

Haus der Familie Rheinland-Pfalz **KATZENELNBOGEN**  
**Programmheft 1. Halbjahr 2022**



**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 Lesende,*

nach einem Jahr voller Veränderungen schauen wir zuversichtlich ins neue Jahr 2022.

Nachdem Manja Gretzschel und Daniela Müller einen guten Start im Haus der Familie hatten, kam noch tatkräftige Unterstützung dazu. Wir freuen uns sehr, dass Heike Tremper wieder mit im Team dabei ist und die Willkommensbesuche mit neuen Ideen wiederbelebt.

Besonders freuen wir uns auch über den ersten Bundesfreiwilligen im Haus – Karim Knöb. Er unterstützt uns bis Ende September 2022 bei allen Angeboten und in der täglichen Arbeit.

Es gibt viele neue und bewährte Angebote, die das Haus der Familie bereichern werden.

- ✓ Es wird eine neue Zusammenarbeit mit den Hebammen der Juno Praxis Nastätten, Lena Hofmann und Laura Sielmann, geben.
- ✓ Für junge Familie gibt es eine Vielzahl von Angeboten wie z.B. eine neue Eltern-Kind-Gruppe oder den Family-Treff mit monatlichem Frühstück und spannenden Inputs.

- ✓ Melanie Klein wird den Freitagstreff mit neuen kreativen Ideen für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren neugestalten und eine offene Kreativwerkstatt anbieten.
- ✓ Auch Kreatives für Erwachsene kommt mit dem Kreativ-Café Kunterbunt nicht zu kurz.
- ✓ Es wird viele spannende Vorträge und Workshops rund um Kommunikation und Gesundheit von Kopf&Herz, Andreas Bader und Kerstin Otto-Laemmerhirt geben.
- ✓ Aber auch Gewohntes bleibt bestehen, wie unser offenes Ohr für alle Themen rund um die Familie!

*Wir sind für Sie da!*

*Ihr Team im Haus der Familie*



## Wir sind für Sie da:



### **Manja Gretzchel**

*Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.*  
Pädagogische Leitung des Haus der Familie  
und Jugendpflegerin der VG Aar-Einrich

**E-Mail: [m.gretzchel@vg-aar-einrich.de](mailto:m.gretzchel@vg-aar-einrich.de)  
oder [info@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de)**

#### **Bürozeiten:**

**Mo und Mi** von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
**Di und Do** von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
**Fr** von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr

### **Daniela Müller**

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

**E-Mail: [d.mueller@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:d.mueller@hdf-katzenelnbogen.de)**

#### **Bürozeiten:**

**Mo / Mi / Do / Fr** von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr



### **Heike Tremper**

*Elternbegleiterin und Generationslotsin*  
Projektmitarbeiterin „Willkommensbesuche“

**E-Mail: [info@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de)**

#### **Bürozeiten:**

**Di und Fr** von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr

### **Karim Knöß**

*Bundesfreiwilligendienstleistender*

**E-Mail: [info@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de)**



# 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](http://www.paritaet-freiwilligendienste.de)



Ingrid & Charly Protze, Marietta Signus, Björn Müller, Thore Schuhmacher, Melanie Kaltwasser, Heike Tremper, Lena Sela, Eva Schwichtenberg, Madeleine Gugger (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 9**

**JUNGE FAMILIE**

**ab Seite 17**

**GESUNDHEIT**

**ab Seite 24**

**BERATUNG**

**ab Seite 30**

**Bücherei/Wochenplan**

**Seite 38/39**

## **Impressum**

**Herausgeber:** Haus der Familie Katzenelnbogen

**Inhalte:** Haus der Familie Katzenelnbogen

**Bildquellen:** Haus der Familie Katzenelnbogen;

Pixabay.com; Freepik: Jcomp,

Freepic.diller, Rawpixel.com

**Satz/Layout:** sapro GmbH Gutenacker



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

## 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	9.00 – 13.00 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr
Mi und Fr	9.00 – 13.00 Uhr

## 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 9.30 – 11.00 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 9.30 – 11.00 Uhr

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

**Kursgebühr:** ggf. 2,50 € bei Frühstück

## Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 9.45 – 11.30 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 9.45 – 11.00 Uhr

**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.

Die Kreativwerkstatt ist ein offenes Angebot. Die Kinder können in der Zeit von 14 bis 17 Uhr kommen und gehen. Es gibt kein festes Kursangebot. Egal ob nur eine halbe Stunde – während des Wochenendeinkaufs – oder für die ganze Zeit.

Eine Anmeldung ist erwünscht, ein spontanes Dazukommen aber auch möglich.

Für alle Kinder zwischen 6 und 11 Jahren. Das Haus der Familie ist bereits ab 13 Uhr geöffnet. Das Angebot startet ab 14 Uhr.

Zitronenkonfetti

**Termine:** jeden Freitag zwischen 14 und 17 Uhr, ab März genauer Start wird bekanntgegeben

**Kontakt/Anmeldung:**

Zitronenkonfetti

Melanie Klein

hallo@zitronenkonfetti.de

Instagram: zitronenkonfetti

Tel.: 0157-7377790

**Gebühr:** 7 Euro/1 Stunde (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,  
0175-8210669

Eva Schwichtenberg,  
Jugendhaus Hahnstätten,  
0151-46752545  
jugendarbeit@vg-aar-einrich.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 [jugendarbeit@vg-aar-einrich.de](mailto:jugendarbeit@vg-aar-einrich.de)

**Termine:** immer freitags  
im E-Mail-Postfach  
**Kontakt/Anmeldung:**  
Manja Gretzschel,  
Haus der Familie



## 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

## Vorlesen üben

Vorlesen schult unter anderem viele Sinne und stärkt das Selbstbewusstsein. Im kleinen Kreise dürfen alle, die möchten, einen Text vorlesen. Wiederholungen derselben Texte zur Übung erwünscht. Tipps zur Betonung und Aussprache gibt es gratis. Es können eigene Texte mitgebracht werden.



