

Stadt Gerlingen



Familienzentrum im Gehenbühl

- ▶ Begegnung
- ▶ Bildung
- ▶ Betreuung
- ▶ Beratung

PROGRAMM

**APR–JUN
2017**

Samstag, 13. Mai 2017, 15.00 Uhr

Stadtspaziergang zu den Brunnen und Kunstwerken Gerlingens

Der Treffpunkt Gehenbühl lädt zum Stadtspaziergang zu den Brunnen und Kunstwerken Gerlingens mit Bürgermeister i. R. Albrecht Sellner ein.

Alle sind herzlich eingeladen mitzuspazieren!

Treffpunkt: Rathausplatz

Kontakt: Dagmar Zühlsdorff, ☎ 07156 1774748



Mittwoch, 31. Mai 2017, 15.00–16.00 Uhr

Volkliedersingen mit der Gitarrengruppe und Herrn Deichl

Ein buntes Volkliederprogramm von „Hoch auf dem gelben Wagen“ über „Im schönsten Wiesengrunde“ bis „Muss i denn“ erwartet Sie! Die 14 Gitarristinnen und Gitarristen aus der Anfänger- und Fortgeschrittenengruppe im Familienzentrum freuen sich auf das gemeinsame Liedersingen.

Kontakt: Wilhelm Deichl, ☎ 07156 29420, deichl-mail@t-online.de



Donnerstag, 6. Juli 2017, 19.00–20.30 Uhr

Kapselendoskopie und Endosonographie – neue Behandlungsmethoden in der Endoskopie am Krankenhaus Leonberg

Frau Dr. John spricht über die modernen Möglichkeiten, mit der Minikamera und Ultraschall zuverlässig auch kleinste Veränderungen im Magen- und Darmtrakt zu entdecken. Mit der Kapselendoskopie wird die Schleimhaut des Verdauungstraktes mit Hilfe einer schluckbaren Kamerakapsel, so groß wie eine Tablette, untersucht. Meist wird sie bei Untersuchungen des Dünndarms angewandt, dem am schlechtesten einsehbaren Teil des Verdauungsapparates. Damit können Auffälligkeiten im Darm genau betrachtet, analysiert und kontrolliert werden.

Referentin: Dr. Barbara John, Cheförztn der Klinik für Innere Medizin mit Schwerpunkt Gastroenterologie am Krankenhaus Leonberg

Dienstag, 11. Juli 2017, 19.30 Uhr

Mittelalterliche und moderne Stücke des Kammerchors Cantabile

In Gerlingen hat sich aus den Ursprüngen einer zweiwöchigen Chorreise 2011 nach Südafrika inzwischen der leistungsstarke und motivierte Kammerchor Cantabile Gerlingen entwickelt. Er erarbeitet in jedem Halbjahr ein abgeschlossenes Konzertprogramm, das dann in einem kleineren und einem Hauptkonzert der Öffentlichkeit vorgestellt wird.

Am 11.07. probt der Kammerchor öffentlich im Familienzentrum. Es wird eine Auswahl aus mittelalterlichen und modernen Stücken mit viel Jazz zu hören sein.

Eintritt frei. Der Chor finanziert sich aus Spenden. Informationen unter www.gerlinger-kammerchor.de

Treffpunkt. Café



**Jeden Montag und Mittwoch
12.00 – 13.30 Uhr**

Lecker in Gesellschaft essen. Die eigene Küche bleibt sauber, der Geldbeutel wird durch unsere kleinen Preise (4,90 € pro Essen) geschont.

Das von Bürgerschaftlich Engagierten des Treffpunkt Gehenbühl geführte Café bietet ab März zwei Mal in der Woche einen Mittagstisch an.

Anmeldung: jeweils über den Cafébetrieb im Familienzentrum oder unter ☎ 07156 205-194 zu den Öffnungszeiten des Cafés.



**Jeden Dienstag und Donnerstag
14.00 – 17.00 Uhr**

Das Café, das von bürgerschaftlich Engagierten des Treffpunkts Gehenbühl geführt wird, ist das Herzstück des Familienzentrums und Treffpunkt für alle Besucher jeden Alters. Wer seinen Kaffee, Tee oder die Schorle nicht allein zu Hause trinken mag, sich mit netten Menschen unterhalten möchte oder in Ruhe eine Zeitung lesen will, ist herzlich willkommen.

