

Haus der Familie Rheinland-Pfalz **KATZENELNBOKEN** Programmheft 1. Halbjahr 2021



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



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katzenelnbogen



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

*Für
Jung & Alt*



Mehr Licht im neuen Jahr!

Miteinander – Füreinander

Mitten in der dunklen Jahreszeit müssen wir uns noch einmal auf schwierige Zeiten gefasst machen. Es wird dauern, bis wieder Normalität und „Helligkeit“ in unser Leben einkehren können – das gilt für das Haus der Familie, aber auch für uns alle im Einzelnen!

Gerne würden wir euch das Haus der Familie wieder als Lernort, als Krabbelecke, als Frühstücksraum, als Sportstätte, als Beratungszimmer, als Wohnzimmer und als Sozialraum anbieten können.

Bis dies uneingeschränkt wieder möglich ist, wird es noch ein Weilchen dauern. Deshalb werden wir erfinderisch, digitalisieren und improvisieren so gut es geht.

Und: Wir geben die Hoffnung nicht auf! Schwarzmalen macht die Welt schließlich nur noch dunkler. Denn es gab und gibt auch Lichtblicke mitten in der Dunkelheit: Momente der Hilfsbereitschaft, der Kreativität, des Miteinanders, der Nähe trotz Distanz.

Auch für das kommende Halbjahr sind wir zuversichtlich und haben einige **Lichtblicke**, auf die wir uns freuen:

★ Wir haben dank unserer Kooperationspartner wieder **leuchtende Angebote** und ein **farbenfrohes Programm** auf die Beine gestellt – auch wenn einiges eventuell anders laufen wird als geplant (z.B. in digitaler Form).

★ Ein neues, **strahlendes Gesicht** schmückt unser Haus, denn wir haben mit Yvonne Brod eine neue Mitarbeiterin, die seit Oktober das Haus der Familie tatkräftig unterstützt.

★ Wir sind **hell auf begeistert**, dass das Haus der Familie nun schon seit 10 Jahren einen festen Bestandteil im Sozialraum Aar-Einrich darstellt und vielfältige Projekte seitdem auf den Weg gebracht wurden. Das MUSS gefeiert werden und hierzu werden wir voraussichtlich am 15.05.2021, am Internationalen Tag der Familie, ein Geburtstagsfest ausrichten.

★ Außerdem wurden wir auch von unserem Förderer **erleuchtet**, denn wir dürfen erneut mit der Finanzierung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend rechnen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie/Euch auch 2021 mit sonnigem Gemüt bei uns begrüßen dürften! Denn vor allem in diesen dunklen Zeiten ist das soziale Miteinander hier im Haus unser wichtigster Lichtblick!

Miteinander – Füreinander

Ihr Team im Haus der Familie



Wir sind für Sie da:

Marietta Signus

Erziehungswissenschaftlerin, B.A.

Pädagogische Leitung des Haus der Familie
und Jugendpflegerin der VG Aar-Einrich

E-Mail: m.signus@vg-aar-einrich.de

Bürozeiten:

Mo / Mi / Fr von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Di und Do von 8.30 Uhr bis 17.30 Uhr



Magdalena Sela

Erziehungswissenschaftlerin, M.A.

Projektkoordination und Beratung
für den Bereich Familie und Beruf

E-Mail: m.sela@hdf-katzenelnbogen.de

Bürozeiten:

Mo / Mi / Do / Fr von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Yvonne Brod

Exam. Gesundheits- und Kinderkrankenschwester

Projektmitarbeiterin, Aufsuchende Arbeit

E-Mail: info@hdf-katzenelnbogen.de

Bürozeiten:

Di und Fr von 8.30 Uhr bis 15.30 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 & FERIEN

ab Seite 10

JUNGE FAMILIE

ab Seite 17

GESUNDHEIT

ab Seite 24

BERATUNG

ab Seite 30

Bücherei/Wochenplan

Seite 34/35

Impressum

Herausgeber: Haus der Familie Katzenelnbogen

Inhalte: Haus der Familie Katzenelnbogen

Bildquellen: Haus der Familie Katzenelnbogen;

Pixabay.com; Freepik: Jcomp,

Freepic.diller, Rawpixel.com

Satz/Layout: sapro GmbH Gutenacker



Der Offene Treff...

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

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

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

Offene Kuchentheke – Dienstag ist Kuchentag!