**Termine:** nach Absprache je nach Anmeldungen 1–2 mal im Monat voraussichtlich mittwochs oder freitags je 1–2 Stunden  
**Kontakt:** Silke Schröter, zert. Tagesmutter, exam. Altenpflegerin, Speditionskauffrau, 0152-34334207, [si.schroeter@outlook.de](mailto:si.schroeter@outlook.de)  
**Gebühr:** kostenfrei!

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







## Jugendtreff

Immer am zweiten Freitag im Monat soll ein Offener Treff für alle Jugendlichen und jungen Erwachsene ab 16 Jahren entstehen. Wir wollen gemeinsam kochen, Billiard, Kicker oder anderes spielen, quatschen, Musik hören und auch mal über Themen wie Schule, Berufswahl und alltägliche Sachen sprechen. Da wir die Programmgestaltung mit euch zusammen machen möchten, wird es am 11.02.2022 erst einen Kennenlernabend geben, bei dem ihr eure Ideen einbringen könnt.

Wir sind selbst zwischen 19 und 22 Jahre alt und freuen uns, etwas Neues mit Euch zu gestalten.

Ihr könnt auch zu einem späteren Zeitpunkt dazukommen. Bitte meldet euch immer bis donnerstags im Haus der Familie an, damit wir entsprechend einkaufen können.



**Termine:** Kennenlern-Abend  
11.02.2022 von 19.00 bis 22.00 Uhr  
Jeden zweiten Freitag im Monat:  
11.03./08.04./13.05./10.06./08.07.  
von 19.00 bis 22.00 Uhr  
Anmeldung bis jeweils donnerstags  
vorher (bis 14 Uhr)

**Kontakt/Anmeldung:**

Manja Gretzschel, Haus der Familie, gern auch über Whatsapp 0175 8210669

**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 und es wird kein Kostenbeitrag erhoben!



## Kreativcafé – Kunterbunt

**Termine:** immer donnerstags von  
10.30– 12.30 Uhr (im 2-Wochen-Takt),  
ab 10.02.2022

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

## Seniorenspielesnachmittag



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 vorerst bis Mitte 2022, jedoch würden sich alle Spieler\*innen auf ein Wiedersehen 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 Spielenachmittag zu verbringen. Passend zu den Jahreszeiten gibt es auch immer ein entsprechendes Angebot. 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 19.03.2022 und 21.05.2022  
jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

Manja Gretzschel,  
Haus der Familie  
**Gebühr:** 2 € für Erwachsene;  
Kinder kostenfrei!





## 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](http://www.julimond.info) inspirieren!

FREIZEIT & FERIEN



**Termine:** Samstag, 14.05.2022  
von 15.00 – 18.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

Pia Koch,

Tel.: 06775 1509,

Mobil: 0177 5978181 oder

Mail: [julimond-w@web.de](mailto: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](http://www.julimond.info) inspirieren!



**Termine:** Freitag,  
13.05.2022

von 19.00–21.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

Pia Koch, Tel.: 06775 1509,  
Mobil: 0177 5978181 oder  
Mail: [julimond-w@web.de](mailto: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 €



## Filmabend mit anschließender Diskussionsrunde

**WIR BEIDE** „eine bewegende Hommage an die Kraft der LIEBE“ mit Barbara Sukowa und Martine Chevallier

„... nach außen hin ist Nina nur die nette Nachbarin von gegenüber, aber schon seit Jahren führen Madeleine und sie eine geheime Beziehung und träumen von einem gemeinsamen Leben in Rom. Doch Madeleine kann sich nicht überwinden, ihrer Familie die Wahrheit zuzusagen. Für ihre Kinder ist sie die aufopferungsvolle Witwe, die ihrem Ehemann nachtrauert. So bleibt die Liebe der beiden Frauen für die Außenwelt unsichtbar. Aber dann führt ein unerwartetes Ereignis zugeschlossenen Türen ...“  
Authentisch und einfühlsam beschreibt der Regisseur Filippo Meneghetti eine große Liebe im Verborgenen.  
Angesichts der Corona Schutzmaßnahmen ist eine Anmeldung bis zum 30.03.2022 erforderlich.



**Termine:** Freitag, 01.04.2022  
von 20.00–22.00 Uhr

**Kontakt:** Gabi Laschet-Einig, QueerNet RLP, Regionalkoordinatorin nördliches RLP für das Projekt Familienvielfalt  
[Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de](mailto:Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de)

**Gebühr:** kostenfrei (gefördert vom Ministerium MFFKI/ RLP)



## „Erkenne dich selbst“ – Erlebnisvortrag

Ein Erlebnisvortrag, der Antworten gibt auf die wichtigste Frage Ihres Lebens: „WER BIN ICH?“ und dort Fragen stellt, wo wir meinen die Antworten schon zu wissen. Was ist eigentlich Selbsterkenntnis genau? Was sind die Voraussetzungen? Und was kann da eigentlich erkannt werden? Nach diesem Vortrag werden Sie nicht nur das Verhalten Ihrer Mitmenschen besser verstehen – Sie werden auch anders über sich selbst denken und erkennen, welche bereichernde Bedeutung die Selbst-Erkenntnis für Ihr Leben hat.



