

Haus der Familie Rheinland-Pfalz **KATZENELNBOGEN**

Programmheft 2. Halbjahr 2021



**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*innen,*

unser Haus der Familie bereichert die Region inzwischen seit 10 Jahren mit Angeboten für Jung und Alt. Seit dem Beginn 2011 hat sich viel entwickelt. In diesem Jahr gab es auch große personelle Veränderungen. Ein Weg trifft im Leben auf einen Anderen und so haben wir Marietta Signus und Lena Sela nach langjähriger Zusammenarbeit schweren Herzens verabschiedet. Für das Engagement und die jahrelange wertvolle Arbeit sind alle in und um das Haus dankbar! Frisch und motiviert übernehmen Manja Gretzschel und Daniela Müller ihre Bereiche.

Besonders unter der Pandemie haben sich die Bedürfnisse in unserer Gesellschaft verändert. Wir reagieren darauf und behalten uns vor, unsere Angebote entsprechend anzupassen, damit wir das Miteinander & füreinander leben können. Digital, in der Natur oder hier im Haus der Familie.

Viele Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf waren im letzten Jahr leider nicht mit der Corona-Bekämpfungsverordnung vereinbar und mussten ausfallen. Wir hoffen natürlich, dass es bergauf geht. Dennoch ist es gut zu wissen, was selbst unter der strengsten Kontaktbeschränkung möglich war und auch in Zukunft sein wird:

- ✓ Die Hausaufgabenzeit für Kinder der 5. und 6. Klasse kann jeden Mo–Do von 13.15–15.00 Uhr wie gewohnt hier im Haus auch telefonisch oder per Online-Meeting-Plattformen stattfinden.
- ✓ Über die Babysitterbörse können wir Ihnen einen verlässlichen Babysitter vermitteln, der die Betreuung Ihrer Kinder zum Beispiel auch unter der 2 Haushalte-Regelung gewährleisten kann.
- ✓ Über die Nachbarschaftshilfe können wir Ehrenamtliche finden, die zum Beispiel für Sie einkaufen gehen, wenn Sie sich in Quarantäne befinden.
- ✓ Wir beraten und haben ein offenes Ohr – bei allen Themen rund um Ihre Familie!
- ✓ Wir helfen Ihnen bei der Vermittlung von Alltagsbegleitung für Familien nach der Geburt eines Kindes oder auch einer Notfallbetreuung im Krankheitsfall der Sorgeberechtigten

Wir sind für Sie da!

Ihr Team im Haus der Familie



Wir sind für Sie da:

Manja Gretzschel

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Pädagogische Leitung des 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 / Fr von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Di und Do von 8.30 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 / Do / Fr von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Freiwilliges Engagement

IM HAUS DER FAMILIE

Wir sind EINSATZSTELLE FÜR DEN BUNDESFREIWILLIGENDIENST !
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 letztem Jahr anerkannte Einsatzstelle! Bewirb dich jetzt unter www.paritaet-freiwilligendienste.de



Ingrid & Charly Protze, Marietta Signus, Björn Müller, Thore Schuhmacher, Melanie Kaltwasser, Heike Tremper, Lena Sela, Eva Schwichtenberg, Madeleine Guggler (es fehlen: Eva Schmidt, Elke Dörner und Gine Walther)



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

Seite 6

KIDS

ab Seite 7

FREIZEIT & FERIEN

ab Seite 10

JUNGE FAMILIE

ab Seite 18

GESUNDHEIT

ab Seite 24

BERATUNG

ab Seite 30

Bücherei/Wochenplan

Seite 34/35

Impressum

Herausgeber: Haus der Familie Katzenelnbogen

Inhalte: Haus der Familie Katzenelnbogen

Bildquellen: Haus der Familie Katzenelnbogen;

Pixabay.com; Freepik: Jcomp,

Freepic.diller, Rawpixel.com

Satz/Layout: sapro GmbH Gutenacker



Der Offene Treff...

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

Mo 9.00–16.00 Uhr
Di und Do 12.00–17.30 Uhr
Mi und Fr 9.00–13.00 Uhr

Aufgrund der Corona-Krise kann es ggf. zu angepassten Treffzeiten und Zugangsbeschränkungen aufgrund einzuhaltender Hygieneregeln kommen. Wir bitten hier um Ihr Verständnis!

Offene Kuchentheke – Dienstag ist Kuchentag!

Jeden Dienstag von 15.30 bis 17.00 Uhr ver-süßen wir den Offenen Treff im Haus der Familie mit frisch gebackenem Kuchen und Leckereien! Schauen Sie doch einfach mal auf einen Kaffee, Kuchen oder Plausch mit netten Leuten vorbei!



Termine: immer dienstags von 15.30–17.00 Uhr

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 (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: jeden Mo–Do von 13.15–15.00 Uhr

Kontakt: Manja Gretschel, Haus der Familie

Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern gestaltet sich ganz unterschiedlich: Als digitales Angebot zuhause, Walk & Talk in der Natur oder als gemeinsames Frühstück im Haus der Familie. Immer aber freitags von 9–11 Uhr! Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden hin und wieder auch Referenten oder Gäste zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail, telefonisch oder über Whatsapp! Mobil: 0160 95596929



Termine: immer freitags von 9.00–11.00 Uhr

Kontakt: Info und Anmeldung bei Daniela Müller, Haus der Familie

Kursgebühr: 2,50 € Frühstücksbeitrag

Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 10.30–12.00 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene ist auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8.30 Uhr erforderlich!).



Termine: immer montags (außer in den Ferien) von 10.30–12.00 Uhr

Kontakt: Haus der Familie

Freitagstreff



Der Freitagstreff bietet bunte Kreativangebote für Kinder von 8 – 13 Jahren. Das Programm erhalten Sie im Haus der Familie oder online auf unserer Internetseite!

Termine: jeden Freitag
13.30 – 15.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel,
Haus der Familie
m.gretzschel@vg-aar-einrich.de



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 ein offenes Ohr, 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,
0175-8210699

Eva Schwichtenberg,
Jugendhaus Hahnstätten,
0151-46752545
jugendarbeit@vg-aar-einrich.de





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 (Hierbei handelt es sich nicht um ein Nachhilfeeangebot!). 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: jeden Mo–Do von 13.15–15.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung: Manja Gretzschel, Haus der Familie



Lerntherapeutische Förderung bei Lese-Rechtschreibschwäche, Rechenschwäche und Aufmerksamkeitsdefiziten – Marburger Konzentrationstraining

Bei diesem Angebot handelt es sich um eine lerntherapeutische Förderung im Rahmen der ambulanten Eingliederungshilfe nach § 35a bei LRS, Dyskalkulie und ADS/ADHS.

Die Förderung findet im Einzel- oder Gruppentraining für Kinder im Alter von 7–15 Jahren statt. Das Marburger Konzentrationstraining wird auf Anfrage auch als Kurzzeittraining angeboten.

