termine:
05.03.–30.04.2024
- 3. Kurs à 8 Termine:
07.05.–09.07.2024

Kontakt: Sita Maria Otto,
Ausgebildete Yogalehrerin
(nach der Shivananda Tradition),
Tel.: 06486 7969932,
E-Mail: sita.otto@gmail.com

Gebühr:

- 1. Kurs Gebühr: p. P. 100 €
- 2. Prävention-Kurs-Gebühr: p. P. 110 €
- 3. Kurs Gebühr: p. P. 100 €



Sanftes Golden-YOGA

Jedes Golden-Yoga wird sanft und langsam aufgebaut: aus Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Tiefenentspannung. Regelmäßig ausgeführt, wirkt es kräftigend auf Muskulatur, Gelenke und das Nervensystem - Stressreduktion und Entspannung werden ausgelöst. Ein ausgeglichenes Nervensystem wirkt positiv auf alle funktionalen Bereiche des Körpers, sowohl im Bewegungsapparat als Ganzes als auch auf Organ-Ebene. Die Asanas fördern Flexibilität, Konzentration und den Gleichgewichtssinn.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Yogakissen/ festes Kissen

Termine:

mittwochs, jeweils 09.00–10.30 Uhr

- 1. Kurs à 8 Termine:
10.01.–28.02.2024
- 2. Kurs à 8 Termine:
06.03.–08.05.2024
- 3. Kurs à 8 Termine:
15.05.–10.07.2024

Kontakt: Sita Maria Otto,
Ausgebildete Yogalehrerin
(nach der Shivananda Tradition),
Tel.: 06486 7969932,
E-Mail: sita.otto@gmail.com

Gebühr: p

- 1. Kurs Gebühr: p. P. 100 €
- 2. Prävention-Kurs-Gebühr: p. P. 110 €
- 3. Kurs Gebühr: p. P. 90 €



Entspannt ins Wochenende

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Bei der Progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Mit der Zeit soll die Person lernen muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte.

Dies kann dazu beitragen:

- die Gelassenheit, das Selbstvertrauen und das psychische Wohlbefinden zu stärken
- bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, chronischen Schmerzen mitzuhelfen und Vorsorge zu treffen
- den Alterungsprozess zu verzögern und gesünder älter zu werden, u. v. m.

Die Übungen können im Liegen oder im Sitzen durchgeführt werden.

Anmeldung erforderlich!



- Termine:** freitags,
jeweils 18.00–19.00 Uhr
1. Kurs à 6 Termine: 02.02.–15.03.2024
 2. Kurs à 7 Termine: 07.06.–12.07.2024;
- freitags, jeweils 18.00–19.30 Uhr
1. Workshop: 26.01.2024
 2. Workshop: 17.05.2024

Kontakt: Dorothea Schierz,
Tel.: 06120 9244, dorle1501@tonline.de

Gebühr: jeweils 45 € ab 4 Teilnehmern

Selbsthilfegruppe: Gespräche und Gestalten bei Depressionen

Wir sind eine „freie“ Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig trifft und ähnlich einer Ergotherapie, die Zeit kreativ gestaltet. Wir als Gruppe können selbstverständlich keine*n Therapeut*in oder Fachmediziner*in ersetzen, aber offene Gespräche über unsere Depressionen in einem geschützten Rahmen anbieten.



- Termine:**
auf Anfrage
- Kontakt/Anmeldung:**
Haus der Familie, 06486 7178
- Gebühr:** kostenfrei



Fasten – Hausputz für Ihren Körper

Sie wissen nicht wie Fasten funktioniert? Was es Ihnen bringen könnte oder haben sich bisher nicht getraut?

An diesem Abend möchte ich darüber informieren, welche Fastenformen es gibt, wovon Ihr Körper sich im Fasten ernährt und welche Vorteile Ihr Körper und Ihr Immunsystem durch das Fasten haben können, sowie weitere Ihrer Fragen zu dem Thema beantworten.

FASTEN

Gesundheit - Ausgleich

Tipps für Ernährung und mehr Wohlbefinden

Vital und Fit durch Gewohnheiten und bewusste Entscheidungen. Der Vortrag für alle, die an Ursache und Wirkung, sowie an kleinen Tricks und Kniffen in der Ernährung für mehr Wohlbefinden Interesse haben. Gelassen im Alltag mit Rohkost, Entlastung, Entgiftung und Wildkräutern. Lassen Sie sich inspirieren.