## 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:** Samstag, 29.01.2022  
von 18.30–20.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

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

**Termine:** Donnerstag, 17.02.2022  
von 18.30–20.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

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

# RESPECT

## 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 ...!



## R.E.S.P.E.K.T. – Der Kompass fürs Leben – Erlebnisvortrag

„Bei allem Respekt!“ Stellen Sie Ihren „inneren Kompass“ auf R.E.S.P.E.K.T. Nur wer lernt, mit anderen respektvoll umzugehen, wird zukünftig selbst Respekt und Anerkennung gewinnen – und so leichter seine Ziele erreichen. Erfahren Sie, wie Sie auf Respektlosigkeiten souverän reagieren und Konflikte wertschätzend lösen. Humorvoll und mit vielen praktischen Beispielen wird Ihnen dieser Erlebnisvortrag eine Bereicherung im privaten und beruflichen Alltag sein.



**Termine:** Donnerstag, 24.03.2022  
von 18.30–20.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

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

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

[www.kopfundherz-limburg.de](http://www.kopfundherz-limburg.de)

**Gebühr:** 10,00 € /Paarbeitrag: 18,00 €

**Termine:** Freitag, 29.04.2022  
von 18.30–20.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

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

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

[www.kopfundherz-limburg.de](http://www.kopfundherz-limburg.de)

**Gebühr:** 10,00 € Paarbeitrag: 18,00 €



## „Komm, ich erzähle dir eine Geschichte“ – Erlebnisvortrag

„Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen - Erwachsenen, damit sie aufwachen“. 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 WOZU dieser magischen Methode erklärt. Menschen lieben Geschichten. Sie sind der perfekte Helfer um Wissen und Informationen auf sympathische Weise zu vermitteln. Willkommen in der Welt der Geschichten.

## Gelungene Kommunikation – verstehen und verstanden werden – Erlebnisvortrag

Gute Kommunikation erzeugt Verständnis auf beiden Seiten.

- Die besten Geheimnisse der Rhetorik
- Tipps zur Körpersprache & Stimme
- Umgang mit „schwierigen Zeitgenossen“

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 wird das Verstehen und „Verstanden werden“ vermittelt.



**Termine:** Freitag, 20.05.2022  
von 18.30–20.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

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

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

[www.kopfundherz-limburg.de](http://www.kopfundherz-limburg.de)

**Gebühr:** 10,00 € /Paarbeitrag: 18,00 €

**Termine:** Samstag, 25.06.2022  
von 18.30–20.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

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

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

[www.kopfundherz-limburg.de](http://www.kopfundherz-limburg.de)

**Gebühr:** 10,00 € Paarbeitrag: 18,00 €

## Fortbildung für Tagespflegepersonen Qualifikationskurs – Kindertagespflege

Themen werden sein: der Aufbau der Kindertagespflege-Stelle und die Einführung in die Konzeption, Kompetenzen in der Kindertagespflege, gestalten von Beziehung, Erziehung und Erziehungsstile, Vorurteilsbewusstes Beobachten, Erziehungspartnerschaft und das kindliche Spiel begleiten. Die Kompetenzerweiterung der Teilnehmende soll an deren Bedürfnisse ausgerichtet sein und deren eigenen Biografie berücksichtigen. Dies hat zur Konsequenz, dass die Themen sich an den Fragen der Teilnehmenden orientiert und somit thematische Anpassungen während des Kurses erfolgen können.



### Termine:

Samstag, 02.04.,  
09.04., 14.05.,  
28.05., 04.06.,  
18.06., 02.07.,  
16.07.2022

jeweils 8.30–16.30 Uhr

### Kontakt/Anmeldung:

Anja Deus, Fachstelle Kindertagespflege  
des Rhein-Lahn-Kreises,  
anja.deus@rhein-lahn.rlp.de

**Gebühr:** Auf Anfrage

## Ferienkalender

weitere Ferienangebote für die  
Region Aar-Einrich finden Sie in  
unserem Ferienkalender! Erhältlich  
im Haus der Familie oder unter  
[www.hdf-katzenelnbogen.de](http://www.hdf-katzenelnbogen.de)

## 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:

Winterferien: 21.02.–24.02.2022  
(Katzenelnbogen, Haus der Familie)

Osterferien: 19.04.–22.04.2022  
(Hahnstätten)

Sommerferien: 15.08.–19.08.2022  
(Hahnstätten) und 22.08.–26.08.2022  
(Katzenelnbogen, Haus der Familie)

Herbstferien: 17.10.–21.10.2022  
(Katzenelnbogen, Haus der Familie)  
täglich von 8.00–15.30 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 9.30–11.00 Uhr! Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden hin und wieder auch Referent\*innen 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 9.45–11.30 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 9.45–11.30 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  
9.30–11.00 Uhr,  
**Kontakt:**  
Daniela Müller,  
Haus der Familie  
**Gebühr:** kostenfrei evtl.  
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:**  
Heike Tremper  
Haus der Familie



## Juno Hebammen in Nastätten

Unsere Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse finden derzeit aufgrund der Corona-Pandemie alle online statt. Alle Termine findest du auf [www.juno-hebammen.de](http://www.juno-hebammen.de).



Hast du keine nachsorgende Hebamme gefunden oder wünschst dir einen Ansprechpartner für alle Fragen im ersten Lebensjahr? Unsere ambulante Hebammensprechstunde findet einmal im Monat in der Hebammenpraxis in Nastätten statt. Für eine Terminabsprache melde dich bitte an unter [info@juno-hebammen.de](mailto:info@juno-hebammen.de)

**Termine:**  
Nach Absprache  
Werden noch bekannt  
gegeben  
**Kontakt:**  
Juno Hebammen  
[info@juno-hebammen.de](mailto:info@juno-hebammen.de)





## 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



## Babysitter-Börse



JUNGE 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 Westerwald / 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



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. 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.

## Babysitter-Börse

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





## Kess-Erziehen – Weniger Stress. Mehr Freude.

### Sich stärken für den Erziehungsalltag

#### *Elternkurs 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 hier bleiben.“ Frau A. spürt die Wut im Bauch hoch steigen. 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 res-

pektvoll mit ihnen umgehen und ihre Würde achten. Wie kann das Kind zu einem eigenständigen, verantwortungs-vollen, kooperativen und lebensfrohen Menschen erzogen werden?

