

Haus der Familie Rheinland-Pfalz **KATZENELNBOGEN**
Programmheft 2. 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,

das Haus füllt sich langsam wieder mit Leben. Wir freuen uns, dass viele Angebote erneut gestartet sind und wir neue Kursleitungen im Haus begrüßen dürfen.

Unser Team ist komplett und wird von zwei Praktikantinnen unterstützt – darüber freuen wir uns besonders, sowie auf die neuen Impulse durch die beiden.

Besonders aufmerksam möchten wir Sie auf die neuen sowie aufgelebten Angebote im Haus machen

- Kommen Sie doch mal auf eine Tasse Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen vorbei. Alle zwei Wochen verwandelt sich unser Haus in ein Café. Außerdem stehen verschiedene Spielmöglichkeiten, wie z.B. Billard oder Kicker während des offenen Treffs bereit.
- „Kinderquatsch und Kaffeeklatsch“ heißt unser neues Eltern-Kind-Café, welches sich an alle Eltern mit Kindern im Alter von null bis zum Grundschuleintritt richtet. Es findet abwechselnd in Hahnstätten im Kremi Kulturhaus und im Haus der Familie statt.
- Dieses Jahr beteiligt sich das Haus der Familie erstmalig bei der nationalen Interkulturellen Woche. Nach dem Motto „Essen verbindet“ bieten wir Ende September ein internationales Frühstück, sowie eine internationale Kuchentheke an.
- Auch sportlich gibt es ein neues Angebot. Sita Otto bietet Yoga Kurse für Erwachsene und Kinder an.
- Durch ehrenamtliches Engagement können wir auch ein Angebot zum Deutschlernen ermöglichen. Es freut uns besonders, dass wir den neuen Menschen in Deutschland damit die Wartezeit überbrücken können und die Integration erleichtert wird.

Ausblick: Wir wünschen uns eine Austauschgruppe für Alleinerziehende. Haben Sie Interesse, dann melden Sie sich gerne bei uns! Wie üblich kommen sicher wieder einige interessante Angebote im Laufe des Jahres dazu. Schauen Sie gerne auf unserer Homepage vorbei, achten Sie auf das Informationsblatt oder rufen Sie uns an.

*Wir haben immer ein offenes Ohr für Ihre Ideen und Anliegen,
Ihr Team im Haus der Familie*



Wir sind für Sie da:



Manja Gretzschel

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, M.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 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

Bürozeiten:

Mo / Mi / Fr von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr



Heike Tremper

Elternbegleiterin und Generationslotsin
Projektmitarbeiterin „Willkommensbesuche“

E-Mail:

h.tremper@hdf-katzenelnbogen.de

Bürozeiten:

Di und Fr von 9.00 Uhr bis 15.00 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 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 & FERIE

ab Seite 11

JUNGE FAMILIE

ab Seite 19

GESUNDHEIT

ab Seite 25

BERATUNG

ab Seite 33

Bücherei

Seite 39

NEU

FÖRDERVEREIN

Seite 40

WOCHENPLAN

Seite 43

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	9.00–13.00 Uhr 15.00–17.00 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!

Alle zwei Wochen dienstags von 15.30 bis 17.00 Uhr versüßen 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: alle zwei Wochen dienstags von 15.30–17.00 Uhr (ungerade KW)

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 findet jeden Freitag von 9.30–11.00 Uhr statt. Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden regelmäßig Referent*innen zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Einmal im Monat frühstücken wir gemeinsam. Wir bitten um vorherige Anmeldung per 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. 3,00 € 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 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:

immer freitags, von 14.00–17.00 Uhr

02.09. entsteht eine Unterwasserwelt

28.10. großes Halloween-Special

04.11. Laternenbasteln

09.12. gestalten wir weihnachtlichen Baumschmuck

Kontakt/Anmeldung:

Zitronenkonfetti

Melanie Klein, hallo@zitronenkonfetti.de

Tel.: 0157-73777790

Gebühr: 7 Euro/1 Std. (inkl. Material)

10er Karte 63 Euro (inkl. Material)

Beratung der Jugendpflege

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



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

Kontakt:

Manja Gretzschel,
Haus der Familie,
0175-8210669

Eva Schwichtenberg,
Daniela Müller,
Haus der Begegnung,
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 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/Anmeldung:
Manja Gretzschel,
Haus der Familie



Angebote der Jugendarbeit



In unregelmäßigen Abständen (etwa alle zwei Wochen) gibt es neue Angebote der Jugendpflege im Bereich Hahnstätten und Katzenelnbogen. Diese werden beispielsweise über unseren Instagram Account bekannt gegeben. Dort finden sich auch alle anderen Angebote der Jugendarbeit in der Verbandsgemeinde Aar-Einrich. Die Angebote richten sich an unterschiedliche Altersgruppen ab 6 Jahren aber auch an Jugendliche. Einfach mal vorbeischaun und folgen.



Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel,
Haus der Familie, Tel. 0175 8210669
Eva Schwichtenberg, Haus der Begegnung,
Tel. 0151 46752545



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, Oma, zert. Tagesmutter, exam. Altenpflegerin, Speditionskauffrau, 0152 34334207, si.schroeter@outlook.de

Gebühr: kostenfrei!

Gebrauchsanleitung LEBEN – LIFE Hacks für Kinder und Jugendliche

Wenn wir etwas aus der Pandemie gelernt haben dann ist es die Einsicht, dass es bei Kindern und Jugendlichen auf, mehr ankommt als Kompetenzen in Schule und Ausbildung zu erwerben. Um das was zwischen lernen, trainieren, aneignen und einstudieren liegt, geht es in diesem außergewöhnlichen Erlebnisvortrag. Was lässt Kinder und Jugendliche aufblühen und gibt ihnen Rückenwind für ihre Persönlichkeit in der Welt. Mit vielen praktischen Beispielen, Übungen und „Life-Hacks“ ist dieser Erlebnisvortrag wie eine praktische Gebrauchsanleitung für Kinder und Jugendliche in der modernen Welt.



