

Haus der Familie Rheinland-Pfalz **KATZENELNBOGEN**  
**Programmheft 1. Halbjahr 2023**

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



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*



HAUS  
DER FAMILIE  
Rheinland-Pfalz

**Katzenelnbogen**



**Für  
Jung & Alt**



# Miteinander – füreinander

## *Liebe Lesende,*

das vergangene Jahr war von vielen Veränderungen und damit einhergehend spontanen Angeboten und Hilfen geprägt.

Wir möchten daher das Editorial nutzen, um uns bei allen Ehrenamtlichen von Herzen zu bedanken! Nur durch diese Unterstützung konnte ein spontaner Deutschkurs ins Leben gerufen werden und die neu Ankommenden mit viel Engagement hier unterstützt werden. Gleichzeitig gibt es besonders engagierte Menschen in der Verbandsgemeinde, die sich bereits seit vielen Jahren dafür einsetzen, dass diejenigen, die neu in Deutschland ankommen, sich hier zurechtfinden.

Wir möchten uns genauso herzlich bei allen Ehrenamtlichen bedanken, die uns tatkräftig in der Ferienbetreuung oder in der Hausaufgabenzeit unterstützen. Ohne dieses Engagement wären diese Angebote kaum bis gar nicht zu leisten.

Ein weiterer Dank geht an diejenigen, die mit eigenen Projekten und Herzensangelegenheiten das Haus der Familie bereichern – wie z.B. die Organisator\*innen des Kreativcafés oder der Selbsthilfegruppen.

Besonders freuen wir uns auch über die Unterstützung des im vergangenen Jahr neu strukturierten Fördervereins. Ein ganz neuer Vorstand bringt viele frische Impulse und Ideen ein, bewahrt aber auch liebgewonnene Traditionen wie die alljährliche Ostereiersuche auf der Weiherwiese.

Zu den weiteren Projekten des Fördervereins gehören die Organisation eines Flohmarkts

für Kinder und Jugendliche, ein Herbstfest im Haus der Familie oder die Unterstützung beim Tag der Familie.

Zusätzlich wird unsere Arbeit auch in diesem Jahr wieder von einer Praktikantin der Fachoberschule in Katzenelnbogen unterstützt, sowie von weiteren Praktikant\*innen für kurzzeitige Einblicke in unsere Arbeit.

Um das ehrenamtliche Engagement nicht nur bei und im Haus, sondern in der gesamten Verbandsgemeinde weiter zu fördern, wird in diesem Jahr wieder eine JULEICA-Schulung angeboten. Teilnehmende lernen dabei Gruppen zu leiten und erhalten am Ende ein deutschlandweit gültiges Zertifikat.

*Ein herzliches Dankeschön an  
Euch Alle!  
Das Team im Haus der Familie*



*Wir sind jetzt  
auch auf  
Instagram*



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



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



**Möchten auch Sie die Arbeit im Haus der Familie unterstützen?**  
Dann freuen wir uns über Ihr ehrenamtliches Engagement,  
z.B. bei der Hausaufgabenbetreuung für Schulkinder der 5. und 6. Klasse!



# Inhaltsverzeichnis

**OFFENER TREFF**

Seite 6

**KIDS**

ab Seite 7

**FREIZEIT & FERIEN**

ab Seite 10

**JUNGE FAMILIE**

ab Seite 20

**GESUNDHEIT**

ab Seite 28

**BERATUNG**

ab Seite 36

**Bücherei**

Seite 43

**NEU**

**FÖRDERVEREIN**

Seite 44

**WOCHENPLAN**

Seite 47

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

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 (außer in den Ferien), Start: 17.01.2023 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:** Mo–Do von 13.15–15.00 Uhr  
**Kontakt:** Manja Gretzschel

## Family-Treff am Morgen

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



### Termine:

immer freitags (außer in den Ferien) von 9.30–11.00 Uhr

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

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

## Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 9.45–11.30 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per E-Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene ist auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8.30 Uhr erforderlich!).



**Termine:** immer montags von 9.45–11.30 Uhr

**Kontakt:** Daniela Müller, Haus der Familie



## Kinder Kreativwerkstatt

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

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

Zitronenkonfetti

### Termine:

immer am ersten Freitag im Monat,  
von 15.00 – 17.00 Uhr  
03.02./ 03.03./ 14.04./ 05.05./  
02.06./ 07.07.

### Anmeldung:

Haus der Familie

### Infos:

Zitronenkonfetti  
Melanie Klein  
hallo@zitronenkonfetti.de  
Instagram: zitronenkonfetti

### Gebühr:

15 Euro (inkl. Material)

## Beratung der Jugendpflege

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



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

### Kontakt:

Manja Gretzschel,  
Haus der Familie  
Eva Schwichtenberg  
0151 42195704  
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 13.40 Uhr Mittagspause machen! Im Anschluss erwartet sie ein tolles Team von Betreuer\*innen, die mit Rat und Tat bei den Aufgaben zur Seite stehen! Freiwillig Engagierte und Hauptamtliche arbeiten hier Hand in Hand für den Schulerfolg der Schüler\*innen. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Unterstützer\*innen und freuen uns natürlich auch über weitere helfende Hände!

**Termine:** jeden Mo–Do von 13.15–15.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**  
Manja Gretzschel,  
Haus der Familie



## Angebote der Jugendarbeit



In unregelmäßigen Abständen (2–3 mal im Monat) gibt es neue Angebote der Jugendpflege innerhalb der Verbandsgemeinde Aar-Einrich. 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 oder den Status der Diensthandys verfolgen.



JUGENDARBEIT.VGAAREINRICH

### Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel,  
Haus der Familie  
Eva Schwichtenberg,  
Tel. 0151 42195704



## Märchenstunde

Märchen erfreuen alle Menschen. Außerdem helfen Märchen, den Alltag besser zu meistern. Je nach Altersgruppe der Anmeldung erzähle ich spannend oder lustig Märchen oder Kurzgeschichten.



**Termine:** nach Absprache je nach Anmeldungen 1–2 mal im Monat voraussichtlich mittwochs oder freitags je 1–2 Stunden

**Anmeldung/Kontakt:** Silke Schröter, Oma, zert. Tagesmutter, exam. Altenpflegerin, Speditionskauffrau, 0152 34334207, si.schroeter@outlook.de

**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 Betreuung wird abwechselnd im Haus der Familie, Katzenelnbogen und am Dorfgemeinschaftshaus, Hahnstätten angeboten. Ein Ortswechsel ist je nach Gegebenheiten innerhalb der Verbandsgemeinde möglich und wird frühestmöglich mitgeteilt. Anmeldungen werden ab dem 01.02.2023 entgegengenommen und erfolgen ausschließlich über das auf der Homepage zu findende Anmeldeformular.