Wie können diese Ziele im Erziehungsalltag umgesetzt werden?

Der Eltern-Kurs „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.

Der Elternkurs „Kess-erziehen. Weniger Stress, mehr Freude.“ ist geeignet für alle Eltern mit Kindern ab 3 Jahren bis zum Ende der Grundschulzeit.

#### **Termine:**

werden noch bekanntgegeben

**Kontakt:** Kath. Familienbildungsstätte Limburg, [www.fbs-limburg.de](http://www.fbs-limburg.de)

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



Foto: wellcome/Niemann

## 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 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 ,

E-Mail: [limburg@wellcome-online.de](mailto: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](mailto:limburg@wellcome-online.de)



## 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. 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). Das Angebot findet in Kooperation mit dem Kreml Kulturhaus statt.

### Termine:

Modul 1: Samstag,  
11.06.2022,  
09.00–16.00 Uhr  
im Kreml

Modul 2: Samstag,  
25.06.2022,  
09.00–17.00 Uhr  
in Diez

Modul 3: Samstag,  
09.07.2022,  
09.00–14.00 Uhr  
im Kreml,  
Hahnstätten-Zollhaus

**Kontakt:** Daniela Müller,  
Tel. 06486 7178 Haus der Familie  
**Gebühr:** 40€



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

Vielfältige Lebens- und Familienformen sind längst Alltag. Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente und Intergeschlechtliche sind Teil dieser Vielfalt und gehören selbstverständlich dazu. Was macht Familie aus? Wie sehen die Lebensrealitäten von Regenbogeneltern aus? Was sagt die Wissenschaft dazu und wie erleben Kinder ihre Regenbogenfamilie? Welche Bedürfnisse haben Regenbogenfamilien in Familien-Einrichtungen?

Diese Veranstaltung möchte Fachkräfte und Interessierte für familiäre, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt sensibilisieren und Handlungsmöglichkeiten für die Sichtbarkeit und Akzeptanz im beruflichen Alltag und im gesellschaftlichen Zusammenleben aufzeigen. Um Anmeldung bis zum 18.03.2022 wird gebeten.



**Termine:** Mittwoch, 30.03.2022  
von 17.30–20.00 Uhr

**Kontakt:** Gabi Laschet-Einig  
Regionalkoordination Projekt  
Familienvielfalt  
Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

**Gebühr:** kostenfrei (gefördert vom  
Ministerium MFFKI/ RLP)



## 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 derzeit 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.



JUNGE FAMILIE

**pro familia**  
Limburg

### Termine:

Freitag, 28.01.2022, 9.30–11.00 Uhr

Thema: Verhütung nach der Geburt

Donnerstag 28.04.2022, 18.00–20.00 Uhr,

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

Freitag 15.07.2022, 09.00–12.00 Uhr, Sprechstunde

Donnerstag 03.11.2022, von 18.00 bis 20.00 Uhr,

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

**Kontakt:** Haus der Familie



## 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.



GESUNDHEIT

**Termine:** immer dienstags, 15.30–18.00 Uhr  
**Kontakt/Anmeldung:** Haus der Familie, 06486 7178

## Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Es handelt sich um ein systematisches Körpertraining: einzelne Muskeln bzw. Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates Übungen zählt. Bei den Übungen wird die Atmung mit den Bewegungen koordiniert. Beckenboden-Bauch- und Rückenmuskulatur werden gestärkt. Teenager stärken durch Pilates ihre Motorik und schulen ihren Gleichgewichtssinn. Ebenso fördern die Übungen das Konzentrationsvermögen. Ein einstündiges kostenloses Probetraining ist jederzeit auf Anfrage möglich!



**Termine:** immer montags, ab dem 03.01.2022 von 8.30–9.30 Uhr (Fortgeschrittene), von 10.00–11.00 Uhr (Anfänger\*innen und Mittlere Stufe), sowie immer dienstags, ab dem 04.01.2022 von 18.30–19.30 Uhr (Anfänger\*innen und Mittlere Stufe)  
**Online-Kurse** jederzeit möglich!  
**Kontakt/Anmeldung:** Mahri Oconnor, Pilates Mat Class Expertin, Tel: 0157 53685436  
**Gebühr:** Erwachsene: 110 € (10 Lektionen)







## Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung – WORKSHOP „Zeit für dich“

Besonders in der jetzigen Zeit ist es wichtig, sich entspannen zu können.

Denn – im entspannten Zustand läuft alles besser.

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. (Wellness für die Seele). In dem anschließenden Kurs lernen Sie einen Zustand tiefer Entspannung zu erfahren. Dies führt zur Steigerung der Gelassenheit, des Selbstvertrauens sowie des körperlichen/seelischen Wohlbefindens. Da nach und nach alles wieder in Fluß kommen kann; Verspannungen können abgebaut werden. Es ist möglich, die Übungen im Sitzen sowie im Liegen auszuüben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

### Termine:

Freitag, 08.04. und 10.06.2022  
von 18:00–19:30 Uhr  
Anmeldung erforderlich

### 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)



## Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung – KURS „Entspannt ins Wochenende“

Besonders in der jetzigen Zeit ist es wichtig, sich entspannen zu können.- Denn – im entspannten Zustand läuft alles besser.

Gönnen Sie sich einen Kurs mit PME, um entspannt ins Wochenende zu gehen. (Wellness für die Seele) Verspannungen können nach und nach über gezielte Anspannung und Loslassen abgebaut werden bzw. erlernen Sie Techniken, um selbst die Entspannung auslösen zu können. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen ggf. mit: warme Socken, eine Decke, Kissen und falls Sie im Liegen üben möchten eine Gymnastikmatte.

Anmeldung erforderlich!