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



Termine: immer dienstags von 15.30–17.00 Uhr

Hausaufgabenzeit

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

Termine: jeden Mo–Do von 13.15–15.00 Uhr
Kontakt: Marietta Signus, Haus der Familie

Frühstück mit Input

Frühstück mit Input im Offenen Treff, jeden Freitag ab 9.00 im Haus der Familie. Eingeladen sind (frisch-gebackene) Eltern und alle die Lust haben, sich in gemütlicher Frühstücksrunde auszutauschen. Hin und wieder mit einem thematischen Input zu verschiedenen Themen mit unseren Referierenden und Gästen (Erziehung, Familie und Beruf, Gesundheit, Betreuung uvm.) Wir bitten um telefonische Anmeldung!



Termine: immer freitags von 9.00–11.00 Uhr
Kontakt: Info und Anmeldung bei Yvonne Brod/Lena Sela, Haus der Familie
Kursgebühr: 2,50 € Frühstücksbeitrag

Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 10.00–11.30 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene sind auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8.30 Uhr erforderlich!).



Termine: immer montags (außer in den Ferien) von 10.00–11.30 Uhr
Kontakt: Haus der Familie



Hausaufgabenzeit

Brauchen Ihre Kinder einen Ort, an dem sie in Ruhe ihre Hausaufgaben erledigen können? Sie brauchen eine/n Ansprechpartner*in zur Unterstützung an ihrer Seite? Wir bieten „Hausaufgabenzeit“ für alle Kinder der 5. und 6. Klasse im Haus der Familie (Hierbei handelt es sich nicht um ein Nachhilfeangebot!). Ihre Kinder können nach der Schule direkt zum Haus der Familie laufen und bis 13.45 Uhr Mittagspause machen! Im Anschluss erwartet sie ein tolles Team von Betreuer*innen, die mit Rat und Tat bei den 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:
Marietta Signus,
Haus der Familie



Beratung der Jugendpflege

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



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

Kontakt:
Marietta Signus,
Haus der Familie oder
Tel. 0175 8210699



„English-Grammar-Doc“

Fragen zur englischen Grammatik? Einfache Antworten auf schwierige Fragen gibt es beim Grammar-Doc. Kostenlos – für Jung und Alt im Haus der Familie!



Kontakt:
Joachim Wester, Tel. 06439 909561



Freitagstreff



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

Termine: jeden Fr
13.30–15.30 Uhr
Kontakt/Anmeldung:
Marietta Signus,
Haus der Familie



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

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

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

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



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



Resilienz – Das Immunsystem der Kinderseelen stärken

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

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



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

Termine: Einzelberatung auf Anfrage; Kurse auf Anfrage

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



Kreativ-Zeit – Newsletter gegen Langeweile

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

Termine: immer freitags im E-Mail-Postfach

Kontakt/Anmeldung: Marietta Signus, 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.“

Für Kinderbetreuung ist gesorgt! 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 25.02.2021

Kontakt: Manja Gretzschel;
manja.gretzschel@yahoo.de
oder im Haus der Familie;
Tel. 06486 7178

Seniorenspielesachmittag



Der Seniorenspielenachmittag der Verbandsgemeinde Aar-Einrich möchte Seniorinnen und Senioren Gelegenheit zu einem zwanglosen Spielenachmittag zum Spielen und Plaudern im Haus der Familie in Katzenelnbogen geben. **Falls das Angebot aufgrund der Corona-Krise ausfällt, werden Sie im Aar-Einrich Aktuell regelmäßig informiert!**

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

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



Großeltern-Enkel-Nachmittag

„Oma und Opa sind die Besten!“ – Großeltern spielen häufig eine große Rolle im Leben ihrer Enkel und natürlich auch umgekehrt. An vier Nachmittagen im Jahr soll diese wichtige Generationen-Beziehung im Vordergrund stehen. Wir laden herzlich alle Großeltern mit ihren Enkeln ab 3 Jahren ein, um gemeinsam einen schönen Spielenachmittag zu verbringen. Viele Möglichkeiten stehen im Haus der Familie bereit: Neben Gesellschaftsspielen, Büchern, Kicker- und Billardtisch, gibt es auch einen Bewegungsraum für Groß und Klein. Für Schleckermäulchen gibt es warme Getränke sowie Kuchen und Kekse. Passend zu den Jahreszeiten gibt es auch immer die Möglichkeit ein kleines angeleitetes Bastelangebot wahrzunehmen. Wir bitten um eine kurze telefonische Anmeldung.



Termine: Samstag, der 27.03.2021 und 26.06.2021 jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Marietta Signus,
Haus der Familie

Gebühr: 2 € für Erwachsene;
Kinder kostenfrei!