### Termine:

Osterferien: 03.04. – 06.04.2023

(vgl. Katzenelnbogen, Haus der Familie)

Pfingstferien: 30.05. – 02.06.2023

(vgl. Hahnstätten, Dorfgemeinschaftshaus)

Sommerferien: 24.07. – 28.07.2023

(vgl. Hahnstätten, Dorfgemeinschaftshaus)

und 14.08. – 18.08.2023

(vgl. Katzenelnbogen, Haus der Familie)

Herbstferien: 16.10 – 20.10.2023

(vgl. Katzenelnbogen, Haus der Familie)

### Kontakt/Anmeldung:

Haus der Familie

### Gebühr:

65 € für 5 Tage/ 52 € für 4 Tage

## Krimi-Dinner im Haus der Familie

Im März wird im Haus der Familie ein Kriminalfall gelöst. Beim gemeinsamen Kochen und Essen wird gerätselt, wer der\*die Täter\*in sein kann. Die Teilnehmenden schlüpfen dabei in verschiedene Rollen und versuchen die anderen von ihrer Unschuld zu überzeugen. Das Spiel dauert 3 bis 4 Stunden und ist mehr als interaktiv.

Für ein Krimi-Dinner braucht es eine Mindestteilnehmer\*innenzahl, die Plätze sind begrenzt. **Daher ist eine Anmeldung bis 06.03. unbedingt erforderlich.** Das Spiel richtet sich an alle Interessierten **ab 16 Jahren.** Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Abend mit euch.



### Termin:

Freitag, 10.03.2023 von 17.30–22 Uhr

### Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel, Haus der Familie

## Kreativ-Café Kunterbunt

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



## Kreativcafé – Kunterbunt

### Termine:

immer donnerstags von 10.00–12.30 Uhr (im 2-Wochen-Takt), 12.01./26.01./09.02./23.02./09.03./23.03./20.04./04.05./01.06./15.06./29.06./13.07.2023

### Kontakt:

Manja Gretzschel, Haus der Familie

**Gebühr:** kostenfrei!



## 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 zwei Tagen im Jahr soll diese wichtige Generationen-Beziehung im Vordergrund stehen. Wir laden dazu alle Großeltern mit ihren Enkel\*innen ab 3 Jahren herzlich ein, um gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen. Vor Ostern und Weihnachten wird es ein buntes Programm anlässlich der Jahreszeit geben. Außerdem stehen vielfältige Möglichkeiten bereit: Gesellschaftsspiele, Bücher, Kicker- und Billardtisch oder Bastelangebote. Auch für warme Getränke und Kuchen oder Kekse ist gesorgt. Das Angebot findet in Kooperation mit der Bücherei für den Einrich statt. **Um telefonische Anmeldung bis 20.03.2023 wird gebeten.**



**Termine:** Samstag, den 25.03.

von 10.00–12.00 Uhr

**Kontakt/Anmeldung:**

Manja Gretzschel,  
Haus der Familie

**Gebühr:** 2 € für Erwachsene;  
Kinder kostenfrei!



## Juleica-Schulung

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne ein Grundwissen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit in der Kinder- und Jugendarbeit erwerben möchten. Die Jugendleiter\*innen-Schulung ist eine bundesweit anerkannte Qualifikation und Legitimation zur Leitung von Kinder- und Jugendgruppen, z.B. in Sportvereinen, Freizeiten, Ferienbetreuungen. Bei vollständiger Teilnahme wird die Jugendleiterkarte bewilligt (Mindestalter: 16 Jahre). Die Schulung findet in Kooperation mit Kopf & Herz statt.

**Anmeldeschluss: 24.02.2023**

**juleica**  
jugendleiter | in card

**Termine:**

Freitag, den 24.03.

Samstag, den 25.03.

Sonntag, den 26.03.

Samstag, den 22.04.

Sonntag, den 23.04.

**Kontakt/Anmeldung:**

Manja Gretzschel und  
Eva Schwichtenberg, Haus der Familie  
jugendarbeit@vg-aar-einrich.de

**Gebühr:** 50 € pro Person/ 45 € für  
Schüler\*innen bzw. Studierende



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

## 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 Betreuung wird abwechselnd im Haus der Familie, Katzenelnbogen und am Dorfgemeinschaftshaus, Hahnstätten angeboten. Ein Ortswechsel ist je nach Gegebenheiten innerhalb der Verbandsgemeinde möglich und wird frühestmöglich mitgeteilt. Anmeldungen werden ab dem 01.02.2023 entgegengenommen und erfolgen ausschließlich über das auf der Homepage zu findende Anmeldeformular.



### Termine:

- Osterferien: 03.04. – 06.04.2023  
(vgl. Katzenelnbogen, Haus der Familie)
- Pfingstferien: 30.05. – 02.06.2023  
(vgl. Hahnstätten, Dorfgemeinschaftshaus)
- Sommerferien: 24.07. – 28.07.2023  
(vgl. Hahnstätten, Dorfgemeinschaftshaus) und 14.08. – 18.08.2023  
(vgl. Katzenelnbogen, Haus der Familie)
- Herbstferien: 16.10. – 20.10.2023  
(vgl. Katzenelnbogen, Haus der Familie)

### Kontakt/Anmeldung:

Haus der Familie

### Gebühr:

65 € für 5 Tage/ 52€ für 4 Tage

## Patenstammtisch und Gastgeberrunde

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

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

### Termine:

auf Anfrage

### Kontakt/Anmeldung:

Manja Gretzschel, Haus der Familie



## Eine Rede halten – praktische Tipps für eine gelungene Rede

„Die häufigste Angst der Menschen ist: Öffentlich zu reden“ (Quelle: Statista 2022) Reden gibt es immer wieder. Ob in der Schule, im Beruf oder anlässlich einer Familienfeier. In diesem Erlebnisvortrag erhalten Sie die besten Redetipps, wie Sie Ihre Rede auf Ihren Anlass und Ihr Publikum abstimmen. Nur Mut. Nach diesem Abend freuen Sie sich auf Ihre nächste Rede. „Applaus für Ihren Auftritt“.

## Nie wieder Prüfungsangst – wie der Knoten im Kopf gelöst wird

Prüfungsangst – was tun? Dieses Thema kennen viele Schüler\*innen, Studierende und Bewerber\*innen im Vorstellungsgespräch. Prüfungsstress ist für viele Menschen ein großes Problem und blockiert oft ihren Erfolg im Leben. Das muss nicht sein... Wer diesen Knoten im Kopf lösen will, muss erst einmal verstehen, wie er entsteht. Im diesem Erlebnisvortrag erlernen Sie praktische Techniken um Prüfungsangst vorzubeugen und zu überwinden.



**Termine:** Freitag, 20.01.2023,  
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, 17.02.2023,  
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 €

un

möglich!

## Schule ist machbar – Methoden und Tipps für mehr Erfolg

Ein Gedächtnis wie ein Sieb und demnächst stehen Prüfungen an? Das muss nicht sein: Mit den richtigen Lerntechniken lässt sich Wissen mühelos aneignen. Clevere Methoden helfen dabei, Lernen erfolgreich zu gestalten. Sagen Sie dem Frust ade: Mit den Lerntechniken aus diesem Erlebnisvortrag können Kinder und Erwachsene Wissen besser verinnerlichen und langfristig abspeichern.