Pilates Best Age 50 +

Montag 8.00–9.00 Uhr

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Anmeldung: vhs Gerlingen, ☎ 07156 205-401

Offener Näh-Treff

Jeden 2. Montag im Monat 9.30–12.00 Uhr

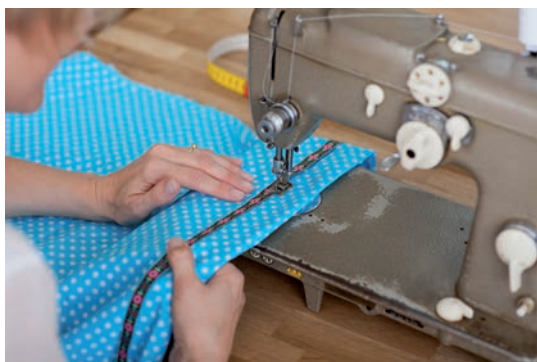
Mehrzweckraum 1 im Familienzentrum

Aus alt mach neu, aus lang mach kurz, aus unmodern mach schick... Lust auf gemeinsames Nähen, Austausch und Ideen sammeln.

Hier bekommen Sie auch Tipps von der Fachfrau.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Zubehör wie Schere, Garn und Material, gerne auch Schnitte und Ideen. Teilnahme kostenlos.

Kontakt: Daniela Steudel, ☎ 07156 490647



Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jeden 2. Montag im Monat 14.00–16.00 Uhr

Seminarraum im Familienzentrum

Die Diagnose Demenz verändert das gesamte Leben in allen Bereichen. Wie bewältigt man den anstrengenden Alltag? Wie verändern sich Beziehungen, Freundschaften, das Ehe- und Familienleben? Welche Situationen sind besonders belastend? Wo bleibe ich als Pflegeperson?

In gemütlicher Runde möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit anderen Angehörigen in gleicher Situation auszutauschen. Für Fragen steht Ihnen eine Demenzfachkraft zur Verfügung. Ihren demenzkranken Angehörigen dürfen Sie gerne mitbringen, wir sorgen für die Betreuung.

Kontakt und Anmeldung:

Sozialstation Gerlingen, ☎ 07156 205-367

Kreatives Gestalten

Jeden 3. Montag im Monat 15.00–17.00 Uhr

Seminarraum im Familienzentrum

Spaß haben am Kreativen Gestalten in netter Runde. Mal nach Jahreszeit und immer auch nach den Wünschen der Teilnehmer. Ein kostenfreies Angebot vom Treffpunkt Gehenbühl. Einfach mal reinschauen.

Kontakt: Doris Bauer, ☎ 07156 29639

Geburtsvorbereitungskurse

Montag 18.00–21.15 Uhr

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Anmeldung: hebamme@bohm-schweikert.de

Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Dienstag 10.00–13.00 Uhr

Mehrzweckraum 1 im Familienzentrum

Eine Demenzerkrankung verändert das Leben der Betroffenen und Angehörigen in hohem Maße. Unsere Gruppe ist ein Entlastungsangebot für Angehörige und bietet den Gästen durch wiederkehrende Strukturen Sicherheit und Geborgenheit. Ein wertschätzender und zugleich aktivierender Umgang ist uns wichtig. Die Gruppe wird von einer Fachkraft geleitet, die von gut geschulten Ehrenamtlichen unterstützt wird.

Kontakt und Anmeldung:

Sozialstation Gerlingen, ☎ 07152 920316

Beratung Kindertagespflege

Jeden 1. Dienstag im Monat 14.00–16.00 Uhr

Büro 2 im Familienzentrum

Sie erhalten eine individuelle und kompetente Beratung zu allen Fragen rund um die Kinderbetreuung durch Tageseltern, inklusive Kontaktvermittlung. Die Beratung richtet sich an Eltern und Interessierte, die als Tagesmutter bzw. Tagesvater tätig sein möchten.

Beratung: Marina Rupprecht, Kompetenzzentrum Kindertagesbetreuung des Landratsamtes Ludwigsburg, ☎ 07141 144-7600, www.tageseltern-lb.de

DRK-Tanzgruppe

Dienstag 14.30–16.00 Uhr

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Bei unseren Bewegungsprogrammen kann jeder ab 55 Jahren mitmachen, sofern keine gesundheitlichen Einschränkungen entgegenstehen.

Volkstanz, Folklore-, Kontra- und Kreistänze, Square- und Rounddance – alles wird an die individuellen Wünsche angepasst.