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

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



Termine: immer dienstags von 10.00–11.30 Uhr, je 5 Einheiten
Kurs 1: 23.02.–23.03.2021
Kurs 2: 13.04.–11.05.2021 (Forts. Kurs 1)

Kontakt/Anmeldung:

Kursleiterin Ingrid Protze,
Tel.: 06486 1346

Gebühr: entsprechend den Gebührensätzen der Kreisvolkshochschule

Schmuck-Design-Workshop mit Pia, Kaffee und Kuchen

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

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



Termine: Sonntag, 21.3.2021
von 15.00–18.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Pia Koch,

Tel.: 06775 1509,

Mobil: 0177 5978181 oder

Mail: julimond-w@web.de

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

bei 3 Teilnehmenden 45,00 €

bei 4 Teilnehmenden: 39,00 €

bei 5 Teilnehmenden: 36,00 €

jedes weitere Schmuckstück 7,00 €





Schmuck-Design-Workshop mit Pia am Abend

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



Termine: Freitag, 30.04.2021
von 19.00–21.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung:
Pia Koch, Tel.: 06775 1509,
Mobil: 0177 5978181 oder
Mail: julimond-w@web.de
Gebühr: Gebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer*innen und beträgt (inkl. 2 Schmuckstücken, Getränken und Knabberereien):
bei 3 Teilnehmenden: 39,00 €
bei 4 Teilnehmenden: 34,00 €
bei 5 Teilnehmenden: 31,00 €
jedes weitere Schmuckstück 7,00 €



Filmabend mit anschließender Diskussionsrunde

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



Termine: Freitag, 28.05.2021 von 20.15–22.15 Uhr
Kontakt: Gabi Laschet-Einig, Regionalkoordinatorin Projekt Familienvielfalt, Mail: Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de
Gebühr: kostenfrei



un möglich!

Glücklich: Das Beste aus allem machen – Erlebnisvortrag

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



Achtsamkeit – Die Kunst im JETZT zu sein – Erlebnisvortrag

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



Termine: Donnerstag, 28.01.2021
von 18.30–20.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

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

Termine: Donnerstag, 25.02.2021
von 18.30–20.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

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



Gelungene Kommunikation – Wie Sie gut ankommen – Erlebnisvortrag

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

Humor: Das Passwort fürs Leben – Erlebnisvortrag

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



Termine: Donnerstag, 25.03.2021
von 18.30–20.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung:
Daniela Gliem und Gunther Weber,
Kopf & Herz Motivations- und
Kommunikationstrainer,
Tel.: 0157 80650235
(auch für Whatsapp-Anmeldungen),
E-Mail: info@kopfundherz-limburg.de
Infos auch unter:
www.kopfundherz-limburg.de
Gebühr: 10,00 € Paarbeitrag: 18,00 €

Termine: Donnerstag, 29.04.2021
von 18.30–20.00 Uhr
Kontakt/Anmeldung:
Daniela Gliem und Gunther Weber,
Kopf & Herz Motivations- und
Kommunikationstrainer,
Tel.: 0157 80650235
(auch für Whatsapp-Anmeldungen),
E-Mail: info@kopfundherz-limburg.de
Infos auch unter:
www.kopfundherz-limburg.de
Gebühr: 10,00 €/Paarbeitrag: 18,00 €

Funktionelles Storytelling – Mit Geschichten bewegen – Erlebnisvortrag

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



Termine: Donnerstag,
24.06.2021
von 18.30–20.00 Uhr

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

Ferienkalender

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

Ferienbetreuung im Haus der Familie

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



Termine:

Osterferien: 29.03.–01.04.
Pfingstferien: 25.05.–28.05.
Sommerferien: 19.07.–23.07.
und 26.07.–30.07.
Herbstferien: 11.10.–15.10.
täglich von 8.00–16.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Haus der Familie
Gebühr: 65 € (5 Betreuungstage)
52 € (4 Betreuungstage)





Frühstück mit Input

Frühstück mit Input im Offener Treff, jeden Freitag ab 9.00 im Haus der Familie.

Eingeladen sind (frisch-gebackene) Eltern und alle die Lust haben, sich in gemütlicher Frühstücksrunde auszutauschen. Hin und wieder mit einem thematischen Input zu verschiedenen Themen mit unseren Referierenden und Gästen (Erziehung, Familie und Beruf, Gesundheit, Betreuung uvm.)

Wir bitten um telefonische Anmeldung!



Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 10.00–11.30 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene sind auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8.30 Uhr erforderlich!).