**Termine:** Freitag, 17.03.2023,  
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 €

## Was nicht in der Schule gelernt wird – Life-Hacks für Schüler\*innen und Eltern

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 sowie deren Eltern in der modernen Welt.

**Termine:** Freitag, 28.04.2023,  
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 €



## Wer bin ich? – eine Entdeckungsreise zu sich selbst

Wer ein glückliches Leben führen will, muss sich selbst kennen. Die Frage „Wer bin ich?“ ist deshalb zentral für schulischen und beruflichen Erfolg ebenso wie für persönlichen. Zu wissen, wer man ist, was man wirklich will und wohin – das sind die wichtigsten Erkenntnisse im Leben überhaupt. Die Antworten darauf zu finden, ist allerdings nicht leicht. Oft gleicht es einem lebenslangen Prozess. Schließlich entwickeln wir uns stetig weiter. Im Erlebnisvortrag finden Sie Antworten auf die Frage: Wer bin ich wirklich?

## Achtsamkeit – die Kunst im JETZT zu sein

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 Schul- und Arbeits-Alltag übernommen werden können. Achtsamkeit hilft einen klaren Fokus zu behalten, eigene Bedürfnisse klarer zu erspüren und achtsamer zu kommunizieren.



**Termine:** Freitag, 19.05.2023, 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:** Freitag, 30.06.2023, 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 €

# JULIMOND

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

## Schmuckwerkstatt (für Mädchen und Jungen im Alter von 12 bis 14 Jahren)

Schmuck basteln und gestalten mit Pia Koch von „JULIMOND“.

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

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

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



### Termine:

Montag, 13.03.2023  
von 17.45–ca. 19.45

### Kontakt/Anmeldung:

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

### Gebühr:

Inklusive Material für 2 Schmuckstücke:  
Ab 8 Teilnehmenden: 12,50 €  
6–7 Teilnehmende: 15,00 €  
(Bei weniger Teilnehmenden nach Ab-  
sprache)

## Schmuckwerkstatt (für Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 11 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 Farben und Formen, auswählen und eigene Schmuckstücke kreieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

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

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



### Termine:

Montag, 13.03.2023  
von 15.30–ca. 17.30

### Kontakt/Anmeldung:

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

### Gebühr:

Inklusive Material für 2 Schmuckstücke:  
Ab 8 Teilnehmenden: 12,50 €  
6–7 Teilnehmende: 15,00 €  
(Bei weniger Teilnehmenden nach Ab-  
sprache)



## Schmuckwerkstatt „für Mama“ – Geschenke zum Muttertag

Individuelle Geschenke zum Muttertag gestalten mit Pia Koch von „JULIMOND“ für Mädchen und Jungen ab 8 Jahre. In der Schmuckwerkstatt können die Kinder nach Herzenslust aus vielen verschiedenen Materialien, wie z. B. Perlen und Anhängern in unterschiedlichsten Farben und Formen, auswählen und individuelle Schmuckstücke oder Lesezeichen „für Mama“ kreieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Auswahl ist groß, so dass die Kinder zwischen Ohrringen, Halsketten, Armbändern, Fußkettchen, Namensbändern, Lesezeichen und Schlüsselanhängern wählen können. Auch feinere Arbeiten der Schmuckherstellung werden die Kinder unter der Anleitung von Pia Koch, die unter dem Namen „JULIMOND“ einen eigenen kleinen Schmuck-Shop betreibt, erlernen.



### Termine:

Montag, 24.04.2023  
von 15.30–ca. 17.30

### Kontakt/Anmeldung:

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

### Gebühr:

Inklusive Material für 2 Schmuckstücke:  
Ab 8 Teilnehmenden: 12,50 €  
6–7 Teilnehmende: 15,00 €  
(Bei weniger Teilnehmenden nach Absprache)

## Zauberstab-Bastel-Workshop

Für Fastnacht wird beim Zauberer- oder Feen-Outfit noch ein Zauberstab benötigt? Den gibt's hier. Auf der Basis eines Holzstabs werden in diesem Workshop unter Danys Anleitung Zauberstäbe mit Hilfe der Heißklebepistole modelliert. Pro Person können 2 Stäbe gebaut werden – einen zum Behalten und einen z.B. zum Verschenken, als Reserve oder als Feiertags-Zauberstab. Mit Farbe und einem Hauch Magie nehmen die Stäbe ihr endgültiges Aussehen an – was dabei herauskommt? Der Zauberstab sucht sich den Zauberer aus.



### Termine:

Donnerstag, 09.02.2023,  
15.30–17.30 Uhr (12 – 17-Jährige)

Donnerstag, 16.02.2023,  
15.30–17.30 Uhr (Erwachsene)

### Kontakt/Anmeldung:

Daniela Gärtner  
Motivwunsch.de  
Tel.: 06486 8612  
E-Mail: dany@motivwunsch.de

### Gebühr:

18,00€ (inkl. Material für 2 Zauberstäbe)



## Schmaler Gewandgürtel und Lederbeutel

Für den Besuch auf den Mittelaltermarkt werden noch ein zierlicher Gewandgürtel und ein Lederbeutel benötigt? Das gibt's hier. Leder schneiden, vernieten, lochen und fädeln – all diese Arbeitsschritte werden in diesem Workshop unter Danys Anleitung erlernt. Der schmale Ziergürtel hat eine Breite von ca. 1,3 cm und eine mögliche Länge bis zu ca. 150 cm. Mit ihm kann man schön ein Kleid, eine Tunika oder Bluse gürteln und kleine und leichtere Sachen, wie z.B. den zu bauenden Lederbeutel, daran hängen. Es wird auch ein Erwachsenen-Kind-Workshop angeboten, indem die Erwachsenen (Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel, etc.) mit den Kids zusammen Gürtel und Beutel bauen können und somit hat jede Person (Groß und Klein) sein eigenes Gewandungsset.



### Termine:

Donnerstag, 06.04.2023,  
15.30–17.00 Uhr (12–17-Jährige)  
Donnerstag, 13.04.2023,  
15.30–17.00 Uhr (Erwachsene)  
Donnerstag, 20.04.2023, 15.30–17.30  
Uhr (Erwachsene und Kind (ab 6 Jahren))

**Kontakt/Anmeldung:** Daniela Gärtner,  
Motivwunsch.de, Tel.: 06486 8612  
E-Mail: dany@motivwunsch.de

### Gebühr:

Jugendliche und Erwachsene, je 19,00€  
Erwachsene – Kind- Workshop, Set:  
29,00€ (für 2 Personen, jede weitere Per-  
son: + 13,00 €)

## Hundehalsband aus Leder und Leckerlibbeutel

Dieser Workshop richtet sich an Hundebesitzer\*innen und die, die es werden wollen. Leder schneiden, vernieten, lochen und fädeln – all diese Arbeitsschritte werden in diesem Workshop unter Danys Anleitung bei dem Bau je eines Hundehalsbands und Leckerlibeutels erlernt. Die Halsbänder werden aus hochwertigem Leder, massiver Schnalle und D-Ring aus echtem Messing in 2 cm oder 4 cm Breite gebaut.