### Termine:

Freitags, 04.03.–01.04.2022  
Freitags, 29.04.–27.05.2022  
Freitags, 24.06.–22.07.2022  
jeweils 18.00–19.00 Uhr

### Kontakt:

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

**Gebühr:** 35,00 € ab 4 Teilnehmenden





In Corona-Zeiten auch Online möglich.

## Ernährung nach Anthony William

Wer ist Anthony William und was empfiehlt er für eine besondere Ernährungsweise? Welche Lebensmittel sollte man bei der Ernährung nach Anthony William vermeiden und welche sollte man essen? Warum macht er diese Aussagen? Was ist ein Heavy Metal Detox Smoothie und warum sollte man täglich Selleriesaft trinken?

Anthony hat sich sehr stark mit dem Organ Leber befasst. Was ist die Leber? Was hat sie für Aufgaben? Wie stärken wir sie? Wie entlasten wir sie?

All' diese Fragen und noch viel mehr klären wir an diesem Tag.

**Bitte bis zum 01.07.202 anmelden!**

## Wie kann ich zu hohem Blutdruck vorbeugen?

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit geworden. Zwischen 10 und 50% der Erwachsenen in den Industrieländern sind davon betroffen. Viele Mitteleuropäer haben sogar dauerhaft einen stark erhöhten Blutdruck von über 160 mmHg. Die Häufigkeit steigt deutlich mit dem Alter. Meistens entwickelt sich ein hoher Blutdruck schleichend, steigt der Blutdruck plötzlich an, kann es zu Schwindelgefühlen, Ohrensausen, Kurzatmigkeit und einem geröteten Gesicht kommen. Andauernder Bluthochdruck belastet die Gefäße und verschiedene Organe. Außerdem erhöht er das Risiko für Arteriosklerose. Risikofaktoren sind starkes Übergewicht, Zuckerkrankheit und erhöhte Cholesterin-Werte. Deshalb ist es bei Diabetiker\*innen und übergewichtigen Menschen besonders wichtig, für gesunde Blutdruckwerte zu sorgen. Der hohe Blutdruck kann aber auch zu Schäden des Herzmuskels, der Nieren und der Netzhaut des Auges führen.

**Bitte bis zum 06.07.202 anmelden!**

### Termine:

Do, 07.07.2022  
von 10.00–11.30 Uhr

### Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,  
Dipl. Sozialpädagogin,  
Ernährungsberaterin, Darmberaterin und  
Entspannungstherapeutin  
Tel.: 06120 9189540,  
E-Mail: [info@zentrum-der-lebenskraft.de](mailto:info@zentrum-der-lebenskraft.de)  
und [www.zentrum-der-lebenskraft.de](http://www.zentrum-der-lebenskraft.de)

**Gebühr:** 14,90 €



Termine: Di, 12.07.2022,  
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](mailto:info@zentrum-der-lebenskraft.de)  
und [www.zentrum-der-lebenskraft.de](http://www.zentrum-der-lebenskraft.de)

**Gebühr:** 14,90 €





In Corona-Zeiten auch Online möglich.

## Wie ernähre ich mich bei Arthrose – Vortrag

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. Die Menschen fühlen sich ohnmächtig und krank. Arthrose kann von jedem Betroffenen positiv beeinflusst werden, z.B. durch die Umstellung der Ernährung auf eine überwiegend pflanzliche, vollwertige und vitalstoffreiche Ernährung. Der Betroffene sollte dazu noch Einfluss auf seine Lebensweise nehmen, z.B. mehr Bewegung, weniger Stress und Genussmittel. Wenn der an Arthrose leidende Mensch dies gut umsetzt, könnte er seine Arthrose aufhalten. Die heißt für den Patienten: Disziplin, einen starken Willen, Durchsetzungsvermögen, Flexibilität und Offenheit für Neues.

**Bitte bis zum 13.07.2022 anmelden.**

**Termine:** Di, 19.07.2022, 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](mailto:info@zentrum-der-lebenskraft.de)

und [www.zentrum-der-lebenskraft.de](http://www.zentrum-der-lebenskraft.de)

**Gebühr:** 14,90 €



## Edelsteinarbeit – Workshop

Bist Du auch so fasziniert von all’ den schönen Edelsteinen? Es gibt ja so viele Edelsteine. Diese schönen Helferwesen. Nur was kann ich damit noch machen, außer als Schmuck tragen? Ist jeder Schmuckstein auch automatisch ein Heilstein? Jeder Edelstein hat besondere Eigenschaften. Wenn man diese kennt und noch dazu weiß wie man aus einem Edelstein einen Kraftort machen kann, hat man durch einen einzelnen Stein immer einen Kraftort dabei. Wenn Du eine Vorliebe für Edelsteine hast, bist du in diesem Seminar genau richtig!!!

**Bitte bis zum 17.06.2022 anmelden.**

### **Termine:**

Do, 23.06.2022, von 19.00–21.30 Uhr

### **Kontakt/Anmeldung:**

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

und [www.zentrum-der-lebenskraft.de](http://www.zentrum-der-lebenskraft.de)

**Gebühr:** 34,90 €

inkl. ausführliches Manual





## Hochsensible Kinder und Erwachsene

Menschen die hochsensibel oder hochsensitiv sind, nehmen mehr wahr oder reagieren empfindsamer auf Reize.

Kennst Du das auch, dass Du zu viel von anderen Menschen wahrnimmst? Du spürst z.B. ihren Schmerz, ihre Gefühle, ... Du bist dadurch spätestens am Abend fix und fertig und willst nur Deine Ruhe. Du gehst dadurch auch gar nicht mehr gerne in die Stadt oder ins Kino? Du meidest Orte wo sich viele Menschen aufhalten, da Du danach immer müde bist. Du bist häufig krank und fühlst Dich müde?