Termine: immer montags
(außer in den Ferien)
von 10.00–11.30 Uhr,
Kontakt: Haus der Familie



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

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

Termine:
immer freitags von
9.00–11.00 Uhr,
Kontakt:
Yvonne Brod oder
Lena Sela,
Haus der Familie
Gebühr: 2,50 €
Frühstücksbeitrag



Kontakt: Magdalena Sela,
Haus der Familie,
m.sela@hdf-katzenelnbogen.de
Tel: 06486 7178





Willkommensbesuche – Willkommen im Leben

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



Termine: nach telefonischer Vereinbarung
Kontakt: Yvonne Brod,
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: Yvonne Brod,
Haus der Familie



Offenes Eltern-Kind-Treffen Katzenelnbogen

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



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



Babysitter-Schulung

Der Kurs richtet sich an alle, die Babysitteraufgaben wahrnehmen, z.B. Schüler*innen ab 14 Jahren, (werdende) Großeltern, 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). Referentinnen: Karina Schäfer-Feldpausch (Erzieherin, Tagespflege, Elternberatung), Tanja Erlei (Dipl. Pädagogin, Malteser Hilfsdienst e.V.), Magdalena Sela (Erziehungswissenschaftlerin, M.A.)

Termine:

Modul 1: Sa, 13.3.2021, 9.00–14.00 Uhr

Modul 2: Sa, 20.3.2021, 9.00–17.00 Uhr

Modul 3: Sa, 17.4.2021, 9.00–14.00 Uhr

Kontakt:

Magdalena Sela,
Haus der Familie,
m.sela@hdf-katzenelnbogen.de

Babysitter-Börse



JUNGE FAMILIE

Sie suchen eine/n Babysitter*in in Ihrer Nähe? Gerne sind wir Ihnen bei der Suche nach qualifizierten Babysittenden behilflich und unterstützen Sie außerdem bei den anfallenden Formalitäten. Unsere Babysittenden sind mind. 14 Jahre alt und durch Fachpersonal umfangreich geschult, um verantwortungsvoll mit Kindern und Kleinkindern umzugehen. Falls Sie Fragen zu den Kursinhalten haben, geben wir gerne Auskunft.

Babysitter-Börse

Kontakt:

Magdalena Sela,
Haus der Familie,
m.sela@hdf-katzenelnbogen.de





Kess erziehen – von Anfang an – ONLINE-Kurs

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

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

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

zu fördern. Notwendige Grenzen erkennen und klar setzen, im Zusammenleben achtsam Orientierung und Sicherheit geben, Positives in den Blick nehmen. Der Kess erziehen von Anfang an Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern von 0–3 Jahren. Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer*innen begrenzt.



Termine:

immer vormittags 9.30–11.45 Uhr

Kick-Off Termin: 18.01.2021!

19.01./26.01./2.02./9.02./23.02.2021

Kontakt:

Online Anmeldung unter der Homepage der Katholischen Familienbildungsstätte Limburg www.fbs-limburg.de

Kurs-Nr. U003

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

Nach Anmeldung erhalten Sie mit der Bestätigung einen Zugangslink zu der Videoveranstaltung; Maria Michaelis und Angelika Haxelmüller, zertifizierte (online) Kess-Kursleiterinnen führen durch den Kurs.

Gebühr: 55 € pro Person, 80 € pro Paar



Praktische Hilfe nach der Geburt – wellcome

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



Foto: wellcome/Niemann

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

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



Foto: wellcome/Niemann



Termine:

Auf Anfrage

Kontakt:

Kath. Familienbildungsstätte Limburg

Nicole Merz, Tel.: 06433 88776 ,

E-Mail: limburg@wellcome-online.de

Gebühr: 5 €/Stunde

(einmalige Vermittlungsgebühr 10 €)

Kontakt/Anmeldung:

Kath. Familienbildungsstätte Limburg

Nicole Merz, Tel.: 06433 88776 ,

E-Mail: limburg@wellcome-online.de

Gebühr: 5 €/Stunde

(einmalige Vermittlungsgebühr 10 €)



Das beste Team der Welt – deine Familie – Erlebnisvortrag

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



Termine: Donnerstag, 20.05.2021 von 18.30–20.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Daniela Gliem und Gunther Weber, Kopf & Herz Motivations- und Kommunikationstrainer, Tel.: 0157 80650235 (auch für Whatsapp-Anmeldungen), E-Mail: info@kopfundherz-limburg.de

Infos auch unter: www.kopfundherz-limburg.de

Gebühr: 10,00 €
Paarbeitrag: 18,00 €

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

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



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



Termine: Donnerstag, 17.06.2021 von 18.00–20.30 Uhr

Kontakt: Gabi Laschet-Einig,

Regionalkoordinatorin
Projekt Familienvielfalt,
Mail:

Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Gebühr: kostenfrei



Rückbildung und Mamasein – mit Baby



Ihren veränderten Körper wahrnehmen und Schritt für Schritt mit abwechslungsreichen, sanften und kraftvollen Übungen zu stärken ist unter anderem das Ziel dieses wundervollen Rückbildungskurses. Da das Mamasein aber nicht ausschließlich mit körperlichen Veränderungen einhergeht, bekommen Sie auch den Raum für Austausch über Ihre (neue) Rolle als Mama. Es geht um den Beckenboden, die Bauch- und Rückenmuskulatur, Selbstfürsorge, unser Herz & das was es höher schlagen lässt. Babys sind willkommen!