Kontakt und Anmeldung:

Sigrid Matthes, ☎ 07156 25109

Wir freuen uns über neue Mittänzer/innen.
Einstieg jederzeit möglich.

Türkische Folkloretänze für Kinder

Dienstag 17.30 – 20.30 Uhr

Mehrzweckraum 1 im Familienzentrum

Der Folkloretanz ist ein Angebot des türkischen Kulturvereins für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren, die Spaß am Tanzen haben. Durch die Tänze erhalten die Kinder einen Einblick in die türkische Kultur und können gleichzeitig ihre motorischen Fähigkeiten verbessern.

Ohne Anmeldung

Kontakt: Esma Cankur, esma.cankur@web.de



Sprechstunde Sozialpsychiatrischer Dienst

Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat 14.00 – 16.00 Uhr
Büro 2 im Familienzentrum

Ein kostenloses und unabhängiges Angebot.
Der Sozialpsychiatrische Dienst berät und unterstützt
Menschen mit psychiatrischen Krankheitsbildern bei:

- allen sozialen Fragen
- Prävention
- Unterstützung nach Klinikaufenthalten
- Wahrung Ihrer Interessen
- Soziotherapie
- Vermittlung weiterer Hilfen
- Beratung der Angehörigen
- Gruppenangebote

Wir stehen unter Schweigepflicht!

Beratung: Iris Schauer, Sozialpsychiatrischer Dienst
des Landratsamtes Ludwigsburg, ☎ 07141 144-1405

Gitarrenkurs für „Ältere Semester“

Kurs 1: Mittwoch 14.00–15.30 Uhr Anfänger

Kurs 2: Mittwoch 16.00–17.30 Uhr

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, zur Schnupper-
stunde kann eine Gitarre gestellt werden.

Kontakt: Wilhelm Deichl, ☎ 07156 29420,
deichl-mail@t-online.de



Deutsch-Spanische Gruppe

Mittwoch 15.00 – 17.45 Uhr

Seminarraum im Familienzentrum

Eine Gruppe Spanisch sprechender Frauen, größtenteils mit Kindern, die sich zum Informationsaustausch, Singen, Basteln und Spielen trifft. Jeder, der Spaß am Spanisch Sprechen hat, egal ob mit oder ohne Kind, ist willkommen.

Kontakt: Manuela Kyriotou, ☎ 07156 205-7003

Yoga für Männer

Mittwoch 18.30–20.00 Uhr

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

In Indien war Yoga lange Zeit reine Männersache. In diesem Kurs bleiben die Männer unter sich und widmen sich den vielen positiven Aspekten des Yoga. Yoga ist kein Sport oder Fitness, aber dennoch Körperarbeit, aus einer Ruhe heraus, die durchaus anstrengen kann.

Anmeldung: vhs Gerlingen, ☎ 07156 205-401



Nordic Walking

Donnerstag 9.00–10.00 Uhr

vor dem Gemeindehaus St. Andreas

Wer mit lauter netten Leuten etwas für seine Fitness tun will, ist hier goldrichtig. Es gibt zwei Gruppen, darunter eine, die es langsam angehen lässt. Die Teilnahme kostet nichts, benötigt wird bequeme Kleidung und Nordic-Walking-Stöcke. Einfach mal ausprobieren! Das Angebot wird organisiert und durchgeführt von bürgerschaftlich Engagierten des Treffpunkt Gehenbühl.

Kontakt: Dagmar Zühlsdorff, ☎ 07156 1774748

Wahlgroßeltern – Kinderbetreuung

Donnerstag 9.00–12.00 Uhr

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Spielen und Spaß für Kinder zwischen zwei und drei Jahren. Die kostenlose Betreuung erfolgt durch Wahlgroßeltern, das sind bürgerschaftlich engagierte Damen und Herren mit Zeit und Lust zur Kinderbetreuung sowie langjähriger Erfahrung. Für weitere Informationen bitte den Flyer der Wahlgroßeltern nachfragen.

Kontakt: Uta Schwertfeger, ☎ 07156 29763



Deutsch lernen: Sprachcafé für Frauen

Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

Seminarraum im Familienzentrum

In gemütlicher Runde werden Alltagssituationen wie Einkaufen, Behördengänge oder Bewerbungsgespräche simuliert und dabei spielerisch die deutsche Sprache erlernt oder verbessert. Bei einem Kaffee und einem netten Plausch wird die Sprache ganz nebenbei erlernt. Das kostenfreie Angebot wird organisiert und durchgeführt von bürgerschaftlich Engagierten und richtet sich an ausländische Frauen.