### Termine:

Donnerstag, 09.03.2023,  
15.30–17.00 Uhr

### Kontakt/Anmeldung:

Daniela Gärtner  
Motivwunsch.de  
Tel.: 06486 8612  
E-Mail: dany@motivwunsch.de

### Gebühr:

25,00 € inkl. Halsband (2 cm x 20–45 cm)  
39,00€ inkl. Lederbeutel und Halsband  
(4 cm x 45–70cm)



## Reisespiel „Schach im Lederbeutel“

Leder schneiden, lochen, fädeln, kleine Holz-scheibchen mit dem Brandmalkolben einbrennen und mit Farbe bemalen – all diese Arbeitsschritte werden in diesem Workshop unter Danys Anleitung erlernt. Die Scheibchen haben einen Durchmesser von ca. 1,5 cm und das Aufmalen der Motive ist filigran und etwas für ruhige Hände.

Die Spielsteine lassen sich im zusammengezogenen Beutel schnell + kompakt verstauen und das Spiel leicht transportieren – es kann gut zu Fahrradtouren, Mittelaltermarktbesuchen oder Autofahrten mitgenommen werden.



### Termine:

Donnerstag, 16.03.2023,  
15.30–17.30 Uhr (12 – 17-Jährige)  
Donnerstag, 23.03.2023,  
15.30–17.30 Uhr (Erwachsene)

### Kontakt/Anmeldung:

Daniela Gärtner  
Motivwunsch.de  
Tel.: 06486 8612  
E-Mail: dany@motivwunsch.de  
**Gebühr:** 25,00 €



## Reisespiel „Solitär im Lederbeutel“

Leder schneiden, lochen, fädeln und mit dem Brandmalkolben einbrennen – all diese Arbeitsschritte werden in diesem Workshop unter Danys Anleitung bei dem Bau eines englischen Solitärs im Lederbeutel erlernt. Das Spiel Solitär, auch Solitaire, Steck- oder Solohalma, Springer, Jumper, Nonnenspiel oder Einsiedlerspiel genannt, ist ein in Frankreich entstandenes Brettspiel für eine Person. Es besteht aus 32 gläsernen Spielsteinen und einem Velourlederbeutel, in dem ein Solitärfeld eingebraunt wird. Die Spielsteine lassen sich im zusammengezogenen Beutel schnell und kompakt verstauen und das Spiel leicht transportieren – es kann gut zu Fahrradtouren, Mittelaltermarktbesuchen oder Autofahrten mitgenommen werden.



### Termine:

Donnerstag, 19.01.2023,  
15.30–17.00 Uhr (12–17-Jährige)  
Donnerstag, 26.01.2023,  
15.30–17.00 Uhr (Erwachsene)

### Kontakt/Anmeldung:

Daniela Gärtner  
Motivwunsch.de  
Tel.: 06486 8612  
E-Mail: dany@motivwunsch.de  
**Gebühr:** 19,00€ (inkl. Material)



## Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern, Kinder und Schwangere findet jeden Freitag von 9.30–11.00 Uhr statt. Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen, spielen zusammen und laden regelmäßig Referent\*innen zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Im ersten Halbjahr besuchen uns unter anderem die Zahnfee und Referentinnen zur motorischen Entwicklung von Babys und Kleinkindern und zum Thema respektvoll Grenzen setzen. In der Regel frühstücken wir am zweiten Freitag im Monat. Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail, telefonisch oder über WhatsApp! Mobil: 0160 95596929



### Termine:

immer freitags  
(außer in den Ferien)  
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 09.45–11.30 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per E-Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene ist auch möglich (bis zum jeweiligen Montag, 8.30 Uhr erforderlich!).

### Termine:

immer montags von  
9.45–11.30 Uhr,

**Kontakt:** Haus der Familie



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

Die kommunale Kindertagespflegestelle „Einricher Zwergenland“ ist eine Ergänzung zu den bestehenden Kindertagesstätten. Die Einrichtung zeichnet sich durch ein familiäres Betreuungsumfeld und eine kleine Gruppengröße von max. 5 Kindern aus. Sie ist daher besonders geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Eine Betreuung ist täglich von 7.00–13.30 Uhr möglich.



### Kontakt:

Daniela Müller,  
Haus der Familie

**Gebühr:** Ab dem 2.ten  
Lebensjahr kostenfrei





## Kinderquatsch und Kaffeeklatsch – Offenes Eltern-Kind-Café



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

### **Termine:**

Ab 04.01. immer mittwochs von 15.30–17.00 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

## Willkommensbesuche – Willkommen im Leben

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

**Termine:** nach Vereinbarung telefonisch oder per E-Mail

**Kontakt:**  
Heike Tremper  
Haus der Familie





## 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



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 der Schulung haben, geben wir gerne Auskunft.

# Babysitter-Börse

**Kontakt:**  
Daniela Müller,  
Haus der Familie





## 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). Der beinhaltete Erste-Hilfe-Kurs kann z.B. auch für den Führerschein verwendet werden.

### Termine:

Modul 1: Samstag,  
01.04.2023,  
09.00–16.00 Uhr

Modul 2: Samstag,  
15.04.2023,  
09.00–17.00 Uhr

Modul 3: Samstag,  
29.04.2023,  
09.00–14.00 Uhr

**Kontakt:** Daniela Müller,  
Haus der Familie

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



## Stoffwindelworkshop

Viele denken bei Stoffwindeln an mühsame Faltereien, Wäschewaschen mit dem Waschbrett und Kochwäsche auf dem Herd. Doch Stoffwindeln sind heute alles andere als aufwändig. Sie sind bunt, weich, kuschelig und machen Spaß! Dank Waschmaschine und Einsatz verschiedener Materialien wie Baumwolle, Hanf, PUL etc. gibt es für jeden Geschmack die richtigen Windeln. Auch der Arbeitseinsatz hält sich in Grenzen und so erleben die Stoffwindeln eine Renaissance. Und so ganz nebenbei kann man der Welt pro Kind eine ganze Tonne Windelmüll ersparen. Außerdem gibt es auch eine Reihe an gesundheitlichen Vorteilen und richtig Geld sparen kann man auch noch. Da es am Anfang nicht leicht ist, bei den vielen verschiedenen Modellen, das für sich passende zu finden, biete ich im Haus der Familie sowohl Einzelberatungen als auch Gruppentermine an. Diese können dann auch an einem anderen Ort stattfinden. Außerdem können wir das Ganze natürlich auch via Videokonferenz veranstalten, je nach Gegebenheiten.