Termine: immer mittwochs von 10.00–11.30 Uhr, 10.02.2021 bis 14.04.2021 (8 Termine)

Der Kurs findet ab

5 Teilnehmerinnen statt

Kontakt/Anmeldung:

Linda Bretz,
linda@hej-baby.de,
Tel. 0170 - 8278535

Gebühr: 90 € Eine evtl. Kostenübernahme durch die Krankenkasse können Sie bei dieser anfragen



Babymassage – Glücksgriffe für's Baby

Berührung ist viel mehr als Haut auf Haut. Sie hilft dem Baby sich geborgen zu fühlen, in der Welt anzukommen, sie schafft die Basis einer tragenden Eltern-Kind-Bindung. In diesem Kurs lernen Sie nach und nach verschiedene Massagegriffe kennen, massieren Ihr Baby selbst und bekommen von ihm auch direkt die Rückmeldung was es mag. Das Angebot richtet sich an Mamas oder Papas mit Babys im Alter zwischen 6 Wochen und 6 Monaten. Situationsbedingt flexibel findet der Kurs digital oder analog statt.



Termine: immer donnerstags vom 14.01.–18.02.2021 von 9.30–10.30 Uhr (6 Treffen)

Kontakt/Anmeldung:

Yvonne Brod, Kursleiterin für Babymassage nach DGBM,
E-Mail: yvonne.brod@gmx.de,
Tel.: 0177 5600252

Gebühr: 54 €





Engelmeditation

Meditation ist eine bewährte Methode, die die innere Mitte und Ruhe in sich zu finden. Meditierende lernen, um Achtsamkeit und Konzentration zu fördern und das eigene Bewusstsein nach und nach zu erweitern. Die Meditationen finden monatlich zu unterschiedlichen Themen statt und verbinden mit Engeln und weiteren Lichtwesen. Sie, die lichtvollen Begleiter*innen, helfen alte Belastungen loszulassen und den eigenen Lebensweg mit neuer Leichtigkeit zu gehen. Sie erleben, wie Ihre Chakren gereinigt und in ihrer Lichtschwingung angehoben werden. Bitte melden Sie sich an, damit Ihre Meditationsleiterin genügend Sitzplätze für Sie vorbereiten kann!



Termine: 01.03./19.04./03.05./07.06./05.07.

jeweils Montag von 19.00–21.00 Uhr

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



Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Es handelt sich um ein systematisches Körpertraining: einzelne Muskeln bzw. Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates Übungen zählt. Bei den Übungen wird die Atmung mit den Bewegungen koordiniert. Beckenboden- Bauch- und Rückenmuskulatur werden gestärkt. Ein kostenloses Probetraining (eine Stunde) ist jederzeit auf Anfrage möglich!



Termine: immer montags, ab dem 11.01.2021 von 8.30–9.30 Uhr (Fortgeschrittene) und von 9.45–10.45 Uhr (Anfänger*innen u. Mittlere Stufe)

sowie immer dienstags, ab dem 12.01.2021 von 19.00–20.00 Uhr (Anfänger*innen und Mittlere Stufe)

Kontakt/Anmeldung: Mahri Oconnor, Pilates Mat Class Expertin, Tel: 0157 53685436 **Gebühr:** 100 € (10 Lektionen)





Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung – WORKSHOP „Zeit für dich“

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung – KURS „Entspannt ins Wochenende“

BAP – Beweglichkeit / Atmung / Progressiv entspannen:

Gönnen Sie sich einen Workshop mit PME, um entspannt ins Wochenende zu gehen, auch um einen Eindruck zu erhalten, was Sie in einem Kurs erwartet. Es ist möglich, die Übungen im Sitzen sowie im Liegen auszuüben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie in bequemer und wärmerer Kleidung und bringen – falls Sie im Liegen üben möchten – eine Gymnastikmatte und ein Kissen mit. Anmeldung erforderlich!

BAP – Beweglichkeit / Atmung / Progressiv entspannen:

Diese 3 Aspekte in Kombination sorgen dafür, dass fortschreitend (progressiv) das seelische sowie das körperliche Gleichgewicht erreicht werden kann. In dem Kurs lernen die Teilnehmer*innen, einen Zustand tiefer Entspannung zu erfahren. Dies führt zur Steigerung der Gelassenheit, des Selbstvertrauens sowie des körperlichen/seelischen Wohlbefindens. Verspannungen können nach und nach abgebaut werden. Ziel ist es z. B. durch eine Geste, ein eigenes Wort die Entspannung gezielt auslösen zu können. Kommen Sie in bequemer und wärmerer Kleidung und bringen – falls Sie im Liegen üben möchten – eine Gymnastikmatte und ein Kissen mit. Anmeldung erforderlich!