Termine: Dienstag, 20.09.2022 von 16.30–18.00 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 Infos auch unter: www.kopfundherz-limburg.de **Gebühr:** kostenfrei



Kinder-YOGA (für 3 bis 6-jährige)

Jede Yogastunde hat eine Anfangs- und eine Endentspannung in der die Kinder zur Ruhe kommen können. Die einzelnen Asanas dazwischen sind als Tierbildkarten für die Kinder sichtbar und immer in Geschichten eingewoben. Im Laufe der Yogastunden wird den Kindern eine tiefe Atmung bewusst gemacht und mit den Asanas verknüpft. Die Gesamtheit der Übungen unterstützt die Entwicklung eines gesunden Körpers. Auf spielerische Weise werden Motorik, Gleichgewichtssinn und Koordination gefördert. Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage & Decke

Termine:

1. Kurs à 8 Termine:
ab 6.9.22 dienstags
2. Kurs à 7 Termine:
ab 8.11.22 dienstags
jeweils 16–17 Uhr

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

Gebühr: Gebühr 1.Kurs: Pro Kind 72€
Gebühr 2.Kurs: Pro Kind 63€



Schmuckwerkstatt für Kids von 9 bis 13 Jahren – Schmuck basteln und gestalten mit Pia Koch von „Julimond“

In der Schmuckwerkstatt können die Kinder nach Herzenslust aus vielen verschiedenen Materialien, wie z.B. Perlen und Anhängern in unterschiedlichsten Formen und Farben, auswählen und ihre eigenen Schmuckstücke kreieren. Die Auswahl ist groß, so dass die Kinder zwischen Ohrringen, Halsketten, Armbändern, Fußkettchen, Namensbändern und Schlüsselanhängern wählen können. Auch feinere Arbeiten der Schmuckherstellung werden die Kinder, unter der Anleitung von Frau Pia Koch, die unter dem Namen „Julimond“ einen eigenen kleinen Schmuck-Shop betreibt, erlernen. Jeden Menge Inspiration finden die Kinder vorab online unter www.julimond.info



Termine: Mittwoch,
12.10.2022
von 15.30–17.30 Uhr
Kontakt/Anmeldung:

Pia Koch,
Tel.: 06775 1509,
Mobil: 0177 5978181 oder
Mail: julimond-w@web.de

Gebühr: 12,50€
(inkl. Material für 2 Schmuckstücke)



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



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. Bei jedem Treffen überlegen wir gemeinsam, was wir in den folgenden Terminen machen wollen. Eure Ideen und Wünsche sind also gefragt.

Die Organisator*innen sind selbst zwischen 20 und 23 Jahren alt und freuen sich etwas Neues mit Euch zu gestalten. Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen. Zur besseren Planung des Einkaufs bitten wir euch, euch bis zum jeweiligen Donnerstag vorher im Haus der Familie anzumelden.



Termine: freitags 16.09./ 14.10./ 11.11./ 09.12.2022 von 19.00–22.00 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 dem 08.09 (gerade KW)

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

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. Bitte um telefonische Anmeldung bis 19.09. bzw. 28.11.



Termine: Samstag, den 24.09. und 03.12.2022 jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung: Manja Gretzschel, Haus der Familie
Gebühr: 2 € für Erwachsene; Kinder kostenfrei!



Gebrauchsanleitung LEBEN – LIFE Hacks für Kinder und Jugendliche

Wenn wir etwas aus der Pandemie gelernt haben dann ist es die Einsicht, dass es bei Kindern und Jugendlichen auf, mehr ankommt als Kompetenzen in Schule und Ausbildung zu erwerben. Um das was zwischen lernen, trainieren, aneignen und einstudieren liegt, geht es in diesem außergewöhnlichen Erlebnisvortrag. Was lässt Kinder und Jugendliche aufblühen und gibt ihnen Rückenwind für ihre Persönlichkeit in der Welt. Mit vielen praktischen Beispielen, Übungen und „Life-Hacks“ ist dieser Erlebnisvortrag wie eine praktische Gebrauchsanleitung für Kinder und Jugendliche in der modernen Welt.



Termine: Dienstag, 20.09.2022 von 16.30 – 18.00 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 Infos auch unter: www.kopfundherz-limburg.de
Gebühr: 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! In der Schmuckwerkstatt können die Teilnehmer*innen aus vielen verschiedenen Materialien, wie z.B. Perlen, Edelsteinen, Ketten, Bändern und Anhängern in unterschiedlichsten Farben und Formen, auswählen und ihre eigenen Schmuckstücke kreieren. In einer kleinen, gemütlichen Runde haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, auch feinere Arbeiten der

Schmuckherstellung, unter der Anleitung von Frau Pia Koch, die unter dem Namen „Julimond“ einen eigenen kleinen Schmuck-Shop betreibt, zu erlernen. Anregungen in Inspirationen finden Sie vorab online unter www.julimond.info. Am Ende gehen alle Teilnehmer*innen mit ihren einzigartigen, selbst entworfenen Schmuckstücken nach Hause.