Auch Eltern können eine Beratung in Anspruch nehmen. Für mehr Informationen werfen Sie einen Blick auf die Homepage: www.sternstunde-lerntherapie.de



Termine: nach Vereinbarung

Kontakt: Yvonne Bauer, Integrative Lerntherapeutin und Trainerin für das Marburger Konzentrationstraining, Schulstraße 1a, 56370 Allendorf, Tel.: 06486 919449 od. 0177 4804929; Mail: info@sternstunde-lerntherapie.de

Gebühr: Nach Anfrage



Resilienz – Das Immunsystem der Kinderseelen stärken

Stärken Sie die Seele Ihres Kindes und wappnen Sie es auch für die schwierigen Zeiten im Leben! Ein Repertoire an Eigenschaften und Fähigkeiten, die es dem Kind ermöglichen, sich aus eigener Kraft über Rückschläge und Herausforderungen hinwegzusetzen, für sich selbst einzustehen und zu wachsen, bildet die Grundlage der Resilienz. Um diesen Werkzeugkoffer möglichst komplett auszustatten, bietet es sich im übertragenen Sinne an, „Vitamine“ an das „Seelenimmunsystem“ unserer Kinder zu verabreichen. Ich verstehe diese Vitamine als Impulse und Unterstützungen, die unseren Kindern dabei helfen sollen, sich zu entwickeln und ihr Leben selbst zu gestalten – mit dem Werkzeugkoffer in der Hand. Es ergeben sich aus der Resilienzforschung sechs verschiedene Schutzfaktoren:

- Selbstwahrnehmung
- Selbststeuerung
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Kompetenz
- Problemlösefähigkeit
- Bewältigungskompetenz



Jedes dieser Werkzeuge gilt es für das Kind aus seinem Inneren heraus zu entwickeln. Unsere Aufgabe besteht dabei darin, die Impulse für diese Entwicklung zu setzen und unsere Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten und zu stützen. Gerne berate ich Sie zu diesem Thema und biete auf Wunsch Kurse an.

Termine: Einzelberatung auf Anfrage; Kurse auf Anfrage

Kontakt: Desirée Kadesch, Kinderentspannungs- und Resilienztrainerin,
Tel.: 0178 8241386 oder
desiree.kadesch@web.de



Kreativ-Zeit – Newsletter gegen Langeweile

Langeweile muss nicht sein! Über den Newsletter der Jugendpflege werden wöchentlich kreative Vorschläge versendet: Bastelanleitungen, Rätsel, Rezepte für Naschereien und Herzhaftes, Ausflugstipps uvm. Die Kreativ-Zeit gibt Kids, Teens und Eltern Anreize für eine kunterbunte Freizeitgestaltung – zum perfekten Start ins Wochenende immer freitags. Wer die Kreativ-Zeit gerne nutzen möchte, sendet das Stichwort „Kreativ-Zeit“ per Mail an m.gretzschel@vg-aar-einrich.de

Termine: immer freitags im E-Mail-Postfach

Kontakt/Anmeldung:
Manja Gretzschel,
Haus der Familie



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 und es wird kein Kostenbeitrag erhoben!



Kreativcafé – Kunterbunt

Termine: immer donnerstags von 10.30–12.30 Uhr (im 2-Wochen-Takt), ab 09.09.2021

Kontakt: Manja Gretzschel;
im Haus der Familie;
Tel. 06486 7178

Seniorenspielesachmittag



Der Seniorenspielenachmittag der Verbandsgemeinde Aar-Einrich möchte Seniorinnen und Senioren Gelegenheit zu einem zwanglosen Spielenachmittag zum Spielen und Plaudern im Haus der Familie in Katzenelnbogen geben. **Das Angebot entfällt aufgrund der Corona-Krise bis Ende 2021, jedoch würden sich alle Spieler*innen auf ein Wiedersehen im Jahr 2022 freuen!**

Termine: jeden 4. Freitag im Monat von 16.00–18.00 Uhr

Kontakt: Waltraud Ring,
Tel.: 06486 7426 und
Uda Schmidt, Tel.: 06486 901595



Großeltern-Enkel-Nachmittag

„Oma und Opa sind die Besten“ – Großeltern spielen häufig eine große Rolle im Leben ihrer Enkel*innen und natürlich auch umgekehrt. An vier Nachmittagen 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 Spielernachmittag zu verbringen. Passend zu den Jahreszeiten gibt es auch immer ein entsprechendes Angebot. Im Oktober werden wir draußen in der Natur etwas unternehmen und uns im Dezember an die Weihnachtsbäckerei wagen. Darüber hinaus stehen vielfältige Möglichkeiten bereit: Gesellschaftsspiele, Bücher, Kicker- und Billardtisch oder Bastelangebote. Auch für warme Getränke und Kuchen oder Kekse ist gesorgt. Wir bitten um telefonische Anmeldung!



Termine: Samstag, der 09.10.2021 und 04.12.2021 jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel,
Haus der Familie

Gebühr: 2 € für Erwachsene;
Kinder kostenfrei!



„Take it easy“ – Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Angebot für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit einem Übungsbuch, das die wichtigsten Redewendungen zur Verfügung stellt, um sich im Alltag und auf Reisen zurechtzufinden. Wir gehen von der Frage aus: Was will ich sagen können und was will ich fragen können, wenn ich mich im Ausland aufhalte. Die dafür passenden Redewendungen werden in lockerer Runde gelernt und geübt. Sie benötigen folgendes Lehrwerk: **Englisch für den Urlaub, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501546-3**. Zur telefonischen Anmeldung, für Absprachen oder Fragen melden Sie sich bei der Kursleiterin oder der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn.



Termine: immer dienstags von 10.00–11.30 Uhr, je 5 Einheiten
Kurs 1: 07.09.–05.10.2021
Kurs 2: 26.10.–23.11.2021 (Forts. Kurs 1)

Kontakt/Anmeldung:

Kursleiterin Ingrid Protze,
Tel.: 06486 1346

Gebühr: entsprechend den Gebührensätzen der Kreisvolkshochschule

Schmuck-Design-Workshop mit Pia, Kaffee und Kuchen

Sie wünschen sich eine kreative Auszeit und wollten schon immer ein Schmuck-Unikat besitzen, passend zu Ihrem Typ oder für einen besonderen Anlass? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Wir starten gemütlich mit Kaffee oder Tee und Kuchen, bevor Sie in einer kleinen Runde in gemütlicher Atmosphäre unter fachkundiger Anleitung Ihre einzigartigen Schmuckstücke kreieren. Wenn Sie möchten, können Sie bei der Herstellung selbst mit anpacken. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und stellen Ihnen das komplette Material und Werkzeug, sowie

ein großes Sortiment an Perlen, Edelsteinen, Anhängern, Ketten etc. zur Verfügung. Lassen Sie sich vorab auf unserer Homepage www.julimond.info inspirieren!