Futuroh
DIE ZUKUNFT ISST ROH

Termine:

Freitag, 02.02.2024
18.00–19.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Corinna Kaminsky,
Ernährungs-, Darm- und Wechseljahreberaterin, Fastenleiterin, Leber-Gallen-Reinigung-Coach & Kräuterfrau,
Tel. 06486 901551,
info@zentrum-der-lebenskraft.de

Gebühr: 9 € (Bei Teilnahme an einem Fastenseminar wird die Gebühr auf die Seminargebühr angerechnet)


Termine:

Freitag, 07.06.2024
18.00–19.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Corinna Kaminsky,
Ernährungs-, Darm- und Wechseljahreberaterin, Fastenleiterin, Leber-Gallen-Reinigung-Coach & Kräuterfrau,
Tel. 06486 901551,
info@zentrum-der-lebenskraft.de

Gebühr: 9 € (Bei Teilnahme an einem Fastenseminar wird die Gebühr auf die Seminargebühr angerechnet)



MENTAL

HEALTH

Hochsensible Eltern und Kinder

Hochsensibilität bei Kindern ist eine besondere Gabe, die oft mit intensiver Empathie, Kreativität und einem tiefen Verständnis der Welt einhergeht. Eltern hochsensibler Kinder stehen jedoch manchmal vor einzigartigen Herausforderungen. Hier erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder unterstützen können, wenn sie sich überfordert fühlen, und wie sie eine unterstützende Umgebung schaffen können



Termine:

Donnerstag, 20.06.2024
von 10.30–12.30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.06.2024

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Diplom Sozialpädagogin, Entspannungstherapeutin, EMDR-Coach, Fachberaterin für Hochsensibilität, Reiki-Meister/Lehrerin und Ernährungsberaterin
Tel.: 06120 9189540,
E-Mail: KerstinOtto26@gmx.de und
www.kerstin-otto-laemmerhirt.de
Gebühr: 15 € inkl. 15-seitiges Skript

Elternstammtisch

Alle zwei Wochen trifft sich die Elterngruppe um 20.00 Uhr zu einer Austauschrunde. Die Themen richten sich nach den Bedarfen der Eltern/ Erziehungsberechtigten. Thematisiert werden kann z.B. Lernmotivation, aber auch Ängste, Depressionen, Schulverweigerung und Mobbingproblematiken. Um Anmeldung, gerne mit Themenwunsch, wird gebeten. Geleitet wird der Stammtisch von Ulrike Pflug. Sie ist Integrationsbegleiterin, Hypnosetherapeutin und systemische Beraterin.



Termine:

mittwochs (gerade KW),
jeweils 20.00–22.00 Uhr
10.01. / 24.01. / 07.02. / 21.02. / 06.03. /
20.03. / 03.04. / 17.04. / 15.05. / 12.06. /
26.06. / 10.07.2024

Kontakt: Ulrike Pflug

Tel.: 0157 88259057,
info@ulrikepflug.de, www.ulrikepflug.de

Gebühr: kostenfrei

Beratung

Beratungsstelle „Vereinbarkeit Familie und Beruf“

Familie und Beruf –
wie soll das gehen?

Gemeinsam

Wir bieten Beratung, Unterstützung und Information rund ums Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie suchen Kinderbetreuungsangebote oder haben einen Betreuungsengpass? Dann hilft die Beratungsstelle „Familie und Beruf“ im Mehrgenerationenhaus Ihnen gerne weiter: mit Informationen zu Ferienbetreuung, Kindertagespflege, unserem wachsenden Betreuungsnetzwerk oder Hilfe bei den Formalitäten. Das kostenfreie Angebot richtet sich nicht nur an Familien, sondern auch an Unternehmen, die ihre Mitarbeiter*innen durch familienfreundliche Maßnahmen unterstützen wollen, z.B. mit sinnvollen betriebsnahen Lösungen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf! Sprechen Sie uns gerne an.