Kontakt: Hayriye Özkilinc, ☎ 07156 480016 oder Hannelore Beygo, ☎ 07156 26047

Spielenachmittag

Jeden 1. Donnerstag im Monat 15.00 – 17.00 Uhr

Foyer im Familienzentrum

Spaß haben bei diversen (Brett-)Spielen, mal alle zusammen, mal in kleinen Gruppen, mal was Neues, mal was Bekanntes.

Ein kostenfreies Angebot vom Treffpunkt Gehenbühl. Einfach mal reinschauen.

Kontakt: Ursula Löffler, ☎ 07156 22792



Beratung Pflegestützpunkt

Jeden 4. Donnerstag im Monat 14.00–15.30 Uhr

Büro 2 im Familienzentrum

Der Pflegestützpunkt bietet eine kostenlose und neutrale Beratung zu allen Fragen im Vor- und Umfeld von Pflege an. Viele Menschen haben den Wunsch, trotz Alter, Krankheit oder Behinderung möglichst lange zu Hause wohnen bleiben zu können.

Beim Pflegestützpunkt erhalten Sie Informationen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es dafür gibt.

Beratung: Maria Rieß, Pflegestützpunkt,

☎ 07156 205-7005



Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag 19.15–20.45 Uhr

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Anmeldung: vhs Gerlingen, ☎ 07156 205-401



Stillcafé

Jeden 1. Freitag im Monat

Jeden 3. Freitag im Monat mit Thema

9.30 Uhr – 11.00 Uhr

Seminarraum im Familienzentrum

Mütter und AFS-Stillberaterinnen laden herzlich ein zu einer offenen Gruppe mit Erfahrungsaustausch. Willkommen sind Mütter und Väter, natürlich mit Stillkind und dessen Geschwisterkindern, gerne auch werdende Eltern.

Unsere Themen: Stillen, Eltern-Kind-Beziehung, Schlafverhalten, Tragemöglichkeiten und mehr. Bücher und Tragehilfen können geliehen werden.

Kontakt: Daniela Steudel, ☎ 07156 490647,
daniela.steudel@afs-stillen.de

Gehirnjogging

Freitag 15.30 – 17.00 Uhr, 14-tägig

Seminarraum im Familienzentrum

Die Gehirnzellen zu ein paar Purzelbäumen bewegen. Mit Spaß und Humor wechseln sich Übungen für das Kurz- und Langzeitgedächtnis ab. Hinzu kommen etwas Kreativität und Logik sowie lockere Bewegungsspiele. Jeder kann mitmachen.

Das Angebot wird organisiert und durchgeführt von bürgerschaftlich Engagierten des Treffpunkts Gehenbühl und ist kostenfrei.

Kontakt: Dagmar Zühlsdorff, ☎ 07156 1774748

Reha- und Gesundheitssport

Jeden Freitag ab 12.30 Uhr bis 19.00 Uhr treffen sich sechs Gruppen nacheinander zum Rehasport im Familienzentrum.

Der Reha- und Gesundheitssportverein Gerlingen e.V. bietet ärztlich verordneten Rehasport für die Bereiche Orthopädie und Innere Medizin an.

Nähere Informationen erfragen Sie bitte direkt beim Verein.

Kontakt und Anmeldung:

Brigitte Maier, ☎ 07156 430138;
info@reha-gerlingen.de

IMMER FÜR SIE DA:

Offenes Bücherregal

Aus diesem Regal können Sie kostenlos Bücher mit nach Hause nehmen und/oder eigene Bücher, die Sie nicht mehr benötigen, ins Regal stellen. Die kostenfreie Nutzung von gebrauchten Büchern basiert auf Ehrlichkeit und Gegenseitigkeit.



- ▶ **Sich einbringen**
- ▶ **Etwas Sinnvolles tun**
- ▶ **Lebensqualität verbessern**

Wer sich bürgerschaftlich engagieren will, hat viele Möglichkeiten.

In unserem Familienzentrum sind Ideen und Menschen, die diese Ideen mittragen, herzlich willkommen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Familienzentrum im Gehenbühl

Loredana Wachter

Malvenweg 33

70839 Gerlingen

☎ 07156 205-8006 oder 07156 205-187

Fax: 07156 205-176

l.wachter@gerlingen.de

familienzentrum@gerlingen.de

www.familienzentrum-gerlingen.de