Termine: Montag, 10.10..2022
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 und Kaffee und Kuchen)

bei 3 Teilnehmenden 39,00 €

bei 4 Teilnehmenden: 34,00 €

bei 5 Teilnehmenden: 31,00 €

jedes weitere Schmuckstück 7,00 €



Schmuckwerkstatt für Kids von 9–13 Jahren – Schmuck basteln und gestalten mit Pia Koch von „Julimond“

In der Schmuckwerkstatt können die Kinder nach Herzenslust aus vielen verschiedenen Materialien, wie z.B. Perlen und Anhängern in unterschiedlichsten Formen und Farben, auswählen und ihre eigenen Schmuckstücke kreieren. Die Auswahl ist groß, so dass die Kinder zwischen Ohrringen, Halsketten, Armbändern, Fußkettchen, Namensbändern und Schlüsselanhängern wählen können. Auch feinere Arbeiten der Schmuckherstellung werden die Kinder, unter der Anleitung von Frau Pia Koch, die unter dem Namen „Julimond“ einen eigenen kleinen Schmuck-Shop betreibt, erlernen. Jeden Menge Inspiration finden die Kinder vorab online unter www.julimond.info



Termine: Mittwoch,
12.10.2022
von 15.30–17.30 Uhr
Kontakt/Anmeldung:
Pia Koch,
Tel.: 06775 1509,
Mobil: 0177 5978181 oder
Mail: julimond-w@web.de
Gebühr: 12,50€
(inkl. Material für 2 Schmuckstücke)



Alle sind willkommen Ist diese Vielfalt auch in Kinderbüchern sichtbar?

Vielfältige Familienformen und Lebensweisen sind heute Alltag. Kinder wachsen heute in einer bunten Welt auf: Ob in der Krabbelgruppe, der Kita oder auf dem Spielplatz – sie treffen Familien aus verschiedenen Ländern, sie spielen mit Kindern von Alleinerziehenden oder mit Kindern, die zwei Mamas oder Papas haben. Ist diese Vielfalt auch in Bilder- und Kinderbüchern sichtbar? Werden Signale gegeben, was normal ist? Besitz, Kleidung, Sprache, Gesundheit, Familienbild? Wie sind die Rollenzuweisungen Vater; Mutter, Frau, Mann... Gewohnheiten, Rituale? Was macht es mit mir, wenn ich nirgends wiederfinde? Anders, als „normal“?



Termine: Freitag, 23.09.2022
von 9.30–11.00 Uhr
Kontakt: Gabi Laschet-Einig, QueerNet RLP, Regionalkoordinatorin nördliches RLP für das Projekt Familienvielfalt
Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de
Gebühr: kostenfrei (gefördert vom Ministerium MFFKI/ RLP)



Herzensbildung – Die Basis für Wohlbefinden

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“ (Antoine de Saint-Exupery). Wie Sie erkennen, dass es gar nicht so kompliziert ist mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden in Ihrem Leben zu finden. Erfahren Sie welche Faktoren Ihre Herzensbildung stärken und sich positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken. Wir präsentieren Ihnen wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse auf humorvolle und leichte Weise. Mit vielen Beispielen und Übungen wird dieser Vortrag eine Inspiration für Ihren Alltag und Ihr Berufsleben sein.

Der Sinn des Lebens (42) – Wie ein gelingendes Leben aussehen kann

Wie Sie sich dieser Riesenfrage nähern können und warum Sie das auch tun sollten. Menschen erfahren ihr Leben dann als sinnvoll, wenn sie sich mit ihrer Welt verbunden fühlen. Wie Sie diese Verbundenheit individuell herstellen können und damit die Voraussetzungen für Ihr gelegenes Leben schaffen, stellen wir im Erlebnispvortrag auf verblüffend einfache Weise vor.



Termine: Freitag, 23.09.2022
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
Infos auch unter:
www.kopfundherz-limburg.de
Gebühr: 10,00 € /Paarbeitrag: 18,00 €

Termine: Donnerstag, 13.10.2022
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
Infos auch unter:
www.kopfundherz-limburg.de
Gebühr: 10,00 € /Paarbeitrag: 18,00 €

Raus aus dem Hamsterrad – Kleine Veränderungen, die Großes bewirken

Wieso gibt es an Weihnachten so oft Streit? Warum habe ich nie genug Geld? Weshalb fühle ich mich nicht besser obwohl ich doch Sport mache, mich gesund ernähre und ein Selbstfindungsseminar besucht habe? Wann ist endlich Freitag? Wird meine Lebensqualität größer, je mehr ich habe? Nach diesem Vortrag sehen Sie die Welt mit anderen Augen. Werden Sie Zeuge eines erstaunlichen Live-Experiments und erleben Sie eine neue Beziehung zu Ihrer Welt.

Ein Single kommt selten allein – Nur für Singles

„Die Tür zum Glück geht nach außen auf“ (Soren Kierkegaard). Vergessen Sie alle Ratgeber zum Thema Singles, Dating-Portale und Beziehungscoaching. In einer komplizierten Welt sind einfache Lösungen der Schlüssel zum Beziehungsglück. Nur Mut. Es warten erhellende Einsichten auf Sie. Erfahren Sie warum Sie es gar nicht verhindern können, irgendwann den/die richtige Partner*in zu treffen und wie Sie diesen Prozess geschickt und charmant abkürzen.



Termine: Freitag, 18.11.2022
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
Infos auch unter:

www.kopfundherz-limburg.de

Gebühr: 10,00 €/Paarbeitrag: 18,00 €

Termine: Donnerstag, 01.12.2022
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
Infos auch unter:

www.kopfundherz-limburg.de

Gebühr: 10,00 € Paarbeitrag: 18,00 €

Ferienkalender

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

Juleica-Auffrischung

Eure Juleica-Schulung ist schon eine Weile her? Die Karte bereits abgelaufen oder läuft in der nächsten Zeit aus? Dann bieten wir euch im November die Möglichkeit einer Auffrischungsschulung. Diese soll mindestens 8 Stunden umfassen und ein relevantes Thema für die Jugendarbeit behandeln. Wir möchten mit euch auf das sehr interaktive Thema der Gruppenangebote anhand der Methode der Erlebnispädagogik eingehen. Dabei werden wir die Methoden selbst anwenden und im Anschluss über Einsatzmöglichkeiten sprechen. Danach kann die Juleica um weitere 2 Jahre verlängert werden. Versorgung bitte selbst mitbringen.