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

Termine: Sonntag, 10.10.2021
von 15.00–18.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Pia Koch,

Tel.: 06775 1509,

Mobil: 0177 5978181 oder

Mail: julimond-w@web.de

Gebühr: Gebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer*innen und beträgt (inkl. 2 Schmuckstücke und Kaffee und Kuchen)

bei 3 Teilnehmenden 45,00 €

bei 4 Teilnehmenden: 39,00 €

bei 5 Teilnehmenden: 36,00 €

jedes weitere Schmuckstück 7,00 €





Schmuck-Design-Workshop mit Pia am Abend

Sie wünschen sich eine kreative Auszeit und wollten schon immer ein Schmuck-Unikat besitzen, passend zu Ihrem Typ oder für einen besonderen Anlass? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! In einer kleinen Runde haben Sie die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen Schmuckstücke zu kreieren. Wenn Sie möchten, können Sie bei der Herstellung selbst mit anpacken. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und stellen Ihnen das komplette Material und Werkzeug, sowie ein großes Sortiment an Perlen, Edelsteinen, Anhängern, Ketten etc. zur Verfügung. Lassen Sie sich vorab auf unserer Homepage www.julimond.info inspirieren!

Filmabend mit anschließender Diskussionsrunde



„... eine bewegende Geschichte über das Erwachsenwerden und das Abenteuer, sich selbst zu finden und das erste Mal zu verlieben. Für den siebzehnjährigen Simon Spier gestaltet sich das ganze jedoch etwas komplizierter, denn er hat seiner Familie und seinen Freunden noch nicht gesagt, dass er schwul ist. Außerdem weiß er nicht, wer der anonyme Klassenkamerad ist, in den er sich online verliebt hat ...“

„AUTHENTISCH, FRISCH, HUMORVOLL UND MIT DEM HERZEN STETS AM RECHTEN FLECK“



Termine: Freitag, 08.10.2021 von 19.00–21.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung: Pia Koch, Tel.: 06775 1509, Mobil: 0177 5978181 oder Mail: julimond-w@web.de



Gebühr: Gebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer*innen und beträgt (inkl. 2 Schmuckstücken, Getränken und Knabberereien):
bei 3 Teilnehmenden: 39,00 €
bei 4 Teilnehmenden: 34,00 €
bei 5 Teilnehmenden: 31,00 €
jedes weitere Schmuckstück 7,00 €

Termine: Freitag, 09.11.2021 von 20.15–22.15 Uhr
Kontakt: Gabi Laschet-Einig, Regionalkoordinatorin Projekt Familienvielfalt, Mail: Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de
Gebühr: kostenfrei

un

möglich!

Glücklich: Das Beste aus allem machen – Erlebnisvortrag

Glück ist die Erfahrung von Freude und Sinnhaftigkeit im Lauf der Zeit. (Paul Dolan) Freude, Vergnügen und Genuss bringen schöne Momente in das Leben. Doch Spaß alleine reicht auf Dauer für ein glückliches Leben nicht aus. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Lebensglück mit Lebenssinn einhergeht. Wer etwas Bedeutungsvolles tut, das den eigenen Werten entspricht und damit etwas bewirken kann, fühlt sich glücklich. Wie das gelingt und was das mit Ihrem „Element“ zu tun hat, erfahren Sie im Erlebnisvortrag.



Achtsamkeit – Die Kunst im JETZT zu sein – Erlebnisvortrag

Das Leben mit allen Sinnen spüren und wahrnehmen. Achtsamkeit bedeutet, dem Erleben im gegenwärtigen Moment offen, neugierig und zugewandt zu begegnen. In diesem Erlebnisvortrag werden verschiedene Achtsamkeitsübungen und Techniken vorgestellt, die sofort im (Arbeits-) Alltag übernommen werden können. Achtsamkeit hilft einen klaren Fokus zu behalten, eigene Bedürfnisse klarer zu erspüren und achtsamer zu kommunizieren.



Termine: Donnerstag, 07.10.2021
von 18.30–20.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Daniela Gliem und Gunther Weber,
Kopf & Herz Motivations- und
Kommunikationstrainer,
Tel.: 0157 80650235

(auch für Whatsapp-Anmeldungen),
E-Mail: info@kopfundherz-limburg.de
Infos auch unter:

www.kopfundherz-limburg.de

Gebühr: 10,00 € /Paarbeitrag: 18,00 €

Termine: Donnerstag, 02.09.2021
von 18.30–20.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Daniela Gliem und Gunther Weber,
Kopf & Herz Motivations- und
Kommunikationstrainer,
Tel.: 0157 80650235

(auch für Whatsapp-Anmeldungen),
E-Mail: info@kopfundherz-limburg.de
Infos auch unter:

www.kopfundherz-limburg.de

Gebühr: 10,00 € /Paarbeitrag: 18,00 €



Gelungene Kommunikation – Wie Sie gut ankommen – Erlebnisvortrag

Gute Kommunikation erzeugt Verständnis auf beiden Seiten. Der Erlebnisvortrag beinhaltet die Vermittlung der wichtigsten Elemente der Gesprächsführung und Kommunikation. Welche Botschaften kommen wirklich an? Welche Rolle spielen Stimme, Mimik und Gestik? Humorvoll und kurzweilig vermitteln wir das Verstehen und Verstandenwerden.

Humor: Das Passwort fürs Leben – Erlebnisvortrag

Entdecken Sie in diesem Erlebnisvortrag die Bedeutung des Lachens & des Humors bei der Arbeit und im Alltag. Lernen Sie einen sicheren Umgang mit dem Perspektivwechsel und entwickeln Sie dabei ihren eigenen, ganz persönlichen Humor. Humor wirkt, nicht nur bei der Arbeit sondern auch zu Hause und kann den persönlichen Erfolg befördern. Humor macht beliebter, Humor macht produktiver und Humor motiviert. Humor kann wie ein Wundermittel im Privat- und Berufsleben wirken. Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihren eigenen Humor finden. Das wäre doch gelacht ...!



Termine: Donnerstag, 28.10.2021
von 18.30–20.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung:
Daniela Gliem und Gunther Weber,
Kopf & Herz Motivations- und
Kommunikationstrainer,
Tel.: 0157 80650235
(auch für Whatsapp-Anmeldungen),
E-Mail: info@kopfundherz-limburg.de
Infos auch unter:
www.kopfundherz-limburg.de
Gebühr: 10,00 € Paarbeitrag: 18,00 €

Termine: Donnerstag, 02.12.2021
von 18.30–20.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung:
Daniela Gliem und Gunther Weber,
Kopf & Herz Motivations- und
Kommunikationstrainer,
Tel.: 0157 80650235
(auch für Whatsapp-Anmeldungen),
E-Mail: info@kopfundherz-limburg.de
Infos auch unter:
www.kopfundherz-limburg.de
Gebühr: 10,00 € /Paarbeitrag: 18,00 €

Funktionelles Storytelling – Mit Geschichten bewegen – Erlebnisvortrag

Menschen erzählen sich seit Urzeiten Geschichten. Das hat ganz praktische Gründe: Geschichten sind einprägsam und tragen so wichtige Informationen weiter – und das schon immer. Im Erlebnisvortrag wird nicht nur das WIE sondern auch das WARUM dieser magischen Methode erklärt. Storytelling ist der perfekte Helfer um Wissen und Informationen auf sympathische Weise zu vermitteln. Willkommen in der Welt der Geschichten.