Termine:

Workshop 1:

Freitag, 29.01.2021

Workshop 2:

Freitag, 07.05.2021
von 18.15–19.45 Uhr

Kontakt:

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

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



Termine: freitags von 18.15–19.15 Uhr

Kurs 1: 19.02–23.04.2021

Kurs 2: 21.05.–16.07.2021
(je 9 Einheiten)

Kontakt:

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

Gebühr: 45,00 € ab 4 Teilnehmenden





Gesundheitliche Selbsthilfe mit den eigenen Händen – Jin Shin Jyutsu

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

- I Krisen sind Chancen (wie geht das)
- II einfache Selbsthilfe-Griffe für Alle
- III Ängste überwinden alltagstauglich

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

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

- A Finger halten, wenn sich Ängste zeigen
- B Gelassen bleiben auch bei Stress
- C Schnellgriffe für regelmäßige Anwender

Termine:

Samstag I – 20.02.2021
Samstag II – 06.03.2021
Samstag III – 12.06.2021
jeweils von 10.00–17.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Albert Ott,
Jin Shin Jyutsu-Praktiker,
Mediator und Vermittler
Tel. 06486 911952,
albert.ott@t-online.de
Gebühr: 77 €/Sa.
online 26 €



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

Termine:

Do A – 04.03.2021
Do B – 18.03.2021
Do C – 01.04.2021
jeweils von 18.00–19.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Albert Ott,
Jin Shin Jyutsu-Praktiker,
Mediator und Vermittler
Tel. 06486 911952,
albert.ott@t-online.de
Gebühr: 17 €/Do.
online 7 €



MENTAL

HEALTH



Die persönliche Widerstandskraft stärken – Krisen erfolgreich meistern

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

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

Termine:

Einzelberatung auf Anfrage;
Kurse auf Anfrage

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



Selbsthilfegruppe: Gespräche und Gestalten bei Depressionen

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



Termine:

immer dienstags, 15.30 – 18.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Haus der Familie, 06486 7178



Gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Demenz

Gedächtnisverlust, Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit, geistiger Verfall. Etwa 1,2 Millionen Menschen leiden aktuell in Deutschland an Demenz. Wir können einer zukünftigen Erkrankung aktiv vorbeugen: mit einer gesunden Ernährung, die weitgehend frei von künstlichen Zusätzen und Umweltgiften ist, dafür aber voll von Vitalstoffen. Doch nicht nur die täglich konsumierten Lebensmittel beeinflussen langfristig unsere kognitive Leistungsfähigkeit. Es gibt noch mehr zu beachten als die Ernährung. Ich gebe Ihnen in dem Vortrag einen kleinen Einblick in die Bereiche, die uns helfen Demenz vorzubeugen. Auch gebe ich Ihnen ein Handout mit nach Hause.

Ernährungsempfehlungen für Arthrose-Patienten

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen in Deutschland. 5 bis 8 Millionen Menschen sind von Arthrose betroffen, das sind 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. In den meisten Fällen sind mehrere Gelenke betroffen. Menschen mit Arthrose sehen ihre Situation als unbefriedigend an. Sie haben starke Schmerzen, viele Einschränkungen, müssen häufig den Arzt aufsuchen und nehmen Medikamente ein. Dies alles schlägt sich auf ihre Lebensqualität nieder. Man fühlt sich ohnmächtig und krank. Arthrose kann von jedem Betroffenen positiv beeinflusst werden, z.B. durch die Umstellung der Ernährung. Hierzu erhalten Sie Tipps von mir.

Bitte bis zum 05.07.2021 anmelden!

Bitte bis zum 21.06.2021 anmelden!