Anmeldung bis zum 07.10.2022



Termine:

Freitag, 04.11.2022 von 16.00 – 20.00 Uhr sowie Samstag, 05.11.2022 von 09.00 – 13.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel und
Eva Schwichtenberg, Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei

Ferienbetreuung der Jugendpflege Aar-Einrich

Kreative Angebote und Outdoor-Aktivitäten für Kinder im Alter von 6–12 Jahren. Ein buntes Programm sorgt für jede Menge Spaß und Bewegung! Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über ein Anmeldeformular. Die Betreuung wird abwechselnd im Haus der Familie, Katzenelnbogen und am Dorfgemeinschaftshaus, Hahnstätten angeboten.

Die diesjährige Herbstferienbetreuung unter dem Motto „Waldferien für Kids“ findet in Kooperation mit dem Kreml-Kulturhaus und dem Landesforstamt statt.



Termine:

Herbstferien: 17.10.–21.10.2022
(Hahnstätten/Zollhaus, Kreml-Kulturhaus) täglich von 8.00–15.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Haus der Familie

Gebühr: 65 € (5 Betreuungstage)

Integration

Interkulturelle Woche

In diesem Jahr beteiligt sich das Haus der Familie an der Interkulturellen Woche im September. Deutschlandweit werden verschiedenste Projekte und Veranstaltungen rund um das Thema Migration, Vielfalt, Integration und Anti-Rassismus angeboten. In Kooperation mit dem Kreml Kulturhaus und unterschiedlichen Institutionen und Kirchengemeinden aus der Verbandsgemeinde Aar-Einrich und Diez gibt es auch in unserer Region ein buntes Programm. Im Haus der Familie kann man während der offenen Kuchentheke, am 27.09. von 15–17 Uhr internationale Backrezepte probieren. Auch im Family-Treff haben wir die Erfahrung gemacht, dass Essen verbindet. Daher laden wir am 30.09. herzlich zum internationalen Frühstück im Family-Treff ein. Beim Frühstück ist eine Anmeldung erwünscht. Weitere Programmpunkte sind die große Eröffnungsveranstaltung am 25.09. auf dem



Marktplatz in Diez mit Trommeln, Kinderaktion und Infoständen, der Beirat für Migration und Integration Diez organisiert die Ausstellung „Stimmen im Exil '22“ mit regionalen Künstler*innen und ein Kinomatinée am 03.10. mit anschließender Diskussion und Musik im Kreml Kulturhaus bildet den Abschluss. Weitere Veranstaltung und nähere Infos können Sie bei den einzelnen Kooperationspartner*innen erfragen oder wenige Tage vorher den Print-Medien entnehmen.

Termine:

Insgesamt: 25.09.–03.10.22

Internationale Kuchentheke:

27.09. von 15.00–17.00 Uhr

Internationales Frühstück im Family-Treff:

30.09. von 09.30–11.00 Uhr

(um Anmeldung wird gebeten)

Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel, Haus der Familie

Patenstammtisch und Gastgeberrunde

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

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

Termine: auf Anfrage

Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel, Haus der Familie



Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern findet jeden Freitag von 9.30–11.00 Uhr statt.

Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden regelmäßig Referent*innen zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Einmal im Monat frühstücken wir gemeinsam. Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail, telefonisch oder über WhatsApp! Mobil: 0160 95596929



Ein kleiner Ausblick, was zum Beispiel für das zweite Halbjahr geplant ist: am 16.09. kommt eine Expertin der AOK um etwas über gesunde Kinderernährung zu berichten, am 30.09. gibt es ein internationales Frühstück anlässlich der Interkulturellen Woche, am 28.10., 25.11. und 16.12. frühstücken wir ebenfalls gemeinsam. Am 04.11. kommt eine Expertin der Agentur für Arbeit zum Thema Wiedereinstieg nach Familienzeit.

Termine:
immer freitags
von 9.30–11.00 Uhr,

Kontakt:
Daniela Müller und
Heike Tremper,
Haus der Familie

Gebühr: kostenfrei ggf.
3,00 € Frühstücksbeitrag



Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 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
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. Eine Betreuung ist täglich von 7.00–13.30 Uhr möglich.



Kontakt:
Daniela Müller,
Haus der Familie





Willkommensbesuche – Willkommen im Leben

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

Termine:
telefonisch oder per E-Mail
Kontakt:
Heike Tremper
Haus der Familie



Eltern-Kind-Gruppe ab 9 Monate

In unseren Eltern-Kind-Gruppen lernen Eltern und Kinder gemeinsam. Die Eltern finden Unterstützung in Erziehungsfragen, für ihre Kinder gibt es vielfältige Entwicklungsanregungen durch Materialerkundung, Bewegungsspiele, Fingerspiele, Lieder, Freispiel, etc. Das Feiern von christlichen Jahresfesten und Ritualen begleiten das Gruppengeschehen. Eltern erhalten die Gelegenheit, durch Beobachtung ihres Kindes im Gruppengeschehen zu entdecken, in welchen Situationen es mit Eifer, Konzentration und Wohlbefinden neue Erkenntnisse gewinnt. Den Kindern ermöglicht die altersgemischte Gruppe soziales Verhalten einzuüben und Freude am gemeinsamen Tun zu erleben. Sowohl die älteren wie auch die jüngeren Kinder profitieren von der Altersspanne in der Gruppe. Auch Kinder mit Behinderung sind willkommen und finden ihren Platz in der Gemeinschaft. Eltern-Kind-Gruppen bieten die Möglichkeit, bereits in einer frühen Familienphase Kontakt, Austausch und gegenseitige Hilfe zu erfahren.