Mir ging es Jahre lang auch so, aber ich habe viele Reiki-Techniken, neue Denkansätze und Ernährungstricks angewendet, die mir dabei gut geholfen haben, besser mit der Gabe umgehen zu können. Ich möchte Dir gerne einiges davon mit auf Deinem Weg geben damit Du wieder mehr Kraft und Lebensfreude für dein Leben hast.

**Bitte bis zum 24.06.2022 anmelden.**

In Corona-Zeiten auch Online möglich.

**Termine:** Do, 30.06.2022, von 19.00–21.30 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

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

E-Mail: [info@zentrum-der-lebenskraft.de](mailto:info@zentrum-der-lebenskraft.de) und [www.zentrum-der-lebenskraft.de](http://www.zentrum-der-lebenskraft.de)

**Gebühr:** 34,90 €



## Gesundheitsvorträge von Andreas Bader, Lifestyle Tuning – Raus aus dem Wintermodus



Den Winter fast überstanden, trotzdem immer noch müde, schlapp und antriebslos? Die „Frühjahrsmüdigkeit“ hat Sie fest im Griff? Die Ursachen für eine Frühjahrsmüdigkeit sind verschieden – der Körper sehnt sich nach Unterstützung! Dabei können einfache Lebensstilmaßnahmen, wie richtige Bewegung und Ernährung, gut helfen. Andreas Bader, als Mitglied vom Förderverein für Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität hat Einiges zu diesem Thema zu sagen. Seien Sie gespannt! Um Anmeldung bis 18.03.2022 im Haus der Familie wird gebeten.

**Termine:**

Montag, 21.03.2022 von 18.30–20.30 Uhr


**Kontakt/Anmeldung:**

Andreas Bader

E-Mail: [info@lifestyle-tuning.de](mailto:info@lifestyle-tuning.de)

Tel.: 0151 23330776





MENTAL

HEALTH

## Erkenne die Hilferufe Deines Körpers ... und bring ihn wieder in Balance

Als Mitglied des Fördervereins für Gesundheit, Vitalität & Lebensqualität erörtert Andreas Bader in diesem Vortrag, wie sich externe Einflüsse auf Stoffwechselblockaden und „Übersäuerung des Organismus“ auf die Lebensqualität jedes Einzelnen auswirken können. Symptome wie zum Beispiel Hautprobleme, Allergien, Herz-Kreislauf-Probleme, Verspannungen und Kopfschmerzen haben ihre Ursache in den belastenden Einflüssen der modernen Welt? Dieser Frage wird bei einem interaktiven Vortrag nachgegangen. Um Anmeldung bis 06.05.2022 im Haus der Familie wird gebeten.

**Termine:** Montag, 09.05.2022  
von 18.30–20.30 Uhr

## So beeinflusst Stress Ihr Immunsystem

Schon drei Stunden Schlafentzug schwächen unsere Immunabwehr und machen unseren Körper anfälliger. Schlecht einschlafen, nicht durchschlafen, schnarchen, mit kribbelnden Beinen auf und ab gehen, anfälliger für Erkältungen– Schlafprobleme haben viele Gesichter und zahlreiche Ursachen. Kurzer Stress kann sie anregen, zu langer oder zu starker Stress lässt sie in die Knie gehen, Aber warum? Als Experte für Mikronährstoffe wird Andreas Bader auf diese Themen eingehen. Seien Sie gespannt! Um Anmeldung bis zum 15.07.2022 im Haus der Familie wird gebeten.

**Termine:** Montag, 18.07.2022  
von 18.30–20.30 Uhr

## Kaffeeklatsch in der Bücherei

Am jeweils darauffolgenden Mittwoch ab 15 Uhr findet in der Bücherei im Einrich ein Kaffeeklatsch zu den Themen des Vortrags oder auch zum Austausch anderer gesundheitsbezogener Themen statt. Um Anmeldung wird bis zum Dienstag (22.03., 10.05., 19.07.2022) in der Bücherei gebeten.

Bücherei für den Einrich, Römerberg 12, 56368 Katzenelnbogen, Tel.: 06486 9020013 (während der Öffnungszeiten)

**Termine:** mittwochs, 23.03.2022,  
11.05.2022 und 19.07.2022  
jeweils ab 15.00 Uhr

### Kontakt/Anmeldung:

Andreas Bader,  
E-Mail: [info@lifestyle-tuning.de](mailto:info@lifestyle-tuning.de)  
Tel.: 0151 23330776



# 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:** Jugendamt Bad Ems,  
 Tel.: 02603 9720

## 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 Behinderung und Angehörige



Alle zwei Monate bietet die Lebenshilfe Rhein-Lahn innerhalb ihres breit gefächerten Geschäftsfeldes wieder regelmäßig Beratung und Hilfe für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen an. Dabei geht es sowohl um die Klärung rechtlicher Fragen als auch um die konkrete Bedarfsplanung mit Blick auf die Bedürfnisse der Menschen mit Behinderung. Auch in Katzenelnbogen (Haus der Familie) sind sie am 19.01., 16.03., 18.05., 20.07.2022 von 15.15 – 17.15 vertreten. Weitere Termine finden Sie auf der Internetseite [www.lebenshilfe-rhein-lahn.de](http://www.lebenshilfe-rhein-lahn.de).



**Termine:**  
 19.01., 16.03.,  
 18.05., 20.07.2022  
 jeweils 15.15 bis 17.15 Uhr  
**Kontakt:**  
 Kathrin Wolter, Tel.: 06772 9589042,  
 kathrin.wolter@lebenshilfe-rhein-lahn.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, sondern 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](mailto: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](mailto:info@stiftung-scheuern.de)  
[www.stiftung-scheuern.de](http://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](mailto:m.ressmann@stiftung-scheuern.de)  
[www.integra-info.de](http://www.integra-info.de)



#### INGEGA – Inklusive gemeindepsychiatrische Angebote

Römerstr. 72  
56130 Bad Ems  
Tel.: 02604 979-3130  
[aleksandra.baertges@stiftung-scheuern.de](mailto:aleksandra.baertges@stiftung-scheuern.de)  
[www.ingega-info.de](http://www.ingega-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.