Termine:

Do, 08.07.2021
von 10.00–11.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Dipl. Sozialpädagogin,
Ernährungsberaterin, Darmberaterin und
Entspannungstherapeutin

Tel.: 06120 9189540, E-Mail:
info@kerstin-otto-laemmerhirt.de und
www.kerstin-otto-laemmerhirt.de

Gebühr: 15 € (inkl. Handout)



Termine:

Do, 24.06.2021
von 10.00–11.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Dipl. Sozialpädagogin,
Ernährungsberaterin, Darmberaterin und
Entspannungstherapeutin

Tel.: 06120 9189540, E-Mail:
info@kerstin-otto-laemmerhirt.de und
www.kerstin-otto-laemmerhirt.de

Gebühr: 20 € (inkl. Handout)





Stärken Sie sich gegen Viren – Tipps für ein starkes Immunsystem

Unser Immunsystem schützt uns täglich vor verschiedenen Infektionen und Krankheiten, sowie schädlichen Stoffen aus der Umwelt. Unser Immunsystem arbeitet somit rund um die Uhr, um den Organismus zu schützen. Für eine gut funktionierende Immunabwehr sollten Sie daher das ganze Jahr über Ihr Immunsystem stärken. Was stärkt das Immunsystem und wie schütze ich mich vor Viren und Infektionen? Eine Frage, mit der sich aktuell viele Menschen beschäftigen. Ich gebe Ihnen viele Tipps mit an die Hand, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können.



**Bitte bis zum 27.04.2021
anmelden!**

Gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Bluthochdruck

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit geworden. Zwischen 10 und 50 % der Erwachsenen in den Industrieländern sind davon betroffen. Viele Mitteleuropäer*innen haben sogar dauerhaft einen stark erhöhten Blutdruck von über 160 mmHg. Die Häufigkeit steigt deutlich mit dem Alter. Meistens entwickelt sich ein hoher Blutdruck schleichend, steigt der Blutdruck plötzlich an, kann es zu Schwindelgefühlen, Ohrensausen, Kurzatmigkeit und einem geröteten Gesicht kommen. Andauernder Bluthochdruck belastet die Gefäße und verschiedene Organe. Ich gebe Ihnen viele Tipps mit an die Hand, um Ihren Blutdruck niedrig zu halten.

Bitte bis zum 07.06.2021 anmelden!

Termine:

Do, 29.04.2021
von 10.00–12.00 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Dipl. Sozialpädagogin,
Ernährungsberaterin, Darmberaterin und
Entspannungstherapeutin
Tel.: 06120 9189540, E-Mail:
info@kerstin-otto-laemmerhirt.de und
www.kerstin-otto-laemmerhirt.de

Gebühr: 20 € (inkl. Handout)



Termine:

Do, 10.06.2021
von 10.00–11.30 Uhr

Kontakt/Anmeldung:

Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Dipl. Sozialpädagogin,
Ernährungsberaterin, Darmberaterin und
Entspannungstherapeutin
Tel.: 06120 9189540, E-Mail:
info@kerstin-otto-laemmerhirt.de und
www.kerstin-otto-laemmerhirt.de

Gebühr: 15 € (inkl. Handout)



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 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:

Magdalena Sela,
Haus der Familie,
m.sela@hdf-
katzenelnbogen.de



Lebens-, Ehe-, und Paarberatung der Caritas

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

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

Kontakt:

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



Suchtselbsthilfe Katzenelnbogen

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

Termine:

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

Kontakt:

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



Sprechstunde des Jugendamts Rhein-Lahn für Familien

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

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

Berufliche Begleitung und Vermittlung / Integrationsfachdienst

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

Termine:
auf Anfrage und
Vereinbarung

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

Diakonie 
Diakonisches Werk
Rhein-Lahn

Beratung für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige



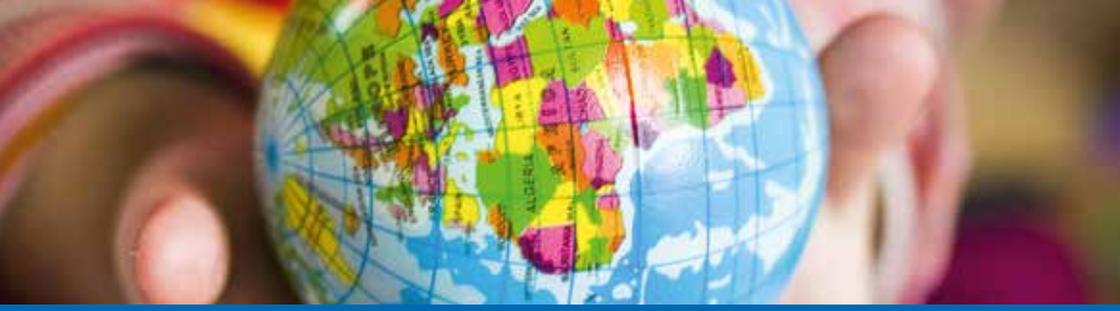
Die Stiftung Scheuern begleitet Menschen mit geistiger Behinderung, mit psychischer Erkrankung und mit erworbener Hirnschädigung. Schulbegleiter_innen stehen Kindern und Jugendlichen im Schulalltag zur Seite. Der Familienunterstützende Dienst ist für Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit da.

