

Stadt Gerlingen



## Familienzentrum im Gehenbühl

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

**PROGRAMM**

Jul–Sep  
**2017**

**Donnerstag, 6. Juli 2017, 19.00–20.30 Uhr**

## **Kapselendoskopie und Endosonographie**

Dr. Barbara John informiert über das Thema „Das Innenleben mit Minikamera und Ultraschall erkunden – Kapselendoskopie und Endosonographie“. Sie erklärt, wie genau diese fortschrittlichen Diagnoseverfahren funktionieren, wem sie helfen und weshalb sie für den Patienten einen Fortschritt darstellen. Die Chefärztin steht nach dem Vortrag ihren Zuhörern für individuelle Fragen zur Verfügung.

Für die mit Unterstützung des Fördervereins für das Krankenhaus Leonberg e.V. organisierte Veranstaltung ist der **Eintritt frei**.

**Donnerstag, 21. September 2017, 17.30–19.00 Uhr**

## **Polizeivortrag Sicherheitstipps und Zivilcourage**

Viele Menschen, vor allem Ältere, verspüren Unsicherheit im öffentlichen Raum und vermeiden es manchmal sogar, sich nach Einbruch der Dunkelheit in der Öffentlichkeit zu bewegen. Dabei zeigt die polizeiliche Statistik, dass ältere Menschen vergleichsweise selten Opfer von Gewalttaten werden.

Bei diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die aktuelle Kriminalitätslage, Informationen über rechtliche Aspekte wie zum Beispiel Notwehr sowie etliche Tipps für mehr Sicherheit. Sie erfahren außerdem, was es mit Selbstbehauptungs- oder Selbstverteidigungskursen auf sich hat und wie Sie mit Zivilcourage auch anderen Menschen helfen können.

**Referentin:** Kriminalhauptkommissarin Andrea Glück, Polizeipräsidium Ludwigsburg, Referat Prävention  
**Eintritt frei.**

**Sonntag, 8. Oktober 2017, 11.10 Uhr**

## **Herbstmatinee**

Mit dem Treffpunkt Gehenbühl in Kooperation mit dem Bürger-Treff e.V.

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Zeit mit Musik und Lesungen.

**Eintritt frei.**

**Samstag, 14. Oktober 2017, 13.00–15.00 Uhr**

## **Kleiderbasar**

Eine Kooperation der Kita Malvenweg mit der Lukaskirchengemeinde.

Verkauft werden Kinderkleidung, Spielzeug und Kinderfahrzeuge. Mit Bewirtung.

**Dienstag, 21. November 2017, 14.30–15.45 Uhr**

## **Theater „Der ungebetene Gast“**

Das Theaterstück „Der ungebetene Gast“ informiert in erster Linie über Einbruch, streift das Thema Computerkriminalität und zeigt, wie man sich gegen diese Delikte schützen kann. Gleichzeitig ist es ein unterhaltsamer Theaterbesuch. Somit können Inhalte besonders eindrucksvoll und lebendig vermittelt werden.

Im Anschluss an das Theaterstück stehen Mitarbeiter des Polizeipräsidiums zur Verfügung, die individuell beraten und praktische Anwendungen anbieten.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem KreisSeniorenRat Ludwigsburg e.V.

**Eintritt frei.**

## 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 zweimal 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 25. September  
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 4019030, [hafoya@web.de](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto:esma.cankur@web.de)





## Velki – Eltern-Kind-Kurs

**Mittwoch 9.30–11.00 Uhr**, ab 4. Oktober  
Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum  
Babyspielwiese zum Mitmachen

**Anmeldung:** vhs Gerlingen, ☎ 07156 205-401

## 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 144-41405

## 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**, ab 27. September

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

### Yoga für mehr Vitalität und Gelassenheit

**Mittwoch 20.05–21.35 Uhr**, ab 27. September

Mehrzweckraum 2 im Familienzentrum

**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**, ab 28. September

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](mailto:familienzentrum@gerlingen.de)  
[www.familienzentrum-gerlingen.de](http://www.familienzentrum-gerlingen.de)