Termine:
nach Vereinbarung
Kontakt:
Daniela Müller,
Haus der Familie



Lebens-, Ehe-, und Paarberatung der Caritas

Unser Angebot richtet sich an Einzelpersonen und Paare, die nach neuen Perspektiven, Lösungen und Wegen suchen: Ehe und Partnerschaft, Trennung und Scheidung, Lebensbewältigung, Vereinbarkeit von Familien und Beruf, Umgang mit Trauer, Biographiearbeit – zeitnahe Beratung in akuten Lebenskrisen.

Termine: nach Vereinbarung im Haus der Familie Katzenelnbogen, Caritas Lahnstein oder Außenstelle Caritas Diez

Kontakt:
Familienberatungsstelle Lahnstein.
Tel. 02621 920860;
familienberatung-rl@cv-ww-rl.de;
www.caritas-ww-rl.de



Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamts Rhein-Lahn für Familien

Der Allgemeine Soziale Dienst des Jugendamts des Rhein-Lahn-Kreises bietet Unterstützung und Hilfen für Familien.

Termine:
Nach Absprache
Kontakt: Jugendamt Bad Ems,
Tel. 02603 9720

Angebote der

Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau



Rhein-Lahn

Jugendberatung und Jugendmigrationsdienst

Junge Menschen zwischen 12 und 27 Jahren mit und ohne Migrationshintergrund erhalten Unterstützung und Beratung bei Fragen und Problemen im schulischen, beruflichen, finanziellen oder persönlichen Bereich. Die Mitarbeitenden unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, bei aufenthaltsrechtlichen Fragen und bei der Suche nach einem Deutschkurs. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Sie findet jeweils am 3. Dienstag im Monat statt. Um Anmeldung wird gebeten, ein spontanes Vorbeikommen ist möglich. Die Beratung ist nach telefonischer Absprache auch zu anderen Terminen möglich.

Termine: auf Anfrage

Kontakt: Maria Dormann,
Diakonisches Werk Rhein-Lahn,
Tel.: 0170 1853121
maria.dormann@regionale-diakonie.de

Gebühr: kostenfrei

Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung

Das Angebot der Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung richtet sich an Menschen, die von Wohnungslosigkeit bedroht sind (Miet-schulden, Kündigung, Räumungsklage etc.) oder bereits von Obdachlosigkeit betroffen sind.

Des Weiteren bietet die Diakonie Personen, die in ordnungsrechtlicher Unterbringung oder in ungesicherten/unzumutbaren Wohnverhältnissen leben, Beratung und Unterstützung an. Gemeinsam wird versucht eine Lösung zu erarbeiten und diese umzusetzen.

Termine: auf Anfrage

Kontakt: Kim Wagenbrenner,
Regionale Diakonie Rhein-Lahn
Tel.: 0151 1674665
kim.wagenbrenner@regionale-diakonie.de

Gebühr: kostenfrei

Beratung für Kita-Familien

Jeden zweiten Dienstag im Monat können sich Familien mit Kindern im Kita-Alter an die Beratung der Kita-Sozialarbeit der Regionalen Diakonie Rhein-Lahn wenden. Das Angebot umfasst Beratung und Unterstützung bei Themen die das Kind, aber auch die ganze Familie betreffen. Dazu gehören u.a. die Suche nach passenden Unterstützungsangeboten, die Vermittlung an andere (Beratungs-)Stellen oder auch die Unterstützung bei Antragsstellungen für das Jugendamt, Jobcenter u.a.

Gerne einfach in der Sprechstunde vorbeikommen oder vorher telefonisch oder per E-Mail ankündigen. Außerhalb der Sprechstunde können ebenfalls Termine vereinbart werden.

Termine: jeden zweiten Dienstag,
jeweils 14.00 – 16.00 Uhr: 09.01. / 13.02.
/ 12.03. / 09.04. / 14.05. / 11.06. / 09.07.

Kontakt: Sonja Martin,
Regionale Diakonie Rhein-Lahn
Tel.: 0171 5661662
sonja.martin@regionale-diakonie.de

Gebühr: kostenfrei



Berufliche Begleitung und Vermittlung / Integrationsfachdienst

Der Integrationsfachdienst unterstützt und begleitet Menschen mit einer Behinderung, einer Lernbehinderung oder einer psychischen Erkrankung bei der Suche nach einem Arbeitsplatz. Menschen mit Handicap, die im Erwerbsleben stehen, werden beraten und unterstützt, um gefährdete Arbeitsplätze wieder zu stabilisieren. Wenn Sie arbeitslos gemeldet sind, in der VG Aar-Einrich leben oder sich Ihr Arbeitsplatz im Rhein-Lahn-Kreis oder im Westerwaldkreis befindet, sind wir die richtige Ansprechperson und können Ihnen Gesprächstermine im Haus der Familie anbieten.