Individuelle Beratung und Unterstützung bei sozialrechtlichen und finanziellen Fragen, Wohnformen, beruflicher Orientierung und Qualifizierung, Teilhabe am Arbeitsleben, Tagesbetreuung, Gastbetreuung, therapeutische Behandlung, Freizeitgestaltung, Seelsorge und Selbsthilfetreffen, auch für Angehörige.

Termine: nach
Bedarf und Anfrage

Kontakt:
Stiftung Scheuern,
Am Burgberg 16, 56377 Nassau,
Tel. 02604 9793950;
s.brand-wolf@stiftung-scheuern.de

 **stiftung scheuern**
Im Leben leben



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

Wir bieten Beratungstätigkeiten für geflüchtete Menschen und Menschen mit Migrationsbiographie:

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

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

Beratung für Senioren der Seniorenservicestelle

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



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

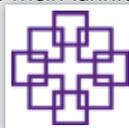
Offenes Beratungsangebot im Haus der Familie

Bei uns finden Sie ein Informations- und Beratungsangebot. Sie haben dringend Gesprächsbedarf, benötigen eine erste Anlaufstelle bei Problemen oder sind auf der Suche nach einem passenden Angebot? Wir beraten Sie gerne und unverbindlich und selbstverständlich kostenlos. Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie gerne telefonisch einen Termin. Sie können sich jederzeit an das Büro der Jugendpflege direkt im Haus der Familie wenden.

Kontakt: Marietta Signus, Haus der Familie



Termine:
immer donnerstags,
14.00–16.30 Uhr
im Haus der Familie
Kontakt: Manigé Biesgen,
Tel.: 02603 962345 oder
Mobil: 0151 54283010 oder per E-Mail:
Manige.Biesgen@diakonie-rhein-lahn.de
und
Karolin Schmidt,
Tel.: 06772 80245 oder
Mobil: 0170 1224568
oder per E-Mail
Karolin.Schmidt@vg-nastaetten.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 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: Magdalena Sela,
Haus der Familie,
m.sela@hdf-
katzenelnbogen.de



Newsletter Haus der Familie

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

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



Kontakt:

info@hdf-katzenelnbogen.de

Mein
Online-
Marktplatz
AAR-EINRICH.de

Einfach regional online-shoppen.



Liebe Besucher*innen,

hier ein kleiner Einblick in unsere Bücherei:



Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00–18.00 Uhr

Donnerstag 16.00–19.00 Uhr

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

buecherei.katzenelnbogen@gmail.com

Tel.: 06486 9020013

(nur während der Öffnungszeiten!)

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



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

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

FÖRDERVEREIN DER BÜCHEREI FÜR DEN EINRICH E.V.

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

Zum Vorbestellen benötigen Sie ihre Leser-
nummer.

Unter:

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

kommen Sie zu unserem Katalog.

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

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



WOCHENPLAN

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



Miteinander – Füreinander

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit
8.00						8.00
9.00	Pilates Pilates		Offener Treff	Vorträge im Bereich Gesundheit	Frühstück mit Input im	9.00
10.00					Offener Treff	10.00
11.00	Offener Treff mit Krabbelkreis am Morgen	Take it easy! Englischkurs	Rückbildungsgymnastik nach der Geburt	KreativCafé Kunterbunt (alle 2 Wochen)	Info-Zeit Junge Familien	11.00
12.00						12.00
13.00	Hausaufgabenzzeit	Hausaufgabenzzeit	Hausaufgabenzzeit	Hausaufgabenzzeit		13.00
14.00					Freitagstreff	14.00
15.00		Offener Treff mit Kuchentheke		Offener Treff		15.00
16.00		Selbsthilfegruppe Depression		Beratung für Flüchtlinge u. Migranten	Senioren-Spielnachmittag (1x monatlich)	16.00
17.00					Progressive Muskelentspannung	17.00
18.00						18.00
19.00	Engelmeditation (1x monatlich)	Pilates		Impulsvorträge		19.00
20.00			Suchtselbsthilfe (alle 2 Wochen)		Einzelangebote	20.00
21.00						21.00

Öffnungszeiten

Haus der Familie:

Mo/Mi/Fr. 8.00–16.00 Uhr
Di/Do. 8.30–17.30 Uhr

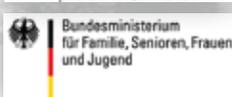
Bücherei:

Dienstag 15.00–18.00 Uhr
Donnerstag 16.00–19.00 Uhr



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Unsere Förderer:



Haus der Familie KATZENELNBOKEN

Römerberg 12 · 56368 Katzenelnbogen
Tel. 06486 7178 · info@hdf-katzenelnbogen.de
www.hdf-katzenelnbogen.de