Termine: Donnerstag,
18.11.2021
von 18.30–20.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:
Daniela Gliem und Gunther Weber,
Kopf & Herz Motivations- und
Kommunikationstrainer,
Tel.: 0157 80650235
(auch für Whatsapp-Anmeldungen),
E-Mail: info@kopfundherz-limburg.de
Infos auch unter:
www.kopfundherz-limburg.de
Gebühr: 10,00 €
Paarbeitrag: 18,00 €

Jugendleiterschulung

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne ein Grundwissen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit in der Kinder und Jugendarbeit erwerben möchten. Die Jugendleiterschulung ist eine bundesweit anerkannte Qualifikation und Legitimation zur Leitung von Kinder- und Jugendgruppen, z.B. in Sportvereinen, Freizeiten, Ferienbetreuungen. Bei erfolgreicher Teilnahme wird die Jugendleiterkarte bewilligt. (Mindestalter: 16 Jahre)



Termine:

Freitag, den 17.09., 17.00–19.00 Uhr
Samstag, den 18.09., 8.30–17.00 Uhr
Sonntag, den 19.09., 8.30–17.00 Uhr
Samstag, den 25.09., 8.30–17.00 Uhr
Sonntag, den 26.09., 8.30–17.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Jugendpflege Aar-Einrich,
jugendarbeit@vg-aar-einrich.de
Gebühr: 50 € pro Person / 45 € für
Schüler*innen bzw. Studierende



Ferienkalender
 weitere Ferienangebote für die
 Region Aar-Einrich finden Sie in
 unserem Ferienkalender! Erhältlich
 im Haus der Familie oder unter
www.hdf-katzenelnbogen.de

FREIZEIT & FERIE

Fortbildung für Tagespflegepersonen und Interessierte – Spielen begleiten in der Kindertagespflege

„Die spielen ja nur“ – Spiel ist keine Spielerei!

- Wie wird Spielen definiert?
- Was ist das „freie Spiel“?
- Was ist der Unterschied zur geführten Aktivität?
- Wie geht das einher mit dem Bildungsauftrag?
- Wie können Kinder im freien Spiel unterstützt werden?
- In welchem Alter spielen Kinder wie?
- Wie kann die Raumgestaltung sein, damit freies Spiel initiiert werden kann?
- Welches Material ist hilfreich, welches nicht?
- Wie ist die pädagogische Haltung, damit es gelingt?



Termine:
 Samstag, 13.11.2021
 von 10.00–14.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung:
 Anja Deus, Fachstelle Kindertagespflege
 des Rhein-Lahn-Kreises
 (anja.deus@rhein-lahn.rlp.de)
Gebühr: kostenfrei

Ferienbetreuung im Haus der Familie

Kreativangebote und Outdoor-Aktivitäten für Kinder im Alter von 6–12 Jahren. Ein buntes Programm sorgt für jede Menge Spaß und Bewegung! Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über ein Anmeldeformular. Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang des Formulars.



Termine:
 Sommerferien: 19.07.–23.07.
 und 26.07.–30.07.
 Herbstferien: 11.10.–15.10.
 täglich von 8.00–16.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung:
 Haus der Familie
Gebühr: 65 € (5 Betreuungstage)
 52 € (4 Betreuungstage)





Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern gestaltet sich ganz unterschiedlich: Als digitales Angebot zuhause, Walk & Talk in der Natur oder als gemeinsames Frühstück im Haus der Familie. Immer aber freitags von 9–11 Uhr! Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden hin und wieder auch Referenten oder Gäste zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail, telefonisch oder über Whatsapp! Mobil: 0160 95596929



Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 10.30–12.00 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene sind auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8.30 Uhr erforderlich!).

Termine: immer montags
(außer in den Ferien)
von 10.30–12.00 Uhr,
Kontakt: Haus der Familie



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

Die kommunale Kindertagespflegestelle „Einricher Zwergerland“ ist eine Ergänzung zu den bestehenden Kindertagesstätten. Die Einrichtung zeichnet sich durch ein familiäres Betreuungsumfeld und kleine Gruppengrößen aus. Sie ist daher besonders geeignet für Kinder unter 3 Jahren.



Termine:
immer freitags von
9.00–11.00 Uhr,
Kontakt:
Daniela Müller,
Haus der Familie
Gebühr: 2,50 €
Frühstücksbeitrag



Kontakt: Daniela Müller,
Haus der Familie,
d.mueller@
hdf-katzenelnbogen.de
Tel: 06486 7178





Willkommensbesuche – Willkommen im Leben

Das Haus der Familie bietet allen frisch gebackenen Eltern 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 gerne auch im Haus der Familie stattfinden. Die Familien werden per Anruf oder Brief kontaktiert und so über das Besuchsangebot informiert. Gerne können Sie sich aber auch bei uns melden!

Termine: nach telef. Vereinbarung
Kontakt: Haus der Familie

Offener Treff für Schwangere

Herzlich willkommen sind alle Schwangeren und ganz frisch gebackenen Muttis! Im Mittelpunkt des Treffens stehen Begegnung, Austausch, Gespräch und Vernetzung. Das ehrenamtlich geleitete Treffen kann bei Interesse (ab Januar 2021) in eine kostenpflichtige Eltern-Kind-Gruppe für Babys ab Geburt bis zum 1. Lebensjahr übergehen. Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten!

Termine: 23.9./7.10./21.10./4.11./
18.11./2.12./16.12.
je donnerstags von 9.00–10.30 Uhr,
Kontakt:
Aileen Federwisch, Tel.: 0178 6367620
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



Offenes Eltern-Kind-Treffen Katzenelnbogen

Treffen zum Austausch, gegenseitigem Kennenlernen, gemeinsamen Spielen, Tipps für den Alltag mit Kindern und vieles mehr...! Ein Kooperationsangebot der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit / Kreisverwaltung Rhein-Lahn-Kreis, der Katholischen Familienbildungsstätte Westewald / Rhein-Lahn, der Ev. Kita Katzenelnbogen und dem Haus der Familie Katzenelnbogen.

Termine: jeden Freitag von
16.00–17.30 Uhr im
„Garten für Kinder“
(Ev. Kindertagesstätte;
In der Weiherwiese 2, Katzenelnbogen)
Kontakt: Gine Walther,
Tel.: 0177 6434572





Informationsabend 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? Und wo beantrage ich Kindergeld?
- 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?
- 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.



Termine:

Infoabend: 30.08.2021, 18.00–20.00 Uhr
Sprechstunde: 05.11.2021, 9.00–12.00 Uhr
(je nach aktueller Lage auch digital!)