Termine:

auf Anfrage

Kontakt:

Diakonisches Werk im Westerwaldkreis,
Bahnhofstr. 69, 56410 Montabaur,
ifd@diakonie-westerwald.de
Tim Herrmann, Tel. 02602 10698-50
Gabi Crezelius, Tel. 02602 10698-20
Anke Cesar, Tel. 02602 10698-77

EUTB unabhängige Teilhabe-Beratung

Die Ergänzende Unabhängige Teilhabe Beratung im Rhein-Lahn-Kreis berät Menschen mit Behinderung und gesundheitlichen Einschränkungen. Sie richtet sich auch an Angehörige. Wenn Sie Fragen zu den Themen Arbeit, Beruf, Assistenz, Wohnen, Bildung, Freizeitgestaltung, Gesundheit, Mobilität, Beziehung, Partnerschaft haben oder Unterstützung bei Anträgen benötigen, können Sie sich gerne an uns wenden. Die Beratung ist kostenfrei und unabhängig von Kostenträgern und Leistungserbringern.



Termine:

auf Anfrage

Kontakt:

Inklusa gGmbH, EUTB
Schanzgraben 3,
56130 Bad Ems
Tel. 02603 931339-0
info@inklusa.de
www.inklusa.de





Beratung für Menschen mit Behinderung und Angehörige

Die Stiftung Scheuern aus Nassau/Lahn ist eine Einrichtung der Behindertenhilfe mit besonderen Wohnformen, Teilhabe am Arbeitsleben und aufsuchenden Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie begleitet Menschen mit geistiger Behinderung.

Die Dienstleistungen der Stiftung Scheuern für Menschen mit erworbener Hirnschädigung firmieren unter dem Namen INTEGRA. Dienstleistungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Rahmen gemeindepsychiatrischer Angebote sind unter dem Namen INGEGA gebündelt.

Hinweise: Wenn Sie Interesse haben, mehr über die Stiftung Scheuern, deren Leistungen und inklusiven Projekten zu erfahren, senden wir Ihnen gerne unseren Newsletter, der i. d. R. viermal im Jahr erscheint, zu. Sie können ihn per E-Mail an info@stiftung-scheuern.de oder auf dem Postweg erhalten.

Kontakt:

Stiftung Scheuern

Am Burgberg 16
56377 Nassau,
Tel.: 02604/979-0,
info@stiftung-scheuern.de
www.stiftung-scheuern.de



INTEGRA – Chancen für Menschen mit erworbener Hirnschädigung

Am Burgberg 16
56377 Nassau,
Tel.: 02604 979-3110
Mobil: 0 159 046 110 50
m.ressmann@stiftung-scheuern.de
www.integra-info.de



INGEPA – Inklusive gemeindepsychiatrische Angebote

Römerstr. 72
56130 Bad Ems
Tel.: 02604 979-3130
aleksandra.baertges@stiftung-scheuern.de
www.ingepa-info.de





Beratung für geflüchtete Menschen: Fachstelle für Flüchtlinge, Migration und Integration

Wir bieten Beratungstätigkeiten für geflüchtete Menschen und Menschen mit Migrationsbiographie:

- Asyl- und aufenthaltsrechtliche Beratung/ Begleitung
- Beratung und Begleitung für den Familiennachzug
- zu den Themen Schule, Praktikum, Ausbildung und Arbeit
- in sozialen Angelegenheiten

Zudem leisten wir Netzwerkarbeit mit Ehrenamtsinitiativen, Behörden und Institutionen sowie mit Bildungseinrichtungen wie Kitas, Schulen und Anbietern von Sprachkursen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten!