Termine: Do. 15.09.–Sa. 05.11.2022 (6 Termine) oder Do. 10.11.–Sa. 17.12.2022 (7 Termine) jeweils 9.30–11.00 Uhr

Kontakt: Aileen Federwisch, Altenpflegerin, Weiterbildung zur Fachkraft für außerklinische Heimbeatmung und Intensivpflege 06433 887-75

Gebühr: Kurs mit 6 Terminen: 36,00€
Kurs mit 7 Terminen: 42,00€





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

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





Kinderquatsch und Kaffeeklatsch – Offenes Eltern-Kind-Café



JUNGE FAMILIE

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

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

Termine:

Immer mittwochs von 15.30–17 Uhr.
Abwechselnd im Haus der Familie (gerade KW) und im Kreml Kulturhaus (ungerade KW)

Kontakt:

Haus der Familie oder Kreml Kulturhaus,
Silke Löhr Tel. 06430 929724

Alle sind willkommen

Ist diese Vielfalt auch in Kinderbüchern sichtbar?

Vielfältige Familienformen und Lebensweisen sind heute Alltag. Kinder wachsen heute in einer bunten Welt auf: Ob in der Krabbelgruppe, der Kita oder auf dem Spielplatz – sie treffen Familien aus verschiedenen Ländern, sie spielen mit Kindern von Alleinerziehenden oder mit Kindern, die zwei Mamas oder Papas haben. Ist diese Vielfalt auch in Bilder- und Kinderbüchern sichtbar? Werden Signale gegeben, was normal ist? Besitz, Kleidung, Sprache, Gesundheit, Familienbild? Wie sind die Rollenzuweisungen Vater; Mutter, Frau, Mann... Gewohnheiten, Rituale? Was macht es mit mir, wenn ich nirgends wiederfinde? Anders. als „normal“?



Termine: Freitag, 23.09.2022
von 9.30–11.00 Uhr

Kontakt: Gabi Laschet-Einig, QueerNet RLP, Regionalkoordinatorin nördliches RLP für das Projekt Familienvielfalt
familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Gebühr: kostenfrei (gefördert vom Ministerium MFFKI/ RLP)



Praktische Hilfe nach der Geburt – wellcome



Foto: wellcome/Niemann

„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.



Termine:

Auf Anfrage

Kontakt:

Kath. Familienbildungsstätte Limburg

Nicole Merz, Tel.: 06433 88776 ,

E-Mail: limburg@wellcome-online.de

Gebühr: 5 €/Stunde

(einmalige Vermittlungsgebühr 10 €)

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



Foto: wellcome/Niemann

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!



Kontakt/Informationen:

Kath. Familienbildungsstätte Limburg

Nicole Merz,

Tel.: 06433 88776,

E-Mail: limburg@wellcome-online.de



Infoabend: 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.



Termine:

Donnerstag 03.11.2022 von 18.00 bis 20.00 Uhr,
Thema: Infoabend „Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld & Co“

Kontakt: Haus der Familie



KAHA

- ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend.
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen.
- ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen.
- gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Es ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.



Termine:

5 x Mittwochs 8.45–9.45 Uhr, ab dem 28.09. jeden Mittwoch im Oktober

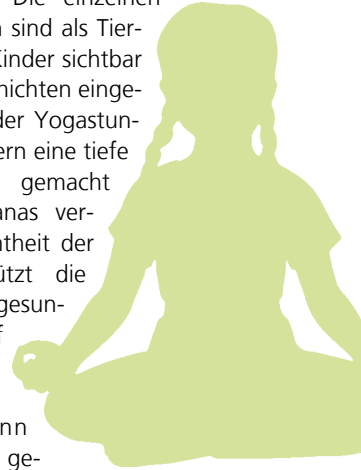
Kontakt:

Alexandra Lauter, KAHA-Trainerin
info@la-wecos.de
Tel. 0160 8724122

Gebühr: 50 €

Kinder-YOGA (für 3 bis 6-jährige)

Jede Yogastunde hat eine Anfangs- und eine Endentspannung in der die Kinder zur Ruhe kommen können. Die einzelnen Asanas dazwischen sind als Tierbildkarten für die Kinder sichtbar und immer in Geschichten eingewoben. Im Laufe der Yogastunden wird den Kindern eine tiefe Atmung bewusst gemacht und mit den Asanas verknüpft. Die Gesamtheit der Übungen unterstützt die Entwicklung eines gesunden Körpers. Auf spielerische Weise werden Motorik, Gleichgewichtssinn und Koordination gefördert.



Bitte mitbringen:
rutschfeste Unterlage & Decke

Termine:

1. Kurs à 8 Termine:
ab 6.9.22 dienstags

2. Kurs à 7 Termine:
ab 8.11.22 dienstags
jeweils 16.00–17.00 Uhr

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

Gebühr: 1. Kurs: Pro Kind 72€
2. Kurs: Pro Kind 63 €

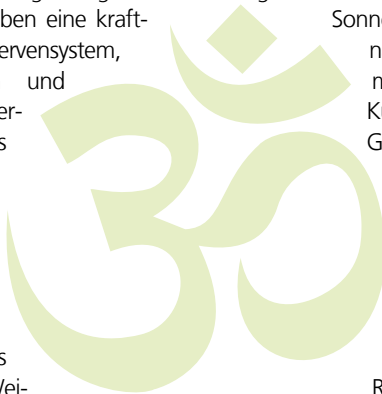




Sanftes Golden-YOGA

Das hier angebotene Yoga, wird sanft und langsam aufgebaut. Regelmäßig ausgeführte Golden-Yoga-Einheiten haben eine kraftvolle Wirkung auf das Nervensystem, wodurch Stressreduktion und Entspannung ausgelöst werden. Ein ausgeglichenes Nervensystem wiederum wirkt positiv auf alle anderen funktionalen Bereiche des Körpers. Sowohl im Bewegungsapparat als Ganzes als auch auf Organ-Ebene. Die Asanas kräftigen aus schonende Weise Gelenke und Muskeln und fördern die Flexibilität.