Kontakt: Haus der Familie

Babysitter-Börse



Sie suchen eine/n Babysitter*in in Ihrer Nähe? Gerne sind wir Ihnen bei der Suche nach qualifizierten Babysittenden behilflich und unterstützen Sie außerdem bei den anfallenden Formalitäten. Unsere Babysittenden sind mind. 14 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.

Babysitter-Börse

Kontakt:

Daniela Müller,
Haus der Familie,
d.mueller@
hdf-katzenelnbogen.de





Kess erziehen – von Anfang an – ONLINE-Kurs

Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr?!

Der Familienzuwachs ist da, eine aufregende, ungewohnte Zeit beginnt. Eine Umstellung für alle Beteiligten und ein Stück Lernen mit- und aneinander.

In den ersten 3 Lebensjahren geschieht so viel in körperlicher, geistiger und sozialer Entwicklung eines Kindes. Eltern begleiten ihr Kind und sind Vorbilder, um die Welt zu verstehen und seinen Platz zu finden. Unser Kursangebot bietet die Möglichkeit, sich mit Informationen und Tipps einen Rucksack packen zu lassen für die Zeit mit seinem Baby und Kleinkind. Kess erziehen vermittelt Eltern praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger: Eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert. Grundlage einer guten Entwicklung ist eine gute Beziehung zum Kind. Sie gilt es zu stärken. Der Alltag bietet vieles, um ein Kind einzubeziehen und in seinem Selbstbewusstsein

zu fördern. Notwendige Grenzen erkennen und klar setzen, im Zusammenleben achtsam Orientierung und Sicherheit geben, Positives in den Blick nehmen. Der Kess erziehen von Anfang an-Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern von 0–3 Jahren. Der Kurs ist auf 8 Teilnehmer*innen begrenzt.



Termine:

02.09./09.09./16.09./23.09./30.09.2021
jeweils von 19.30 – 21.45 Uhr

Kontakt: Online Anmeldung unter der Homepage der Katholischen Familienbildungsstätte Limburg www.fbs-limburg.de
Kurs-Nr. W016

Technische Voraussetzungen für eine Teilnahme sind: stabile Internetverbindung, PC, oder Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon (integriert oder variable)

Nach Anmeldung erhalten Sie mit der Bestätigung einen Zugangslink zu der Videoveranstaltung; Referentin Maria Michaelis zertifizierte (online) Kess-erziehen Kursleiterin

Gebühr: 55 € pro Person, 80 € pro Paar



Praktische Hilfe nach der Geburt – wellcome

„Das Baby ist da, die Freude riesig – und nichts geht mehr“. Die ersten Monate nach der Geburt eines Kindes sind eine besondere Herausforderung: Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, niemand kauft ein und der besorgte Vater hat keine Elternzeit. wellcome-Ehrenamtliche unterstützen Familien in dieser Zeit individuell und praktisch im Alltag: 1–2 Mal pro Woche für 2–3 Stunden gehen sie z.B. mit dem



Foto: wellcome/Niemann

Baby spazieren, spielen mit dem Geschwisterkind oder begleiten zum Kinderarzt oder Einkauf. Sie bekommen eine Unterstützung im ersten Lebensjahr Ihres Kindes.

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

Unterstützen Sie als wellcome-Ehrenamtliche*r Familien mit Babys. Sie helfen so, wie es sonst Familie, Freunde oder Nachbarn tun. 1–2 Mal wöchentlich für



Foto: wellcome/Niemann

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!



Termine:

Auf Anfrage

Kontakt:

Kath. Familienbildungsstätte Limburg
Nicole Merz, Tel.: 06433 88776 ,
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



Das beste Team der Welt – deine Familie – Erlebnissvortrag

Als Familie gemeinsam Ziele erreichen. Was in großen Firmen als Teambuilding-Training praktiziert wird, erfahren Sie hautnah im Erlebnissvortrag. Das Gefühl, Teil eines funktionierenden Ganzen zu sein und sich mit Begeisterung in dieses Team einzubringen ist das Ziel. Der positive Nutzen für die Familie: Das Vertrauen zueinander wird gestärkt und die Kommunikation der Team(Familien)mitglieder untereinander verbessert sich. Ein Teamspirit entsteht. Machen Sie aus Ihrer Familie das A-Team.



Termine: Donnerstag, 16.12.2021 von 18.30–20.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung: Daniela Gliem und Gunther Weber, Kopf & Herz Motivations- und Kommunikationstrainer, Tel.: 0157 80650235 (auch für Whatsapp-Anmeldungen), E-Mail: info@kopfundherz-limburg.de Infos auch unter: www.kopfundherz-limburg.de
Gebühr: 10,00 €
Paarbeitrag: 18,00 €

Anders und doch völlig normal – Familien in all ihrer Vielfalt erleben

In unserer Gesellschaft sind vielfältige Lebens- und Familienformen längst Alltag.



Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente und Intersexuelle sind Teil dieser Vielfalt und gehören selbstverständlich dazu. Dennoch, diese Menschen erleben immer noch Diskriminierung und Ausgrenzung, sie spüren in vielen Situationen im Alltag, dass sie nicht ernst genommen werden. Diese Veranstaltung bietet Informationen zur Wahrnehmung und Akzeptanz rund um das Thema Regenbogenfamilien.

JUNGE FAMILIE



Termine: Montag, 22.11.2021 von 18.00–20.30 Uhr
Kontakt: Gabi Laschet-Einig, Regionalkoordinatorin Projekt Familienvielfalt, Mail: Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de
Gebühr: kostenfrei



Engelmeditation

Meditation ist eine bewährte Methode, die in-
nere Mitte und Ruhe zu finden. Meditierende
lernen Achtsamkeit und Konzentration
und das eigene Bewusstsein nach und
nach zu erweitern. Die Meditationen
finden monatlich zu unterschiedlichen
Themen statt und verbinden mit
Engeln und Lichtwesen. Sie, die licht-
vollen Begleiter, helfen alte Belastungen
loszulassen und den eigenen Lebens-
weg mit neuer Leichtigkeit zu gehen.

Sie erleben, wie ihre Chakren ge-
klärt und in ihrer Lichtschwingung
angehoben werden. Bitte melden
Sie sich an, damit ihre Meditati-
onsleiterin genügend Sitzplät-
ze vorbereiten kann.



Termine: 06.09.2021/04.10.2021/
15.11.2021/06.12.2021
jeweils Montag von
19.00 bis ca. 21.00 Uhr

Kontakt: Patricia Signus,
Praxis für geistiges Heilen,
Lahnstraße 1,
56370 Berndroth,
Tel: 06486-7312 oder
E-Mail: patriciasignus@gmx.de
Gebühr: 10 €/Termin



Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvol-
le Trainingsmethode für den Körper und auch
den Geist. Es handelt sich um ein systematisches
Körpertraining: einzelne Muskeln bzw. Muskel-
partien werden gezielt aktiviert, entspannt oder
gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Quali-
tät der Pilates Übungen zählt. Bei den Übungen
wird die Atmung mit den Bewegungen koordi-
niert. Beckenboden- Bauch- und Rückenmuskul-
atur werden gestärkt. Teenager stärken durch
Pilates ihre Motorik und schulen ihren Gleich-
gewichtssinn. Ebenso fördern die Übungen das
Konzentrationsvermögen. Ein einstündiges kos-
tenloses Probetraining ist jederzeit auf Anfrage
möglich!