**Termine:** jeweils Samstag, 25.02.2023 und 13.05.2023 von 14.00–16.00 Uhr

**Kontakt:** Stefanie Fischer, My happy fish, zertifizierte Stoffwindelberaterin der Stoffwindelexperten, 0163 2570555, E-Mail: [steffi@myhappyfish.de](mailto:steffi@myhappyfish.de)

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





## Praktische Hilfe nach der Geburt – wellcome



Foto: wellcome/Niemann

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



### Termine:

Auf Anfrage

### Kontakt:

Kath. Familienbildungsstätte Limburg

Nicole Merz, Tel.: 06433 88776,

Mobil 0177 9779898

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



Foto: wellcome/Niemann



### Kontakt/Informationen:

Kath. Familienbildungsstätte Limburg

Nicole Merz,

Tel.: 06433 88776,

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



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

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

Eltern wollen ihre Kinder so erziehen, dass sie sich zu selbstbewussten und starken Persönlichkeiten entwickeln können. Sie wollen respektvoll mit ihnen umgehen und ihre Würde achten. Wie kann das Kind zu einem eigenständigen, verantwortungsvollen, kooperativen und lebensfrohen Menschen erzogen werden? Wie können diese Ziele im Erziehungsalltag umgesetzt werden? Der 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. Das Angebot „Kess-erziehen“ gibt es von Anfang an bis zur Pubertät, für Familien und für allein- und getrennt erziehende Eltern und für Kinder mit Handicap.



**Termine:** auf Anfrage

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

## Tag der Familie



Das Haus der Familie beteiligt sich jährlich am internationalen „Tag der Familie“. Rund um den 15.05. finden in ganz Deutschland Veranstaltungen statt, die Familienzeit versprechen und Familien stärken. So gab es in den vergangenen Jahren z.B. eine Familienrallye durch Katzenelnbogen

oder einen bunten Kreativnachmittag im Haus der Familie. Auch in diesem Jahr beteiligen wir uns mit einer tollen Aktion! Lasst euch überraschen und fragt gerne im Haus der Familie nach.

**Termine:**

voraussichtlich Samstag, 06.05.2023

**Kontakt:**

Daniela Müller, Haus der Familie

**Gebühr:** kostenfrei

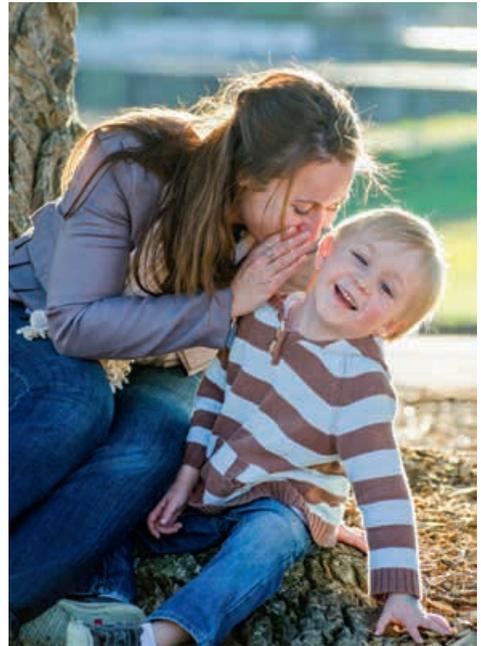


## Infoabend und Sprechstunde: Elternzeit, Elterngeld und Co.

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

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

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



### Termine:

Freitag, 10.02.2023, 9.00–12.00, Sprechstunde

Donnerstag 11.05.2023, 18.00–20.00 Uhr,

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

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



## Elternsein in Zeiten von und nach Corona

Im Rahmen der Corona-Pandemie sind Erziehende immer noch besonders herausgefordert. Auch wenn die meisten Maßnahmen für uns bereits weit weg erscheinen, so haben sie unsere Kinder doch geprägt. An einem Elternabend haben die Erziehenden die Möglichkeit sich mit unserer Referentin Katharina Heck darüber auszutauschen und individuelle, passende und hilfreiche Strategien zu entwickeln, um den Familienalltag und die Begleitung der Kinder entwicklungsfördernd zu gestalten. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten unabhängig vom Alter der Kinder. Ganz unabhängig von Corona steht der erste Abend am 21.03.2023 unter dem Themenschwerpunkt „Was kann ich tun, wenn mein Kind mich in den Wahnsinn treibt?“. Am 25.05.2023 liegt der Fokus auf dem Thema „Hat Corona unsere Kinder geprägt? Was brauchen sie von uns?“ Um Anmeldung wird gebeten. Nach jedem Termin besteht die Möglichkeit einer individuellen Elternberatung.



### Termine:

21.03. und 25.05.  
jeweils von 19.30–21.30 Uhr

**Anmeldung/Kontakt:** Haus der Familie

**Gebühr:** kostenfrei

## Alles nur eine Phase? Was, wenn Kinder anders fühlen?

Das Thema der Geschlechtsrolle wird im Alltag zunehmend sichtbarer. Ab wann weiß man, dass man Mädchen oder Junge ist? Was macht ein Mädchen zum Mädchen und was einen Jungen zum Jungen? „Ich bin kein Junge, ich bin ein Mädchen“, würde George am liebsten laut schreien, wenn ihre Mutter „mein Junge“ zu ihr sagt.“ (aus: George, Fischer Verlag) Diese Veranstaltung beschäftigt sich mit dem Themenfeld der Transidentität. Fragen zum Coming-out, zu rechtlichen Rahmenbedingungen und medizinischen Möglichkeiten stehen im Mittelpunkt. Ebenso Informationen zu Selbsthilfegruppen und zum Abbau von Vorurteilen. Es geht darum, ein Umfeld zu schaffen, indem sich Trans\* Menschen aufgehoben und akzeptiert fühlen, um den eigenen Weg zu gehen. Um zu sein, wer man ist. Es wurde hierzu auch ein Filmclip, im Haus der Familie gedreht.



### Termine:

Freitag, 05.05.2023, 19.00–21.30 Uhr

### Kontakt/Anmeldung:

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

**Gebühr:** kostenfrei



## Kinder-YOGA (für 3 bis 6-jährige)    Energetisierendes Sonnen-YOGA

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:  
eine Kuschedecke  
& Trinkflasche mit  
Wasser oder Tee & bei  
Bedarf Wechselkleidung



Sonnen-Yoga ist dynamisch aufgebaut aus Wahrnehmungs- & Atemübungen, Yoga-Flows und wechselnden Asanas (Körperhaltungen). Jede Stunde endet mit einer Tiefenentspannung. Der Kurs bietet Raum für Einsteigende 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: 17.01.23–07.03.23
  - 2. Kurs à 8 Termine: 14.03.23–09.05.23
  - 3. Kurs à 8 Termine: 16.05.23–18.07.23
- dienstags von 15.15 – 16.15 Uhr  
oder 16.30 – 17.30 Uhr

**Kontakt:** Sita Maria Otto,  
Ausgebildete Yogalehrerin  
(nach der Shivananda Tradition),  
Tel.: 06486 7969932,  
E-Mail: sita.otto@gmail.com  
**Gebühr:** pro Kind/pro Kurs: 72 €



### Termine:

- 1. Kurs à 8 Termine: 17.01.23–07.03.23
  - 2. Kurs à 8 Termine: 14.03.23–09.05.23
  - 3. Kurs à 8 Termine: 16.05.23–18.07.23
- dienstags von 08.30 – 10.00 Uhr

**Kontakt:** Sita Maria Otto,  
Ausgebildete Yogalehrerin  
(nach der Shivananda Tradition),  
Tel.: 06486 7969932,  
E-Mail: sita.otto@gmail.com  
**Gebühr:** pro Person/ pro Kurs: 88 €





## Sanftes Golden-YOGA

Golden-Yoga, wird sanft und langsam aufgebaut, aus Asanas (Körperhaltungen). Regelmäßig ausgeführt, wirkt es kräftigend auf Muskulatur, Gelenke und das Nervensystem – Stressreduktion und Entspannung werden ausgelöst.