**Diakonie**  
Diakonisches Werk  
Rhein-Lahn

### Termine:

immer donnerstags,  
14.00–17.00 Uhr  
im Haus der Familie  
Um telefonische Anmeldung  
wird gebeten.

### Kontakt:

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

## Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung

Die Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung der Diakonie Rhein Lahn bietet in den Räumen vom Haus der Familie Beratungstermine nach vorheriger Absprache an. Das Angebot richtet sich an Menschen, die ihre Miete nicht mehr bezahlen können, eine Räumungsklage erhalten haben oder bereits von Obdachlosigkeit betroffen sind.



Des Weiteren bieten wir Personen in ordnungsrechtlicher Unterbringung und in ungesicherten oder unzumutbaren Wohnverhältnissen leben, Unterstützung an. Gemeinsam mit Ihnen, versuchen wir eine Lösung zu erarbeiten und diese umzusetzen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich gerne und wir vereinbaren einen Termin.

**Diakonie**  
Diakonisches Werk  
Rhein-Lahn

### Kontakt:

Kim Wagenbrenner,  
Diakonisches Werk Rhein-Lahn  
Tel.: 0151 1674665  
kim.wagenbrenner@diakonie-rhein-lahn.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



## 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

Mein  
**Online-**  
**Marktplatz**  
**AAR-EINRICHT.de**

Einfach regional online-shoppen.

# 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 Lebens 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



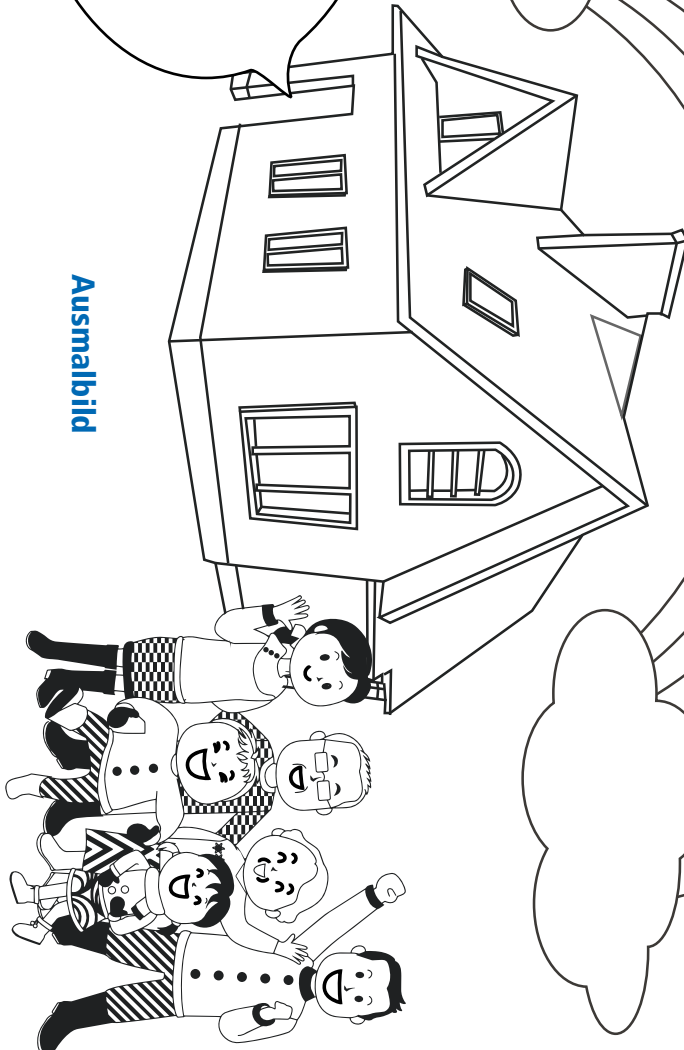
#### **Krabbeltreff, Familien-Workshops, Frühstück mit Input...**