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



Energetisierendes Sonnen-YOGA

Das hier angebotene Yoga ist dynamisch aufgebaut aus Wahrnehmungs- & Atemübungen, Sonnengruß und wechselnden Asanas (Übungen). Jede Stunde endet mit einer Tiefenentspannung. Der Kurs bietet Raum für Einsteiger und Geübte. Regelmäßig ausgeführt, schenkt dieses Yoga Energie und Lebenskraft und führt zu einer Verbesserung von Flexibilität und Ausdauer. Gelenkmobilisationen und Muskelstärkung fördern den Erhalt eines gesunden Rückens und wirken Rückenbeschwerden vor.

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

Termine:

- 1. Kurs à 8 Termine: ab 7.9.22 mittwochs
- 2. Kurs à 7 Termine: ab 2.11.22 mittwochs jeweils 10.30–11.00 Uhr

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

Gebühr:

Je Kurs: Pro Person 88 €



Termine:

- 1. Kurs à 8 Termine: ab 6.9.22 dienstags
- 2. Kurs à 7 Termine: ab 8.11.22 dienstags jeweils 8.30–10.00 Uhr

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

Gebühr:

1.Kurs: Pro Person 88 €
2.Kurs: Pro Person 77 €





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

Selbsthilfegruppe: Gespräche und Gestalten bei Depressionen

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



Termine:

immer dienstags, 15.30–18.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:
Haus der Familie, 06486 7178

Selbsthilfegruppe „Löwenherz“ – Gesprächsgruppe für Depression, PTBS und Borderline

Ziel der Gruppe ist es, Erfahrungen auszutauschen, Gleichgesinnte zu treffen, sich durch Gespräche zu entlasten und neue Wege zu finden, um sich selbst etwas Gutes zu tun, sowie Hilfsangebote und Möglichkeiten der Krisenintervention zu schaffen. Es werden Teilnehmer*innen gesucht, die sich vorstellen können, die Gruppenarbeit aktiv mitzugestalten. Wenn Sie sich vorstellen können, sich als Teilnehmer*in innerhalb der Gruppe zu engagieren, dann melden Sie sich bei der Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (WeKISS).



Termine:

jeden 2. Mittwoch im Monat
von 17.30–19.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:
WeKiss
Tel. 02663 2540
(Mo. 14.00–18.00 Uhr,
Di. 9.00–12.00 Uhr,
Mi. + Do. 9.00–14 Uhr)
E-Mail: info@wekiss.de oder
loewenherz.selbsthilfe@gmail.com



Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson – „Entspannt ins Wochenende“

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

Denn – im entspannten Zustand läuft alles besser.

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch willentliche und bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Mit dieser Zeit soll die Person lernen muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte.

Dies kann dazu beitragen:

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

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:

WORKSHOP:

Freitag, 16.09.2022, 18.00–19.30 Uhr

KURS: Freitag, 23.09.–14.10./26.11.2022
von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

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

Gebühr: WORKSHOP: 10 € (bei Kursbuchung werden 5 € erlassen)
KURS: 30 € bzw. 60 € ab 4 Teilnehmer*innen





Wie kann ich mich auf die ersten kalten Tage und Erkältungswellen vorbereiten?

Wenn die Tage wieder unbeständig werden, es weniger Sonne und damit weniger Wärme gibt, beginnt wieder die Erkältungswelle. Wie kann ich mich gegen Erkältungen, Grippe und Infekte stärken? Was kann ich machen, wenn ich erste Anzeichen merke oder wenn es mich dann doch mal erwischt hat? Falls der Vortrag Corona bedingt nicht live stattfinden kann, wird er via Zoom stattfinden. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Bitte bis zum 08.09.2022 anmelden.

Bitte bis zum 08.09.2022 anmelden!

Termine:

Do, 15.09.2022
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
und www.zentrum-der-lebenskraft.de

Gebühr: 14,90 €



Bluthochdruck?

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit geworden. Zwischen 10 und 50% der Erwachsenen in den Industrieländern sind davon betroffen.

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. In meinem Vortrag gebe ich Ihnen viele Tipps mit an die Hand um ihren Blutdruck niedrig zu halten. Falls der Vortrag Corona bedingt nicht live stattfinden kann, wird er via Zoom stattfinden. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Bitte bis zum 04.11.2022 anmelden.

Termine: Di, 10.11.2022,
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
und www.zentrum-der-lebenskraft.de

Gebühr: 14,90 €





Aromatherapie

Wie funktioniert Aromatherapie? Wie kann man Duftöle verwenden? Was bewirken Düfte? Worauf muss man beim Ölkauf achten? Hochwertige Öle entfalten in geringer Menge ihre Wirkung synthetische Düfte haben keine spirituellen Eigenschaften und auch keine positiven Eigenschaften auf den Körper. Was kann man alles mit Duftölen machen? Seminarinhalte:

- Wie funktioniert Aromatherapie?
- Wie kann man Duftöle verwenden?
- Worauf muss man beim Ölkauf achten?
- Meditieren mit Duftölen? Wozu ist das denn überhaupt gut?

Falls der Vortrag Corona bedingt nicht live stattfinden kann, wird er via Zoom stattfinden. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Bitte bis zum 07.10.2022 anmelden.