Ein ausgeglichenes Nervensystem wirkt positiv auf alle funktionalen Bereiche des Körpers, sowohl im Bewegungsapparat als auch auf Organ-Ebene. Die Asanas fördern Flexibilität, Konzentration und den Gleichgewichtssinn.

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

### Termine:

- 1. Kurs à 8 Termine:  
18.01.23–08.03.23
- 2. Kurs à 8 Termine:  
15.03.23–10.05.23
- 3. Kurs à 8 Termine:  
17.05.23–19.07.23  
mittwochs von 09.00 – 10.30 Uhr

**Kontakt:** Sita Maria Otto,  
Ausgebildete Yogalehrerin  
(nach der Shivananda Tradition),  
Tel.: 06486 7969932,  
E-Mail: sita.otto@gmail.com  
**Gebühr:** pro Person/ pro Kurs: 88 €



## Dynamisches Hatha-Yoga

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

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

### Termine:

- 1. Kurs à 8 Termine:  
14.03.23–9.05.23
- 2. Kurs à 8 Termine:  
16.05.23–18.07.23  
dienstags von 19:30 – 21.00 Uhr

**Kontakt:**  
Sita Maria Otto,  
Ausgebildete Yogalehrerin  
(nach der Shivananda Tradition),  
Tel.: 06486 7969932,  
E-Mail: sita.otto@gmail.com  
**Gebühr:** pro Person/ pro Kurs: 96 €





## Beweglichkeit und Vitalität im Alter

Im Lauf des Alters schleichen sich gerne Zipperlein ein, wie zum Bsp. beim Aufstehen, im Nacken, Rücken, Schulter, Knie usw.

Mit einem 30-minütigen einfachen Mobilisierungstraining ohne Geräte, kann man die Vitalität und Beweglichkeit positiv beeinflussen. Dazu gibt es Tipps & Tricks wie man diese im Alltag zu jeder Zeit integrieren kann.

Bitte mitbringen: Trinken, Matte oder großes Handtuch, Sportbekleidung.

**Bitte spätestens eine Woche vorher anmelden!** Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.

**Termine:** 16.03, 30.03, 13.04, 27.04, 22.06, 06.07.2023  
jeweils von 09.00–10.30 Uhr



## Fitness für die ganze Familie

Durch die moderne schnelle Zeit wird die Vitalität und körperliche Fitness teils vernachlässigt. Doch unser Körper braucht richtige Bewegung, sonst schleichen sich langsam Schonhaltungen ein. Bei Kindern kann dadurch der Wachstumsprozess beeinträchtigt werden. Tipps & Tricks zum Gegensteuern mit einem 30-minütigen einfachen optimalen Ganzkörpertraining (ohne Geräte) mit der Familie von zu Hause aus und leicht integrierbar. Die Termine können einzeln wahrgenommen werden. Bitte mitbringen: Trinken, Matte oder großes Handtuch, Sportbekleidung. **Bitte**

**spätestens eine Woche vorher anmelden!**

**Termine:** 10.02, 14.04, 16.06.2023  
jeweils von 16.00–17.00 Uhr

## Fitness für Väter mit Kindern

Durch die moderne schnelle Zeit wird die Vitalität und körperliche Fitness teils vernachlässigt. Doch unser Körper braucht richtige Bewegung, sonst schleichen sich langsam Schonhaltungen ein. Bei Kindern kann dadurch der Wachstumsprozess beeinträchtigt werden. Tipps & Tricks zum Gegensteuern mit einem 30-minütigen einfachen optimalen Ganzkörpertraining (ohne Geräte) mit der Familie von zu Hause aus und leicht integrierbar. Die Termine können einzeln wahrgenommen werden. Bitte mitbringen: Trinken, Matte oder großes Handtuch, Sportbekleidung. **Bitte spätestens 1 Woche vorher anmelden!**

**Termine:** 17.02, 21.04, 23.06  
jeweils von 16.00–17.00 Uhr

**Kontakt:** Andreas Bader, E-Fitnesstrainer Lizenz A/B und Personal-Trainer Lizenz, Gesundheit-und Präventionsberater, Berater für mentale & körperliche Vitalität, Diät.- & Gesundheitsberater, Tel.: 015123330776, (auch für WhatsApp-Anmeldungen), E-Mail: info@lifestyle-tuning.de und www.lifestyle-tuning.de

**Gebühr:** jeweils 15,00€ (davon werden 5€ als Spende im Haus weitergegeben)





## Abnehmen leichtgemacht

Ihren Körper in den Abnehm-Modus versetzen?! Eine Effektive Methode dabei ist, eine Kombination von Stoffwechselaktivierung und generieren der Fettschmelze. Bei der Fettschmelze wird dafür gesorgt, dass der Körper nachts aus seinen Depots Fett abbaut und als Energieträger nutzt. Die Muskulatur bleibt Ihnen zudem erhalten bzw. wird noch verstärkt, um den klassischen Jo-Jo-Effekt zu verhindern. Seien Sie gespannt. **Bitte bis zum 20.01.2023 anmelden!**

**Termin:** 27.01.2023 um 18.30 Uhr



## Raus aus dem Wintermodus

Den Winter fast überstanden, trotzdem immer noch müde, schlapp und antriebslos? Die „Frühjahrmüdigkeit“ hat Sie fest im Griff? Die Ursachen für eine Frühjahrmüdigkeit sind verschieden – der Körper sehnt sich nach Unterstützung! Dabei können einfache Lebensstilmaßnahmen, wie richtige Bewegung und Ernährung, gut helfen. Seien Sie gespannt!

**Bitte bis zum 17.03.2023 anmelden!**

**Termin:** 24.03.2023 um 18.30 Uhr

## Erkenne die Hilferufe deines Körpers

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. **Bitte bis zum 19.05.2023 anmelden!**

**Termin:** 26.05.2023 um 18.30 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 abgehen, 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? Seien Sie gespannt! **Bitte bis zum 07.07.2023 anmelden!**

**Termin:** 14.07.2023 um 18.30 Uhr

GESUNDHEIT

**Kontakt:** Andreas Bader, E-Fitnesstrainer Lizenz A/B und Personal-Trainer Lizenz, Gesundheit-und Präventionsberater, Berater für mentale & körperliche Vitalität, Diät.- & Gesundheitsberater, Tel.: 015123330776, (auch für WhatsApp-Anmeldungen), E-Mail: info@lifestyle-tuning.de und www.lifestyle-tuning.de  
**Gebühr:** jeweils 15,00€ (davon werden 5€ als Spende im Haus weitergegeben)





## Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut? Was kann ich tun?