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

*Oh Regen oder  
Sonnenschein  
wir laden alle ins  
Haus der Familie ein.*

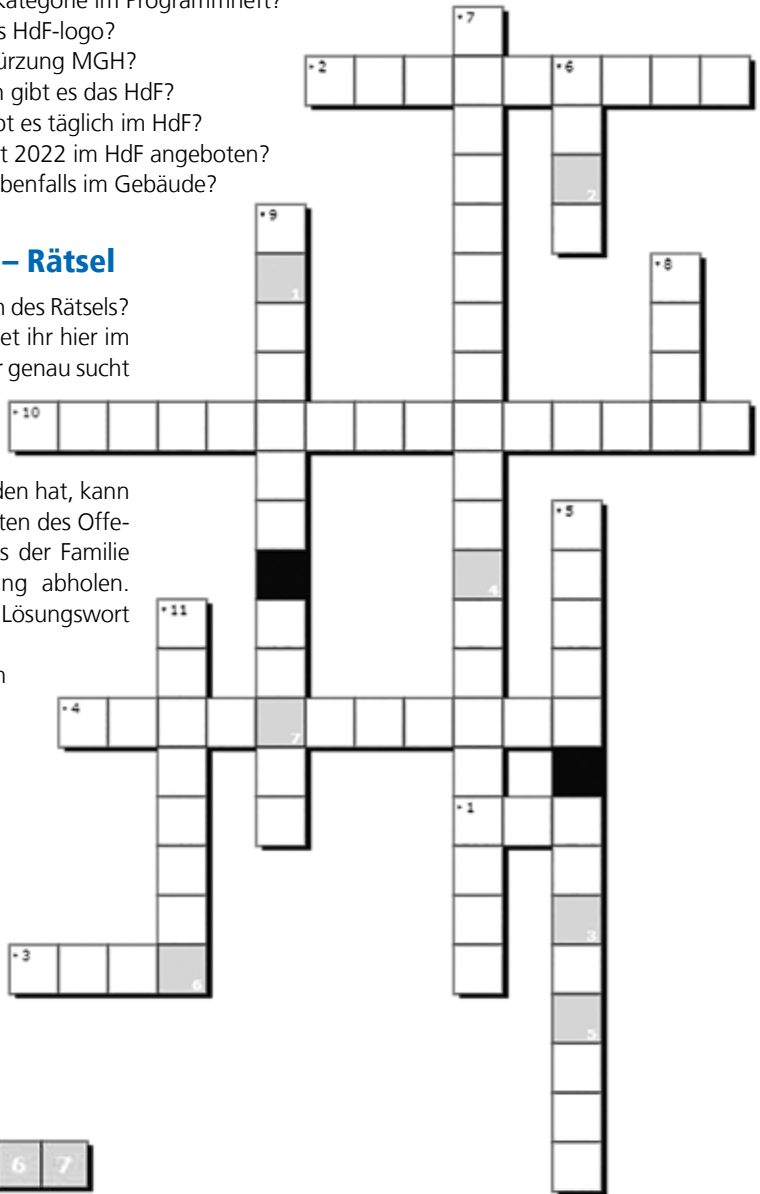


**Ausmalbild**

1. Wie lautet die Abkürzung fürs Haus der Familie
2. In welcher Straße befindet sich das HdF?
3. Wie viele Ferienbetreuungen werden 2022 im HdF angeboten?
4. Was findet dienstags im Offenen Treff statt? Offene ...
5. Wie heißt die gelbe Kategorie im Programmheft?
6. Welche Farbe hat das HdF-Logo?
7. Wofür steht die Abkürzung MGH?
8. Seit wie vielen Jahren gibt es das HdF?
9. Welches Angebot gibt es täglich im HdF?
10. Was wird im August 2022 im HdF angeboten?
11. Was befindet sich ebenfalls im Gebäude?

## Haus der Familie – Rätsel

Wer findet alle Lösungen des Rätsels? Fast alle Antworten findet ihr hier im Programmheft, wenn ihr genau sucht und lest. Bei manchen müsst ihr vielleicht ein bisschen knobeln. Wer das Lösungswort gefunden hat, kann sich zu den Öffnungszeiten des Offenen Treffs (S.6) im Haus der Familie eine kleine Überraschung abholen. Ausgefülltes Rätsel mit Lösungswort nicht vergessen! Bitte am Aufzug klingeln und die aktuell gelten Corona-Bedingungen beachten!





## Liebe Besucher\*innen,

hier ein kleiner Einblick in unsere Bücherei:



### Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00–18.00 Uhr

Donnerstag 16.00–19.00 Uhr

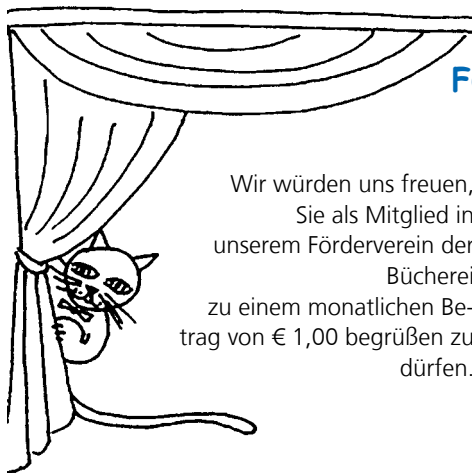
**Kontakt:** Bücherei für den Einrich  
Römerberg 12 | 56368 Katzenelnbogen  
E-Mail:

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!*



HAUS  
DER FAMILIE  
Rheinland-Pfalz  
Katzeneinbogen



# WOCHENPLAN

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



Mehr  
Generationen  
Haus

Miteinander – Füreinander

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit
8.00						8.00
9.00	Pilates			Vorträge im Bereich Gesundheit	Familytreff am Morgen	9.00
10.00	Pilates			KreativCafé Kunterbunt (alle 2 Wochen)	im Offener Treff	10.00
11.00	Offener Treff mit Krabbelkreis am Morgen	Offener Treff	Offener Treff	Offener Treff	Info-Zeit Junge Familien	11.00
12.00						12.00
13.00	Hausauf-gabezeit	Hausauf-gabezeit	Hausauf-gabezeit	Hausauf-gabezeit		13.00
14.00				Beratung für Flüchtlinge u. Migranten	Offene Kreativ-werkstatt	14.00
15.00		Offener Treff mit Kuchentheke	Beratung für Menschen mit Behinderung			15.00
16.00		Selbsthilfegruppe Depression		Offener Treff		16.00
17.00		Pilates	Suchtselbsthilfe (alle 2 Wochen)	Bücherei		17.00
18.00	Vorträge im Bereich Gesundheit			Erlebnissvorträge	Progressive Muskel-tension	18.00
19.00						19.00
20.00					Jugendtreff (1x monatlich)	20.00
21.00						21.00

## Öffnungszeiten

### Haus der Familie:

Mo./Mi. 9.00–16.00 Uhr

Di./Do. 9.00–17.00 Uhr

Fr. 9.00–15.00 Uhr

### Bücherei:

Dienstag 15.00–18.00 Uhr

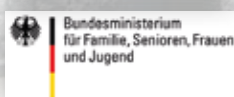
Donnerstag 16.00–19.00 Uhr



**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](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de)

[www.hdf-katzenelnbogen.de](http://www.hdf-katzenelnbogen.de)