Termine:

Di, 13.10.2022,
von 10.00 – 12.30 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: 25 €

inkl. ausführliches Manual



Heute geht es mal nur um Dich und Deine Themen

Wieder endet ein Jahr und wieder habe ich meine Vorsätze nicht umgesetzt oder gar im Laufe des Jahres vergessen ... Wie kann mir das jedes Mal passieren? Mit was hat das zu tun? Was sind eigentlich Themen? Warum gerate ich immer an dieselben Menschen und warum geht es mir wie es mir geht? All' diese Fragen und noch viele mehr klären wir heute. Mal sehen wie Du dann im neuen Jahr mit Deinen Vorsätzen vorankommst. Das ist doch dann wie gelacht!!!! Falls der Vortrag Corona bedingt nicht live stattfinden kann, wird er via Zoom stattfinden. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Bitte bis zum 02.12.2022 anmelden.

Termine:

Do, 08.12.2022,
von 10.00 – 12.30 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: 25 €

inkl. ausführliches Manual





Fit durch den Herbst

Ohne Erkältung & Grippe durch den Winter! Stabilisierung und langfristigen Stärkung des Immunsystems werden in diesem Vortrag von Herr Bader als Mitglied des Fördervereins für Gesundheit, Vitalität & Lebensqualität erörtert. Ebenso wie sich externe Einflüsse auf Stoffwechselblockaden und „Übersäuerung des Organismus“ auf die Lebensqualität auswirken können. Symptome wie zum Bsp.: Allergien, Herz-Kreislauf-Probleme und Kopfschmerzen ihre Ursache in den belastenden Einflüssen der modernen Welt?

Termine: Montag, 30.09.2022
von 18.30–20.30 Uhr

Gebühr: 5 €
wird als Spende im Haus weitergegeben

Geheimnisse des Alterns

Es ist eines der großen Rätsel des Lebens. Manche Menschen scheinen nie älter zu werden. Vieles davon hat mit dem Lebensstil zu tun, aber nicht nur. Was hat man selbst in der Hand, wie kann man sein biologisches Alter beeinflussen? Seien Sie gespannt!

Termine: Montag,
25.11.2022
von 18.30–20.30 Uhr

Gebühr: 5 €
wird als Spende im Haus weitergegeben



Kontakt/Anmeldung:
Andreas Bader,
info@lifestyle-tuning.de
Tel.: 0151 23330776

„Fasten für Gesunde“ Hausputz für Ihren Körper

Sie wissen nicht wie Fasten funktioniert? Was es Ihnen bringen könnte oder haben sich bisher nicht getraut? An diesem Abend möchte ich darüber informieren, welche Fastenformen es gibt und was Fasten für Gesunde ist. Wovon Ihr Körper sich im Fasten ernährt und welche Vorteile Ihr Körper und Ihr Immunsystem durch das Fasten haben können. Sowie weitere Ihrer Fragen zu dem Thema beantworten.

FASTEN


Gesundheit - Ausgleich

Termine:
Montag den 26.09.2022
19.00–ca. 20.30 Uhr

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

Gebühr: 7 €
(Bei Teilnahme an einem Fastenseminar wird der Betrag auf die Seminargebühr angerechnet)





MENTAL

HEALTH

Vortrag Wechseljahre – Coole Tipps für „heiße“ Frauen

Wie heißt es so schön, die Frau das unbekannte Wesen. Was ist aber, wenn Frau sich auf einmal selbst nicht wiedererkennt? Wenn der Körper sich anders und ungewohnt verhält? Wenn die Laune Achterbahn fährt und die Körpertemperatur scheinbar macht was sie will? Gut ist es, wenn eine Frau erkennen kann, ob sich die Wechseljahre ankündigen. Nicht immer hält sich die Natur an die Regeln, so dass es manchmal sogar schon Frauen unter 40 betrifft. An diesem Abend möchte ich Sie darüber informieren, was im Körper vor sich geht und Ihnen Tipps und Tricks an die Hand geben, mit denen Sie sich selbst helfen können

Termine:

Montag den 07.11.2022
19.00–ca. 20.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

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

Gebühr: 9 €

(Betrag kann bei einer weiterführenden individuellen Beratung angerechnet werden)



Natürlich Fasten Seminar

Fasten ist ein toller Reset für den ganzen Körper! Es wirkt wie ein Hausputz für Ihre Zellen und unterstützt Ihr Immunsystem! Bei meinem Konzept Natürlich Fasten bekommt der Körper alles was nötig ist, damit das Fastenerlebnis in vollen Zügen genossen wird und jede einzelne Zelle erfrischt daraus hervorgehen kann. Wenn Sie keine Woche Urlaub für Ihre Fastenwoche investieren möchten, dann ist diese Fastenwoche für Gesunde genau das Richtige! Genießen Sie in einer kleinen Gruppe, unter kompetenter Fastenleitung, Ihre Fastenwoche. Wir verwenden nur hochwertige Produkte, um unseren Körper auf natürliche Weise mit allem zu versorgen, was er braucht. Ich begleite Sie durch diese Woche und erkläre Ihnen alles in Theorie und Praxis vom richtigen Zeitpunkt und vielen unterstützenden Maßnahmen sowie auch ein gemeinsames Zubereiten der Fastenbrühe.

Termine:

Samstag, 15.10., 9.00 – 14:30 Uhr,
Sonntag, 16.10., 15.00 – 18:30 Uhr,
Montag, 17.10., 18:30 – 20.00 Uhr
Mittwoch, 19.10., 18:30 – 20.00 Uhr
Freitag, 21.10., 10.00 – 12.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

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

Gebühr: 169 € (Theorie, Praxis und Bewegungseinheiten incl. Seminarunterlagen)

plus 69 € Lebensmittelpauschale (Bio Rohkost Säfte, Bio Gemüse, Heilpflanzensäfte, Kokoswasser, Tees usw.)