Kennen Sie das auch:

- Sie können nicht klar denken? Sie vergessen viel ...
- Sie fühlen sich häufig müde und schlapp?
- Sie sind energielos ...
- Sie können nachts nicht ein- und/oder durchschlafen?

Heute gebe ich Ihnen viele brauchbare Tipps mit an die Hand, wieder zu mehr Kraft und Energie zu kommen. Die Ernährung ist der größte Schatz den wir haben, denn wir essen nicht um zu essen, sondern um Energie und Kraft daraus für unseren Alltag zu ziehen. Ganz nach dem Zitat von Hippokrates: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.“

**Bitte bis zum 24.04.2023 anmelden.**

## Wie kann ich Arthrose vorbeugen?

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen in Deutschland. 5 bis 8 Millionen Menschen sind von Arthrose betroffen.

Menschen mit Arthrose haben starke Schmerzen, viele Einschränkungen, müssen häufig Mediziner\*innen aufsuchen und nehmen Medikamente ein. Dies alles schlägt sich auf Ihre Lebensqualität nieder. Menschen, die Arthrose haben fühlen sich häufig ohnmächtig und krank.

Ich gebe Ihnen in meinem Vortrag wertvolle Tipps wie Sie Arthrose vorbeugen können.

**Bitte bis zum 07.05.2023 anmelden.**



### Termine:

Donnerstag, 27.04.2023  
von 09.30–10.30 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 €



**Termine:** Donnerstag, 11.05.2023  
von 09.30–11.30 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. Meistens entwickelt sich ein hoher Blutdruck schleichend. Steigt der Blutdruck plötzlich an, kann es zu Schwindelgefühlen, Ohrensausen, Kurzatmigkeit und einem geröteten Gesicht kommen. Andauern der Bluthochdruck belastet die Gefäße und verschiedene Organe. Außerdem erhöht er das Risiko für Arteriosklerose. Der hohe Blutdruck kann 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 wie Sie Ihren Blutdruck niedrig halten können, um sich langfristig besser zu fühlen.

**Bitte bis zum 19.05.2023 anmelden.**

## Hochsensible Kinder und Erwachsene

Menschen, die hochsensibel sind, nehmen mehr wahr und reagieren zudem empfindsamer auf Reize. Sie sind schnell überreizt, überlastet, müde und ausgelaugt. Das muss zum Glück nicht sein. Es gibt viele Dinge, die Sie tun können um gesund und munter durch den Tag zu gehen. Ich möchte Ihnen heute gerne einiges mit auf Ihren Weg geben damit Sie wieder mehr Kraft und Lebensfreude für Ihr Leben haben und es wieder in vollen Zügen genießen können.

**Bitte bis zum 18.06.2023 anmelden.**



### Termine:

Donnerstag, 25.05.2023  
von 09.30 Uhr – 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 €



### Termine:

Donnerstag, 22.06.2023  
von 09.30 – 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 €



MENTAL

HEALTH



## „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. Auch werden weitere Ihrer Fragen zu dem Thema beantwortet.

# FASTEN

*Gesundheit - Ausgleich*

## 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.

### Termin:

Dienstag, den 18.04.2023  
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 €

(Bei Teilnahme an einem Fastenseminar wird der Betrag auf die Seminargebühr angerechnet)



### Termine:

Freitag, 03.02.2023  
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)





## 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\*in 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

## Suchtselbsthilfe Katzenelnbogen

Selbsthilfegruppe für Suchtabhängige, Suchtgefährdete und deren Angehörige und Freunde. Gruppentreffen im Web-Meeting und in Präsenz.



### Termine:

Wöchentliche Online-Meetings und nach Absprache in Präsenz

### Kontakt:

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

## 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).

  
Westerwälder Kontakt- und  
Informationsstelle für Selbsthilfe

### 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

# Beratung



## Beratungsstelle „Vereinbarkeit Familie und Beruf“



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

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



## Lebens-, Ehe-, und Paarberatung der Caritas

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

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

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



## Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamts Rhein-Lahn für Familien

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

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



## 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, die in ordnungsrechtlicher Unterbringung und in ungesicherten oder unzumutbaren Wohnverhältnissen leben, Beratung und Unterstützung an.

Gemeinsam mit Ihnen, versuchen wir eine Lösung zu erarbeiten und diese umzusetzen.



### Kontakt:

Kim Wagenbrenner,  
Diakonisches Werk Rhein-Lahn  
Tel.: 0151 1674665  
[kim.wagenbrenner@diakonie-rhein-lahn.de](mailto:kim.wagenbrenner@diakonie-rhein-lahn.de)

## Berufliche Begleitung und Vermittlung / Integrationsfachdienst

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

## 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:

nach Vereinbarung

### Kontakt:

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



### Termine:

Auf Anfrage

### Kontakt:

Inklusa gGmbH, EUTB  
Schanzgraben 3,  
56130 Bad Ems  
Tel. 02603 931339-0  
E-Mail: [info@inklusa.de](mailto:info@inklusa.de)  
[www.inklusa.de](http://www.inklusa.de)



## Beratung für Menschen mit Behinderung und Angehörige

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

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

**Hinweise:** Wenn Sie Interesse haben, mehr über die Stiftung Scheuern, deren Leistungen und inklusiven Projekten zu erfahren, senden wir Ihnen gerne unseren Newsletter, der i. d. R. viermal im Jahr erscheint, zu. Sie können ihn per E-Mail an [info@stiftung-scheuern.de](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. Um telefonische Anmeldung wird gebeten!

### Termine:

immer donnerstags,  
14.00 – 17.00 Uhr  
im Haus der Familie

### Kontakt:

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

Karolin Schmidt  
Telefon: 06772/ 80245  
Mobil: 01701224568  
E-Mail: karolin.schmidt@vg-nastaetten.de  
(ab 01.02.2023)



Diakonie  
Diakonisches Werk  
Rhein-Lahn



## Psychosoziale Beratung für Geflüchtete und deren Angehörige

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

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

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



Diakonie  
Diakonisches Werk  
Westerwald

### Termine:

alle zwei Wochen dienstags  
von 9.00 – 12.00 Uhr  
(17.01./31.01./14.02./28.02./  
14.03./28.03.)

### Kontakt:

Psychosoziales Zentrum Montabaur  
Tel.: 02602 1068710  
E-Mail: psz@diakonie-westerwald.de



## Offenes Beratungsangebot im Haus der Familie

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

### Termine:

nach Vereinbarung oder während unserer Öffnungszeiten

### Kontakt:

Haus der Familie



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



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

## Beratung für Senior\*innen der Seniorenservicestelle

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

**Termine:** Nach Absprache

**Kontakt:** Peter Lock

Tel: 06486 1627

E-Mail: 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 Tagespflegepersonen, Babysittende, Ferienbetreuer\*innen, Notmütter und Familienbegleiter\*innen aus der Region, um Familien bei ihren individuellen Bedürfnissen zu unterstützen – denn so vielfältig wie das Leben selbst, sind die Bedürfnisse junger Familien!