Termine: jeden Donnerstag, jeweils 14.00 – 17.00 Uhr
Kontakt:
 Dr. Georjios Martin Beyer
 Tel.: 06432 920 544 0
 Mobil: 0160 70 66 83 2
georjios.beyer@regionale-diakonie.de
 Karolin Donart
 Telefon: 06772/ 80245
 Mobil: 01701224568
karolin.donart@vg-nastaetten.de
Gebühr: kostenfrei



Psychosoziale Beratung für Geflüchtete und deren Angehörige

Menschen, die vor Krieg, Gewalt, Not und Unterdrückung aus ihrer Heimat geflohen sind, sowie deren Angehörige erhalten professionelle psychosoziale Hilfe. Psycholog*innen und Sozialarbeiter*innen bieten psychosoziale Beratung in persönlichen Krisen und Traumata, Diagnostik und Therapie, Weitervermittlung in andere Hilfsangebote sowie bedarfsorientierte Gruppenangebote.

Beratung und Information sind in Deutsch, Russisch, Ukrainisch, Englisch sowie Persisch möglich. Ggf. können weitere Sprach- und Kulturmittler*innen hinzugezogen werden.

Es handelt sich um eine offene, kostenfreie Sprechstunde für Geflüchtete und deren Angehörige – abwechselnd im Haus der Familie und im Kreml Kulturhaus. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Termine:
 jeden 1. Dienstag im Monat
 jeweils 9.00 – 12.00 Uhr
Kontakt:
 Psychosoziales Zentrum Montabaur
 Tel.: 02602 1068710
psz@diakonie-westerwald.de
Gebühr: kostenfrei



Offenes Beratungsangebot im Haus der Familie

Bei uns finden Sie ein vielfältiges Informations- und Beratungsangebot. Sie haben dringend Gesprächsbedarf, benötigen eine erste Anlaufstelle bei Problemen oder sind auf der Suche nach einem passenden Angebot? Wir beraten Sie gerne unverbindlich und selbstverständlich kostenlos. Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie gerne telefonisch einen Termin.

Termine:

nach Vereinbarung oder während unserer Öffnungszeiten

Kontakt:

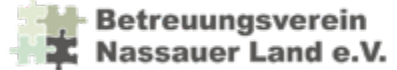
Haus der Familie



Offene Sprechstunde für ehrenamtliche Betreuer*innen und alle Interessierte zu den Themen „Rechtliche Betreuung und Vorsorgeverfügungen“

In der Sprechstunde können Fragen zu ehrenamtlichen Betreuungen, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung besprochen werden.

Vortrag zum Thema „Vorsorgende Verfügungen: Wie sorge ich richtig vor?“ Die Veranstaltung informiert über die verschiedenen Möglichkeiten der persönlichen Vorsorge durch die Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und bezieht sich auf die Neuerung seit 01.01.2023 sowie das Ehegattenvertretungsrecht. Um Anmeldung wird gebeten.



Beratung für Senior*innen der Seniorenservicestelle

Beratung wird von Senior*innen für Senior*innen angeboten. Es kann um einen Überblick der Angebote in der Region gehen oder um Fragen rund um Pflege, Versorgung, Wohnen und auch um Kultur-, Freizeit- und Bildungsangebote oder andere wichtige Themen.

Termine: Nach Absprache

Kontakt: Peter Lock

Tel: 06486 1627

lockpeter@t-online.de

Termine:

jeden 2. Mittwoch im Monat

10.01. / 14.02. / 13.03. / 10.04. / 08.05. / 12.06. / 10.07

jeweils 16.00 – 17.00 Uhr

Vortrag: Mittwoch, 10.07.2024

17.30 – 18.30 Uhr

Kontakt:

Monika Marini

Öffentlichkeits- und Querschnittsarbeit

BtV Nassauer Land e.V.

Tel.: 02603 9317171

E-Mail:

monika.marini@btv-nassauer-land.de

Gebühr: kostenfrei

TOGETHER

**Betreuungsnetzwerk Aar-Einrich
Gut vernetzt? Gut betreut!**



Im Betreuungsnetzwerk Aar-Einrich engagieren sich zertifizierte Tagespflegepersonen, Babysittende, Ferienbetreuer*innen, Notmütter und Familienbegleiter*innen aus der Region, um Familien bei ihren individuellen Bedürfnissen zu unterstützen – denn so vielfältig wie das Leben selbst, sind die Bedürfnisse junger Familien!

Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung und wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer passenden Lösung für Ihre Familie.

