

Stadt Gerlingen



Familienzentrum im Gehenbühl

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

PROGRAMM

Jan–Mrz
2018

Mittwoch, 28. Februar 2018, 19.00 Uhr

Austauschtreffen Kindertagespflege

Praxisaustauschtreffen für Kindertagespflegepersonen in Gerlingen und Umgebung. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, sich kollegial auszutauschen und zu beraten. Der Abend wird von der zuständigen Fachberatung für Kindertagespflege begleitet.

Kontakt: Landratsamt Ludwigsburg, Frau Rupprecht,
☎ 07141 144-47600

**Freitag, 9. März, 19.15–20.30 Uhr und
Samstag, 10. März, 10.00–12.15 Uhr**

Atemtechnik für SängerInnen und ChorsängerInnen (Einführung)

Sie haben schon Erfahrung im Singen, merken aber, dass der Ton noch nicht so frei ist oder dass die Höhen oder Tiefen noch nicht so leicht erreichbar sind? Vielleicht wollen Sie auch nur Ihre Atemtechnik verbessern. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in Stütze und Atemtechnik. Eine gute Stütze befreit den Ton und gibt Ihrer Stimme einen natürlichen, resonanzreichen Klang. Wir machen verschiedene Gesangs- und Bewegungsübungen und sprechen auch andere „Probleme“ wie Heiserkeit und Stimmlosigkeit an. Das Erlernete werden wir in einfachen Liedern ausprobieren.

Fortsetzung: Freitag, 20. April 2018

Info und Anmeldung: vhs Gerlingen, 07156 205-401

Samstag, 17. März 2018, 13.00–15.00 Uhr

Basar Gehenbühl

Eine Kooperation des Kinderhaus Malvenweg mit der Lukaskirchengemeinde. Verkauft werden Kinderkleidung, Spielzeug und Kinderfahrzeuge. Mit Bewirtung.

Sonntag, 18. März 2018, 15.00–17.00 Uhr

Sonntags-Frühlingscafé

Mit Musik zum Tanzen, Singen oder einfach für die gute Stimmung von der Gitarrengruppe „Sang- und Klangvoll“ aus dem Familienzentrum. Dazu Kaffee, Kuchen und nette Leute – was will man mehr? Schauen Sie mal rein!
Eine Veranstaltung des Treffpunkt Gehenbühl.

Eintritt frei.



Treffpunkt. Café



**Jeden 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 einmal 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, ab 19. Februar
Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die sich mit einem sanften Training wieder körperlich betätigen wollen. Dieser Kurs bietet einen ersten Einstieg in eine der effektivsten Trainingsmethoden weltweit.

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 4019030,
hafoya@web.de



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 144-47600, 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.

Trauercafé

Jeden 2. Dienstag (15.30 Uhr) und jeden 4. Samstag im Monat (10.00 Uhr)

Seminarraum im Familienzentrum

Eingeladen sind alle, die von einem schweren Verlust betroffen sind und in der Begegnung mit anderen kleine Lichtblicke suchen.

Unser Trauercafé ist ein Ort, an dem Trauer sein darf. Austausch mit anderen Angehörigen oder Mitarbeitern der Sozialstation und Gemeinsamkeit statt Einsamkeit helfen bei der Abschiednahme.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung:

Sozialstation Gerlingen

Frau Menzler, ☎ 07156 177400

Türkische Folkloretänze für Kinder

Dienstag 18:00 – 19.30 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: Esmá 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 Klinikaufenthalt
- Wahrung Ihrer Interessen
- Soziotherapie
- Vermittlung weiterer Hilfen
- Beratung der Angehörigen
- Gruppenangebote

Wir stehen unter Schweigepflicht!

Beratung: Madeleine Brosch, Sozialpsychiatrischer Dienst, Landratsamt Ludwigsburg,

☎ 07141/144-42240, Fax: 07141/144-59522

Gitarrenkurs für „Ältere Semester“

Anfänger: Mittwoch 14.30–16.00 Uhr

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, zur Schnupperstunde kann eine Gitarre gestellt werden.

Es sind noch Anfängerplätze frei!

Kontakt: Wilhelm Deichl, ☎ 07156 29420,

deichl-mail@t-online.de

Gitarren-Lerngruppe „Sang- und Klangvoll“

Fortgeschrittene: Mittwoch 16.15–17.45 Uhr

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Wir spielen Folk & Country, Balladen & Schlager, lernen Schlag- und Zupftechniken und haben vor allem viel Spaß am gemeinsamen Spielen.

Kontakt: Adel Hess, ☎ 0170 8085792,

adel.hess@yahoo.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 Kypriotou, ☎ 07156 205-7003

Yoga für Männer – Anfängerkurs

Mittwoch 18.30–20.00 Uhr, ab 21. Februar

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Im alten Indien war Yoga reine Männersache. Dem nachempfunden bleiben in dieser klassischen Hatha-Yogastunde die Männer unter sich.

Anmeldung: vhs Gerlingen, ☎ 07156 205-401

Hatha-Yoga – Schnupperkurs

Mittwoch 20.10–21.25 Uhr, ab 21. Februar

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Ein beweglicher und entspannter Körper, mehr Vitalität, Konzentration und emotionales Gleichgewicht sowie präventive Stärkung der Wirbelsäule, des Immunsystems und der Organe. Aufbaukurs ab 18. April

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



Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag 19.15–20.45 Uhr, ab 22. Februar
Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

Eine kräftige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Muskeln der Wirbelsäule. Es werden ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen gezeigt – auch für zu Hause.

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: 07156/205-5000

l.wachter@gerlingen.de

familienzentrum@gerlingen.de

www.familienzentrum-gerlingen.de