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

**Termine:**

nach Vereinbarung

**Kontakt:**

Daniela Müller,

Haus der Familie

**Gebühr:** kostenfrei



**Newsletter** Haus der Familie



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

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



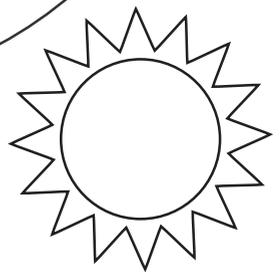
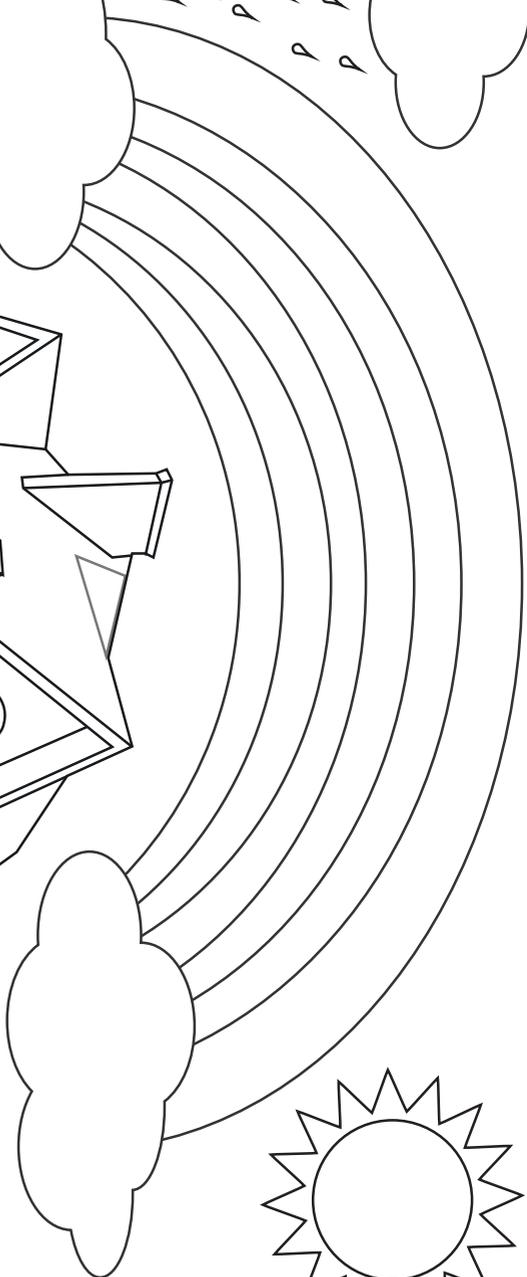
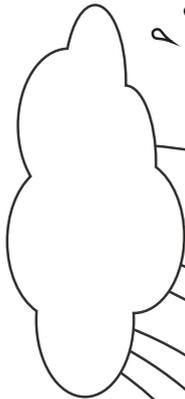
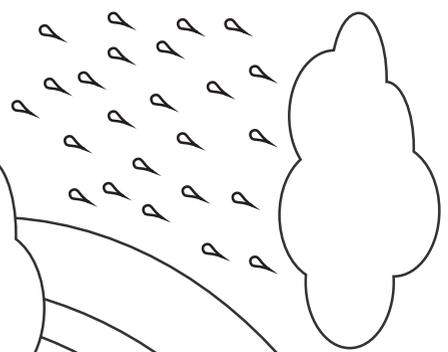
**Kontakt:**

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

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



**Ausmalbild**





## Liebe Besucher\*innen,

hier ein kleiner Einblick in unsere Bücherei:



### Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00–18.00 Uhr

Donnerstag 16.00–19.00 Uhr

**Kontakt:** Bücherei für den Einrich

Römerberg 12 | 56368 Katzenelnbogen

E-Mail:

buecherei.katzenelnbogen@gmail.com

Tel.: 0178 3319260

(nur während der Öffnungszeiten!)

**Ansprechpartner:** Roswitha Hoffmann

FA für Medien- u. Informationsdienste

(Fachrichtung Bibliothek) 06486 1746



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

## 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 Fördervereins Haus der Familie e.V. enthält eine große Sammlung von Outdoor-Spielsachen für Kinder wie Pedalos, Bobby-Cars, Bälle, Hüpfpferde und vieles mehr. Die Spielsachen sind für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter geeignet. Nähere Informationen auf Anfrage.

### Termine:

Ausleihe auf Anfrage

### Kontakt:

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



## Förderverein Haus der Familie e.V.

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



**Termine:** auf Anfrage

**Kontakt:** Sandra Balzer

(1. Vorsitzende), Tel. 0178 8104845,

E-Mail: foerderverein\_hdf@web.de

**Gebühr:** 2 €/monatlich.

## Flohmarkt

Einmal im Jahr veranstaltet der Förderverein 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. Gerne können die Jugendlichen auch selbstständig einen Stand machen. Der genaue Termin wird vor den Sommerferien stattfinden und wird noch bekannt gegeben.



**Termine:** wird noch bekannt gegeben/ auf Anfrage

**Anmeldung/Kontakt:**

Sandra Balzer (1. Vorsitzende),

foerderverein\_hdf@web.de

**Gebühr:**

Eintritt kostenfrei, Standgebühr: 5 €, eine zusätzliche Kuchenspende ist erwünscht.



## Ostereiersuche

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

### Termine:

08.04.2023

### Kontakt/Anmeldung:

Haus der Familie

**Gebühr:** kostenfrei



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

## Beitrittserklärung

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

Datum \_\_\_\_\_



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

Ort, Datum

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

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

### Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins: DE54ZZZ00001409668

Mandatsreferenz: FvHdF + Ihre Mitglieds-Nr.

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

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

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

Kontoinhaber:			
IBAN		BIC	
Kreditinstitut			

# 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	Krabbelkreis	Energetisierendes Yoga	Sanftes Gold Yoga	Fit im Alter (ungerade KW)	Family Treff	9.00
10.00	im Offenen Treff	Psychosoziale Beratung (alle zwei Wochen)	Offener Treff	KreativCafé Kunterbunt (alle 2 Wochen – gerade KW)	im Offenen Treff	10.00
11.00					Info-Zeit Junge Familien	11.00
12.00						12.00
13.00	Hausauf-gabenzzeit	Hausauf-gabenzzeit	Hausauf-gabenzzeit	Hausauf-gabenzzeit		13.00
14.00					Familien-Fitness/ Väter-Kind-Fitness	14.00
15.00		Offene Kuchentheke ungerade KW	Kinderquatsch & Kaffeeklatsch (alle 2 Wochen – gerade KW)	Beratung für geflüchtete Menschen	Kreativ-werkstatt (jeden ersten Freitag im Monat)	15.00
16.00		Selbsthilfegruppe Depression	Selbsthilfegruppe Löwenherz (2. Mittwoch im Monat)	Leder-Workshops		16.00
17.00		Bücherei		Bücherei		17.00
18.00		1. und 3. Di. Beratung des Betreuungsvereins			(Erlebnis-)Vor-träge im Bereich Kommunikation und Gesundheit	18.00
19.00						19.00
20.00		Hatha-Yoga	Suchtsebsthilfe (Online)			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)