Termine: immer montags,
ab dem 06.09.2021
von 8.30–9.30 Uhr (Fortgeschrittene),
von 9.35–10.35 Uhr
(Anfänger*innen und Mittlere Stufe),
und von 17.00–18.00 Uhr
(Teenager im Alter von 11–15 Jahren)
sowie immer dienstags,
ab dem 07.09.2021 von 19.00–20.00 Uhr
(Anfänger*innen und
Mittlere Stufe)

**Online-Kurse jederzeit
(auch bereits ab Juli) möglich**

Kontakt/Anmeldung:
Mahri Oconnor,
Pilates Mat Class Expertin,
Tel: 0157 53685436

Gebühr: Erwachsene: 110 € (10 Lektionen)
Teenager: 89 € (10 Lektionen)





Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung – WORKSHOP „Zeit für dich“

BAP – Beweglichkeit / Atmung / Progressiv entspannen:

Gönnen Sie sich einen Workshop mit PME, um entspannt ins Wochenende zu gehen, auch um einen Eindruck zu erhalten, was Sie in einem Kurs erwartet.

Es ist möglich, die Übungen im Sitzen sowie im Liegen auszuüben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen ggf. mit: warme Socken, eine Decke, ein Kissen und falls Sie im Liegen üben möchten eine Gymnastikmatte. Anmeldung erforderlich!



Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung – KURS „Entspannt ins Wochenende“

BAP – Beweglichkeit / Atmung / Progressiv entspannen:

Diese 3 Aspekte in Kombination sorgen dafür, dass fortschreitend (progressiv) das seelische sowie das körperliche Gleichgewicht erreicht werden kann. In dem Kurs lernen die TeilnehmerInnen einen Zustand tiefer Entspannung zu erfahren. Dies führt zur Steigerung der Gelassenheit, des Selbstvertrauens sowie des körperlichen/seelischen Wohlbefindens. Verspannungen können nach und nach abgebaut werden. Ziel ist es z. B durch eine Geste, ein eigenes Wort, die Entspannung auslösen zu können.

Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen ggf. mit: warme Socken, eine Decke, ein Kissen und falls Sie im Liegen üben möchten eine Gymnastikmatte. Anmeldung erforderlich!

Termine:

Freitag, 03.09.2021
von 18.00–19.30 Uhr

Kontakt:

Dorothea Schierz,
Tel.: 06120 9 2441 oder
Mobil: 0157 394170 50,
E-Mail: dorle1501@t-online.de

Gebühr: 10,00 € für den Workshop
(Bei darauf folgendem Kursbesuch werden 5,00 € erstattet)



Termine: Freitags von
18.00–19.00 Uhr Kurs
vom 10.09. bis 19.11.2021
(9 Termine)

Kontakt:

Dorothea Schierz,
Tel.: 06120 9 2441 oder
Mobil: 0157 394170 50,
E-Mail: dorle1501@t-online.de

Gebühr: 45,00 € ab 4 Teilnehmenden





Gesundheitliche Selbsthilfe mit den eigenen Händen – Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu erzählt die Geschichte vom Fluss der Lebensenergie im Körper. Das kann jede und jeder selbst mit den eigenen Händen spüren. Wo sich durch einen nicht natürlichen Lebensstil Blockaden und Staus bilden, zeigt der Körper Empfindungen von Schmerz und Einschränkungen. Wenn dort Finger und Hände aufgelegt werden, gibt es Erleichterung und Lösung. Diese Art der Selbsthilfe bietet einfache Möglichkeiten, die eigene Gesundheit selbst in die Hände zu nehmen und zu pflegen. Das Handwerk ist einfach, alltagstauglich und nachhaltig für die Selbstheilungskräfte.

An drei Samstagen werden folgende Aspekte beleuchtet:

- I In der Ruhe bleiben – Kraft schöpfen
- II Ängste überwinden – Vertrauen entwickeln
- III Ängste überwinden alltagstauglich

Resilienz macht stark – mit den eigenen Händen verborgene Potentiale finden und aktivieren

Die Bedeutung dieses relativ neuen Begriffs zeigt sich am einfachsten, wenn wir einen Grashalm im Wind beobachten. Er ist so flexibel, dass er auch einen starken Sturm unbeschadet übersteht. Das ist auch die Ideal-Vorstellung für seelische Gesundheit, die momentan sehr gefragt ist und viel diskutiert wird. Für inneres Gleichgewicht und Stabilität braucht es nur den eigenen Atem und beide Hände. Mit einfachen Selbsthilfe-Griffen kann täglich die eigene Flexibilität und Immunität gepflegt werden. Es geht um einfache, alltagstaugliche Griffe, die nachhaltig und hilfreich sind.

An drei Donnerstagen werden folgende Aspekte beleuchtet

- A Gelassenheit und innere Ruhe finden
- B Klarheit und Weitblick schaffen
- C Selbstvertrauen und Zuversicht leben

Termine:

Samstag I – 04.09.2021
Samstag II – 02.10.2021
Samstag III – 06.11.2021
jeweils von 10.00–17.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Albert Ott,
Jin Shin Jyutsu-Praktiker,
Mediator und Vermittler
Tel. 06486 911952,
albert.ott@t-online.de

Gebühr: 77 €/Sa.
online 26 €



Das Angebot findet **entweder gemeinsam im Haus der Familie oder als „Online-Kurs“ zu Hause** nach schriftlicher Anleitung statt

Termine:

Do A – 09.09.2021
Do B – 30.09.2021
Do C – 11.11.2021
jeweils von 18.00–19.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Albert Ott,
Jin Shin Jyutsu-Praktiker,
Mediator und Vermittler
Tel. 06486 911952,
albert.ott@t-online.de

Gebühr: 17 €/Do.
online 7 €



MENTAL

HEALTH



Die persönliche Widerstandskraft stärken – Krisen erfolgreich meistern

Das Arbeitspensum ist riesig, die nächste Deadline steht vor der Tür, ein Arbeitsplatz wird gekündigt oder wird unerträglich stressig: Ereignisse wie diese können „den Boden unter den Füßen entziehen“ und enden nicht selten in einer Erschöpfungs-Depression (Burnout). Resilienz wird in der Fachsprache die innere Stärke genannt, die Menschen stark macht, trotz Misserfolg den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sich schnell von Rückschlägen zu erholen und souverän daraus hervorgehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden oder stressigen Situationen widerstandsfähig zu bleiben. Worauf es dabei ankommt, möchte ich Ihnen in einem persönlichen und kostenlosen Beratungsgespräch erklären. Kurz: Resilienz ist die Fähigkeit, aus Krisen Energien und Stärke zu entwickeln.