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

Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamts Rhein-Lahn für Familien

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

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



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



Elternsprechstunde des Jugendamtes

Jeden ersten Donnerstag im Monat findet von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr im Haus der Familie die Elternsprechstunde des Jugendamtes statt. Frau Fatehpour von der Netzwerkstelle Kindeswohl des Rhein-Lahn-Kreises informiert hier gerne über Eltern-Kind-Angebote der Frühhilfen und Unterstützungsmöglichkeiten des Jugendamtes. Herzlich willkommen sind auch werdende Eltern. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



Termine:

Beginn 06.10.2022,
16.00 – 17:30 Uhr

Kontakt: Evelin Fatehpour
evelin.fatehpour@rhein-lahn.rlp.de
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



EUTB unabhängige Teilhabe-Beratung

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

unabhängig von Kostenträgern und Leistungserbringern.



Termine: Auf Anfrage

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



Beratung für Menschen mit Behinderung und Angehörige

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

Die Dienstleistungen der Stiftung Scheuern für Menschen mit erworbener Hirnschädigung firmieren unter dem Namen INTEGRA. Dienstleistungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Rahmen gemeindepsychiatrischer Angebote sind unter dem Namen INGEPA 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 oder auf dem Postweg erhalten.

Kontakt:

Stiftung Scheuern

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



INTEGRA – Chancen für Menschen mit erworbener Hirnschädigung

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



INGEPA – Inklusive gemeindepsychiatrische Angebote

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





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

Wir bieten Beratungstätigkeiten für geflüchtete Menschen und Menschen mit Migrationsbiographie:

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

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

Termine:

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

Kontakt:

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

Halyna Waal
Tel. 06772 80245
Mobil: 0170 1224568
E-Mail: halyna.waal@vg-nastaetten.de



Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung

Das Angebot der Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung 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.



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:

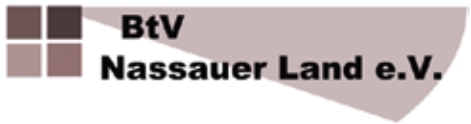
Manja Gretzschel,
Haus der Familie



Offene Sprechstunde für ehrenamtliche Betreuer und alle Interessierte zu den Themen RECHTLICHE BETREUUNGEN und VORSORGEVERFÜGUNGEN



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



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

Termine:

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 16.00–17.30 Uhr

Kontakt:

BtV Nassauer Land e.V.
Alexanderstr. 2, 56130 Bad Ems
Tel.: (02603) 9317171
E-Mail:
betreuungsverein-nassauer-land@t-online.de

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



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!*



Spielmobil

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

Termine:

Ausleihe auf Anfrage

Kontakt:

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



Förderverein Haus der Familie e.V.

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

Termine:

auf Anfrage

Kontakt:

Sandra Balzer (1. Vorsitzende),
 Tel. 0178 8104845,
 E-Mail: foerderverein_hdf@web.de
Gebühr: 2 €/monat.



Herbstfest

Parallel zum Herbstmarkt in der Untertalstraße findet im Haus der Familie ein Herbstfest statt. Mit verschiedenen Schnupperkursmöglichkeiten, Kinderaktionen und Familienspaß lädt der Förderverein alle Interessierte ins Haus der Familie ein. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Die Bücherei ist an diesem Tag auch geöffnet.

Termine:

09.10.2022,
 11.00–17.00 Uhr

Kontakt:

Sandra Balzer (1. Vorsitzende),
 foerderverein_hdf@web.de



Flohmarkt

Der Förderverein veranstaltet einen Baby-, Kinder- und Jugendflohmarkt. Verkauft werden kann alles für Kinder von Kleidung, über Bücher, zu Spielsachen und was Babys und Kinder sonst benötigen. Die Bücherei beteiligt sich mit einem Bücherflohmarkt. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Da die Standanzahl begrenzt ist, bitten wir um eine Anmeldung bis 03.09.

Termine: 10.09.2022,
 14.00–17.00 Uhr

Anmeldung/Kontakt:

Sandra Balzer (1. Vorsitzende),
 foerderverein_hdf@web.de
Gebühr: Eintritt kostenfrei,
 Standgebühr: 5 €, eine zusätzliche
 Kuchenspende ist erwünscht.



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



Beitrittserklärung

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

Datum _____

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

Ort, Datum

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

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

Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins: DE54ZZZ0001409668

Mandatsreferenz: FvHdF + Ihre Mitglieds-Nr.

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

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

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

Kontoinhaber:			
IBAN		Bic	
Kreditinstitut			

Online-Marktplatz Aar-Einrich



AAR-EINRICH.de





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		Energetisierendes Yoga	KAHA	Eltern-Kind-Gruppe	Familytreff am Morgen im Offenen Treff	9.00
10.00	Krabbelkreis	Offener Treff	Sanftes Gold Yoga	Kunterbunt (alle 2 Wochen)	Offener Treff	10.00
11.00	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					Offene Kreativ-werkstatt	14.00
15.00		Offene Kuchenstube 2x mtl.	Kinderquatsch & Kaffeeklatsch (2 x mtl.)	Beratung für Flüchtlinge u. Migranten		15.00
16.00	Selbsthilfegruppe Depression (1x mtl.)	Bücherei		Elternsprech-stunde des Jugendamtes		16.00
17.00			Selbsthilfegruppe Löwenherz (1x mtl.)	Bücherei		17.00
18.00				Erlebnisvorträge	Progressive Muskeltension	18.00
19.00						19.00
20.00			Suchtselbsthilfe (alle 2 Wochen)		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

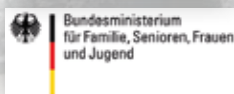
Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr



**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

www.hdf-katzenelnbogen.de