Termine:

nach Vereinbarung

Kontakt:

Daniela Müller,

Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei



Newsletter Haus der Familie



**Krabbeltreff, Familien-Workshops,
Frühstück mit Input ...**

Im Haus der Familie gibt es ein buntes und vielfältiges Angebot für junge Familien. **WANN WO WAS** los ist im Haus der Familie, sowie Schließtage, neue Kurse, Veranstaltungen und Workshops können Sie direkt aus unserem **Newsletter** erfahren! Schreiben Sie uns einfach eine Mail mit dem Betreff „Newsletter“ und Sie werden in regelmäßigen Abständen von uns auf dem Laufenden gehalten!



Kontakt:

E-Mail: info@hdf-katzenelnbogen.de



Liebe Besucher*innen,

hier ein kleiner Einblick in unsere Bücherei:



Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00–18.00 Uhr

Donnerstag 16.00–19.00 Uhr

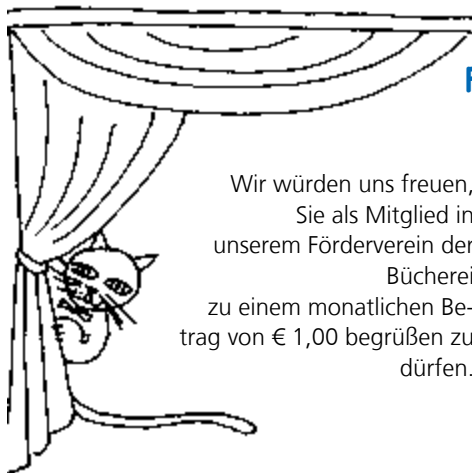
Kontakt: Bücherei für den Einrich
Römerberg 12 | 56368 Katzenelnbogen
E-Mail:

buecherei.katzenelnbogen@gmail.com

Tel.: 0178 3319260

(nur während der Öffnungszeiten!)

Ansprechpartner: Roswitha Hoffmann
FA für Medien- u. Informationsdienste
(Fachrichtung Bibliothek) 06486 1746



Wir würden uns freuen,
Sie als Mitglied in
unserem Förderverein der
Bücherei
zu einem monatlichen Be-
trag von € 1,00 begrüßen zu
dürfen.

Das Formular können Sie auf unserer Büche-
reiseite (Stadtseite Katzenelnbogen) herunter-
laden. Oder Sie besuchen uns in der Büche-
rei. Mit den Beiträgen kaufen wir aktuelle
Medien.

FÖRDERVEREIN DER BÜCHEREI FÜR DEN EINRICH E. V.

Seit Januar 2020 können Sie in unserem
eOPAC online-Katalog in fast 11.000
Medien stöbern und vorbestellen.

Zum Vorbestellen benötigen Sie ihre Leser-
nummer.

Unter:

<https://www.eopac.net/BGX431736/>

kommen Sie zu unserem Katalog.

**Abholen können Sie Ihre vorbestellten
Medien während unserer
Öffnungszeiten.**

*Kommen Sie einfach einmal vorbei –
ein Besuch lohnt sich immer!*



Spielmobil

Ideal für den Kindergeburtstag oder die Feier daheim im Garten! – Das Spielmobil des Fördervereins Haus der Familie e.V. enthält eine große Sammlung von Outdoor-Spielsachen für Kinder wie Pedalos, Bobby-Cars, Bälle, Hüpfpferde und vieles mehr. Die Spielsachen sind für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter geeignet. Nähere Informationen auf Anfrage.

Termine:

Ausleihe auf Anfrage

Kontakt:

Verbandsgemeinde Aar Einrich
 Bianca Bremser Tel. 06486 9179-123,
 E-Mail: b.bremser@vg-aar-einrich.de
Gebühr: 10 €/pro Tag, 30 €/pro Wochenende



Förderverein Haus der Familie e.V.

Der Verein fördert und unterstützt das „Haus der Familie“. Er begleitet die Arbeit der hauptamtlich Tätigen und versteht sich als Bindeglied zwischen den Bürgerinnen und Bürgern aller Generationen und dem Haus der Familie. Der Verein macht sich stark für Familien und soziale Projekte. Durch verschiedene (Mitmach-)Aktionen generiert er Spenden.

Termine: auf Anfrage

Kontakt: Sandra Balzer
 (1. Vorsitzende), Tel. 0178 8104845,
 E-Mail: foerderverein_hdf@web.de

Gebühr: 2 €/monatl.