Ein Resilienztraining zeigt Wege, wie es gelingen kann, mit Belastungen angemessener umzugehen und dabei auch psychisch und physisch gesund zu bleiben.

Termine:

Einzelberatung auf Anfrage;
Kurse auf Anfrage

Kontakt: Desirée Kadesch,
Kinderentspannungs- und
Resilienztrainerin,
Tel.: 0178 8241386 oder
desiree.kadesch@web.de



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 Therapeuten oder Fachärzte ersetzen, aber offene Gespräche über unsere Depressionen in einem geschützten Rahmen anbieten.



Termine:

immer dienstags, 15.30 – 18.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Haus der Familie, 06486 7178



Gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Demenz

Gedächtnisverlust, Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit, geistiger Verfall. Etwa 1,2 Millionen Menschen leiden aktuell in Deutschland an Demenz. Doch wie können Sie Demenz aktiv vorbeugen und sich schützen? In meinem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Bereiche, die uns helfen Demenz aktiv vorzubeugen, dabei werde ich besonders auf den Bereich der Ernährung eingehen. Falls der Vortrag Corona bedingt nicht live stattfinden kann, wird er via Zoom stattfinden.



Ernährungsempfehlungen für Arthrose-Patienten

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen in Deutschland. 5 bis 8 Millionen Menschen sind von Arthrose betroffen, das sind 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. In den meisten Fällen sind mehrere Gelenke betroffen. Menschen mit Arthrose sehen ihre Situation als unbefriedigend an. Sie haben starke Schmerzen, viele Einschränkungen, müssen häufig den Arzt aufsuchen und nehmen Medikamente ein. Dies alles schlägt sich auf ihre Lebensqualität nieder. Sie fühlen sich ohnmächtig und krank. Das geht auch anders! Ich zeige Ihnen in meinem Vortrag, wie Sie als Betroffener Ihre Arthrose positiv beeinflussen und sogar aufhalten können. Falls der Vortrag Corona bedingt nicht live stattfinden kann, wird er via Zoom stattfinden.

Bitte bis zum 05.08.2021 anmelden!

Termine:

Do, 12.08.2021
von 9.30–11.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Dipl. Sozialpädagogin,
Ernährungsberaterin, Darmberaterin und
Entspannungstherapeutin
Tel.: 06120 9189540,
E-Mail: info@zentrum-der-lebenskraft.de
und www.zentrum-der-lebenskraft.de

Gebühr: 14,90 €



Bitte bis zum 27.09.2021 anmelden!

Termine:

Do, 30.09.2021
von 9.30–11.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Dipl. Sozialpädagogin,
Ernährungsberaterin, Darmberaterin und
Entspannungstherapeutin
Tel.: 06120 9189540,
E-Mail: info@zentrum-der-lebenskraft.de
und www.zentrum-der-lebenskraft.de

Gebühr: 14,90 €





Stress-Essen – Workshop

ESSEN IM STRESS ist vielfältig: Der eine isst zu viel, der andere zu wenig und wieder ein anderer stopft Sachen in sich hinein, die schnell zubereitet sind, ihm aber noch mehr Energie entziehen. Unsere Nahrung hat Einfluss auf unser Stresserleben. Unser Stresserleben hat aber auch Einfluss, auf das, was wir essen, wie wir essen und auch darauf, wie unser Körper Nahrung verdaut und verstoffwechselt. Hinter unserem Essverhalten stecken bewusste und auch unbewusste in unserem System verankerte Muster, die unser Verhalten im Stress steuern. Diese Muster beeinflussen unser Essverhalten. Wenn wir sie erkennen und auflösen, können wir unser Essverhalten positiv beeinflussen. Falls der Workshop Corona bedingt nicht live stattfinden kann, wird er via Zoom stattfinden.

Bitte bis zum 06.10.2021 anmelden!

Termine:

So, 17.10.2021,
von 10.30–19.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Dipl. Sozialpädagogin,
Ernährungsberaterin,
Darmberaterin und
Entspannungstherapeutin
Tel.: 06120 9189540,

E-Mail: info@zentrum-der-lebenskraft.de
und www.zentrum-der-lebenskraft.de

Gebühr: 99 € inkl. kl. Snacks + Getränke



Entspannt (geht's) einfacher durchs Leben

Für Viele von uns fühlt es sich inzwischen normal an, dass wir den Großteil unserer Zeit ausgelaugt und erschöpft sind. Wir sind privat und beruflich oft so eingespannt, dass wir wenig Zeit für Angenehmes und Wohltuendes haben, geschweige denn für uns selbst. Wir haben so viele Dinge zu stemmen, dass wir das Gefühl haben, das Leben bestehe nur aus Anstrengung und Arbeit. Unsere Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster sind nicht angeboren. Wir haben sie im Laufe unseres Lebens erlernt, das heißt wir können sie auch wieder verändern. Der Workshop hilft dir, dein Stresslevel zu reduzieren, die hinter deinem Stresserleben stehenden Muster loszulassen, deinen Geist zu entspannen und deine Mitte zu stärken, so dass du ein gelasseneres, entspannteres und gesünderes Leben führen kannst. Falls der Workshop Corona bedingt nicht live stattfinden kann, wird er via Zoom stattfinden.

Bitte bis zum 03.11.2021 anmelden!

Termine:

So, 07.11.2021, von 10.30–12.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Dipl. Sozialpädagogin,
Ernährungsberaterin,
Darmberaterin und
Entspannungstherapeutin
Tel.: 06120 9189540,

E-Mail: info@zentrum-der-lebenskraft.de
und www.zentrum-der-lebenskraft.de

Gebühr: 99 € inkl. kl. Snacks + Getränke



Beratung



Beratungsstelle „Vereinbarkeit Familie und Beruf“



Wie 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,
d.mueller@
hdf-katzenelnbogen.de



Lebens-, Ehe-, und Paarberatung der Caritas

Unser Angebot richtet sich an Einzelpersonen und Paare, die nach neuen Perspektiven, Lösungen oder 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 auf Anfrage und Vereinbarung

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



Suchtselbsthilfe Katzenelnbogen

Selbsthilfegruppe für Suchtabhängige, Suchtgefährdete und deren Angehörige und Freunde. Die Gruppentreffen finden zwei Mal im Monat im Haus der Familie statt.

Termine:
jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat
20.00–22.00 Uhr

Kontakt:
Thomas Burgard,
Tel.: 06486 6630 oder E-Mail:
info@suchtselbsthilfe-katzenelnbogen.de,
www.suchtselbsthilfe-katzenelnbogen.de



Sprechstunde 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: Herr Wall,
 Jugendamt Bad Ems,
 Tel.: 02603 972243;
 wilhelm.wall@rhein-lahn.rlp.de

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 richtigen Ansprechpartner und können Ihnen Gesprächstermine im Haus der Familie anbieten.