Ostereiersuche



Der Förderverein veranstaltet jährlich am Ostersonntag die bunte Ostereiersuche auf der Weihewiese. Nähere Informationen zur Veranstaltung werden vorher im Amtsblatt veröffentlicht. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termine:

30.03.2024

Anmeldung/Kontakt:

Haus der Familie

Gebühr: 3€ pro Kind



Online-Marktplatz Aar-Einrich

Job-Börse

Regional-Online Shopping

Dienstleistungen

Veranstaltungen & Events

Handwerker

AAR-EINRICH.de

Förderverein Haus der Familie
 Römerberg 12
 56368 Katzenelnbogen
 E-Mail: foerderverein_hdf@web.de



Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Förderverein Haus der Familie zu folgendem

Datum _____

Name:	
Straße/Hausnr:	
PLZ/Ort:	
Telefonnummer:	
Geburtsdatum:	
E-Mail-Adresse:	

Ort, Datum

Unterschrift des Mitglieds (der/des gesetzl. Vertreter/s)

Mit der Aufnahme in den E-Mail-Verteiler bin ich einverstanden. Ich erhalte ausschließlich aktuelle Vereinsinformationen. Mein Einverständnis kann ich jederzeit per E-Mail widerrufen.

Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins: DE54ZZZ00001409668

Mandatsreferenz: FvHdF + Ihre Mitglieds-Nr.

- Einzelmitgliedschaft:** Ich ermächtige den Förderverein Haus der Familie Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Der aktuell gültige Beitrag beträgt 24,- €.
- Familienmitgliedschaft:** Wir ermächtigen den Förderverein Haus der Familie Zahlungen von unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Der aktuell gültige Beitrag beträgt 36,- €.

Der Mitgliedsbeitrag wird als Jahresbeitrag am 01. März jeden Jahres fällig, der anteilige Mitgliedsbeitrag des Eintrittsjahres am (15.) des auf den Eintritt folgenden Monats. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Förderverein Haus der Familie auf mein/ unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber:			
IBAN		BIC	
Kreditinstitut			



WOCHENPLAN

Bitte beachten Sie auch unsere Einzeltermine, Workshops, Vorträge und Fortbildungsveranstaltungen an den Wochenenden!



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit
8.00						8.00
9.00	Krabbelkreis	Psycho-soziale Beratung (1. Di. im Monat)	Sanftes Gold Yoga		Family Treff	9.00
10.00	Tragetreff (1. Mo. im Monat)			Kreativ-Café Kunterbunt (gerade KW)		10.00
11.00			Offener Treff		Offener Treff	11.00
12.00	Offenen Treff im				Info-Zeit Junge Familien	12.00
13.00		Hausauf-gabenzzeit	Hausauf-gabenzzeit	Hausauf-gabenzzeit		13.00
14.00		Selbst-hilfe-gruppe Depression (ungerade KW)		Beratung für geflüchtete Menschen		14.00
15.00	Seniorenspie-lernachmittag (2. Mo. im Monat)	KiTa-Beratung (2. Di. im Monat)	Kinderquatsch & Kaffeeklatsch (gerade KW)	Lieblingsfach	Kreativ-werkstatt (1. Fr. im Monat)	15.00
16.00	Erste Hilfe für Kinder und am Kind für Eltern	Offener Treff	Beratung des Betreuungsvereins (2. Mi. im Monat)			16.00
17.00		Energetisierendes Yoga			(Erläuterungs-) Vorträge im Bereich Kommunikation und Gesundheit	17.00
18.00			Elternstammstisch (gerade KW)		Progressive Muskelent-spannung	18.00
19.00						19.00
20.00						20.00
21.00						21.00

Öffnungszeiten

Haus der Familie:

Mo./Mi./ Fr. 9.00– 14.00 Uhr

Di./Do. 12.00– 17.30 Uhr

Bücherei:

Dienstag 15.00– 18.00 Uhr

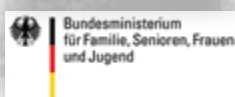
Donnerstag 16.00– 19.00 Uhr



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Unsere Förderer:



Haus der Familie **KATZENELNBOGEN**

Römerberg 12 · 56368 Katzenelnbogen

Tel. 06486 7178 · Mobil: 0160 95596929

info@hdf-katzenelnbogen.de

www.hdf-katzenelnbogen.de