Termine:
 auf Anfrage und Vereinbarung
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



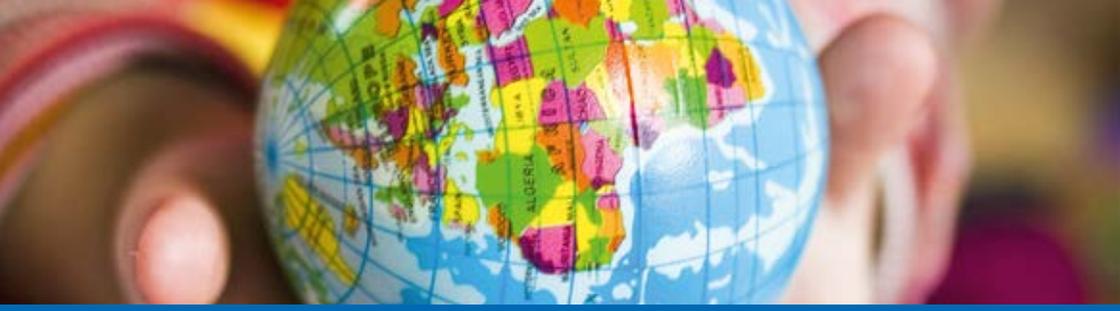
Beratung für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige



Die Stiftung Scheuern begleitet Menschen mit geistiger Behinderung, mit psychischer Erkrankung und mit erworbener Hirnschädigung. Schulbegleiter_innen stehen Kindern und Jugendlichen im Schulalltag zur Seite. Der Familienunterstützende Dienst ist für Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit da. Individuelle Beratung und Unterstützung bei sozialrechtlichen und finanziellen Fragen, Wohnformen, beruflicher Orientierung und Qualifizierung, Teilhabe am Arbeitsleben, Tagesbetreuung, Gastbetreuung, therapeutische Behandlung, Freizeitgestaltung, Seelsorge und Selbsthilfetreffen, auch für Angehörige.

Termine: nach Bedarf und Anfrage
Kontakt:
 Stiftung Scheuern,
 Am Burgberg 16, 56377 Nassau,
 Tel. 02604 9793950;
 s.brand-wolf@stiftung-scheuern.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
- in Anliegen des täglichen Lebens

Zudem leisten wir Netzwerkarbeit mit Ehrenamtsinitiativen, Behörden und Institutionen sowie mit Bildungseinrichtungen wie Kitas, Schulen und Anbietern von Sprachkursen.

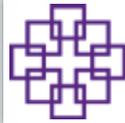
Termine:

immer donnerstags,
14.00–16.30 Uhr
im Haus der Familie

Kontakt: Zarmina Ahmadi
Telefon: 06432 / 920 544 1
Mobil: 0160 / 9229 135 1
E-Mail:

zarmina.ahmadi@diakonie-rhein-lahn.de

Diakonie
Diakonisches Werk
Rhein-Lahn



Dr. Jeorjios Martin Beyer
Telefon: 06432 / 920 544 0
Mobil: 0160 / 70 66 83 2
E-Mail:
jeorjios.beyer@diakonie-rhein-lahn.de

Beratung für Senior*innen der Seniorenservicestelle

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



Termine: Nach Absprache

Kontakt: Peter Lock 06486 1627 oder
lockpeter@t-online.de

Offenes Beratungsangebot im Haus der Familie

Bei uns finden Sie ein 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 und unverbindlich und selbstverständlich kostenlos. Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie gerne telefonisch einen Termin. Sie können sich jederzeit an das Büro der Jugendpflege direkt im Haus der Familie wenden.

Kontakt: Manja Gretzschel,
Haus der Familie



TOGETHER

Betreuungsnetzwerk Aar-Einrich Gut vernetzt? Gut betreut!



Im Betreuungsnetzwerk Aar-Einrich engagieren sich zertifizierte Tagesmütter, Babysittenden, Ferienbetreuer*innen, Notmütter und Familienbegleiter*innen aus der Region, um Familien

bei ihren individuellen Bedarfen 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,
d.mueller@
hdf-katzenelnbogen.de



Newsletter Haus der Familie

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

Im Haus der Familie gibt es ein buntes und vielfältiges Angebot für junge Familien. **WAS WANN WO** 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:

info@hdf-katzenelnbogen.de

Mein
Online-
Marktplatz
AAR-EINRICH.de

Einfach regional online-shoppen.



Liebe Besucher*innen,

hier ein kleiner Einblick in unsere Bücherei:



Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00–18.00 Uhr

Donnerstag 16.00–19.00 Uhr

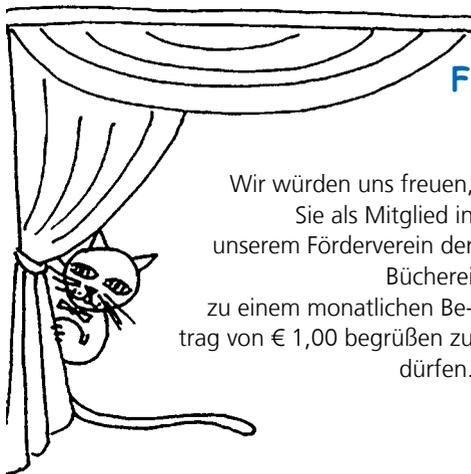
Kontakt: Bücherei für den Einrich
Römerberg 12 | 56368 Katzenelnbogen
E-Mail:

buecherei.katzenelnbogen@gmail.com

Tel.: 06486 9020013

(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.

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.**

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.

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



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	Pilates Pilates			Vorträge im Bereich Gesundheit	Familytreff am Morgen	9.00
10.00				offener Schwangeren- treff	Offener Treff	10.00
11.00	Offener Treff mit Krabbelkreis am Morgen	Take it easy! Englischkurs	offener Treff	KreativCafé Kunterbunt (alle 2 Wochen)	Info-Zeit Junge Familien	11.00
12.00						12.00
13.00	Hausauf- gabenzeit	Hausauf- gabenzeit	Hausauf- gabenzeit	Hausauf- gabenzeit	Offener Treff	13.00
14.00					Freitagstreff	14.00
15.00		Offener Treff mit Kuchentheke		Beratung für Flüchtlinge u. Migranten		15.00
16.00		Bücherei			Senioren- Spielnachmittag (1x monatlich)	16.00
17.00	Pilates für Teenager	Selbsthilfegruppe Depression			Progressive Muskelent- spannung	17.00
18.00				Bücherei		18.00
19.00	Engel- meditation (1x monatlich)	Pilates		Erlebnisvorträge		19.00
20.00			Suchtselbsthilfe (alle 2 Wochen)		Einzelangebote	20.00
21.00						21.00

Öffnungszeiten

Haus der Familie:

Mo/Mi/Fr. 8.00–16.00 Uhr

Di/Do. 8.30–17.30 Uhr

Bücherei:

Dienstag 15.00–18.00 Uhr

Donnerstag 16.00–19.00 Uhr



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

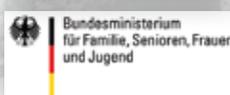
Katzenelnbogen



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