

**Familienzentrum
Bietigheim-Bissingen**

Jahresprogramm 2024



Kursangebote

Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

Not sehen und handeln.
C a r i t a s



Inhalt

Seite

Rund um die Familie	4-6
... sich selbst Gutes tun	7-8
... für Kinder und Jugendliche	9
... für Alle	10
... für Menschen in besonderen Lebenslagen	11
... und darüber hinaus	12
Info und Anmeldung	13
Allgemeine Geschäftsbedingungen	14-15



Rund um die Familie

Für einen guten Start ins Leben! Baby-Willkommensbesuche

Gerade in den ersten Tagen und Wochen dreht sich alles um das Neugeborene und der Alltag mit dem Baby kann wunderbar und ziemlich anstrengend sein. Die Stadt Bietigheim-Bissingen möchte die neugeborenen Bürger persönlich mit einem Geschenk willkommen heißen und den Eltern von Anfang an Unterstützung anbieten.



Eine Mitarbeiterin der Caritas überbringt Ihnen auf Wunsch nach Terminabsprache die Glückwünsche und eine Baby-Willkommenstasche mit einer Überraschung und hilfreichen Informationen. Sie hat ein offenes Ohr für alle Ihre Fragen, die sich besonders in der ersten Zeit mit einem Neugeborenen stellen können.

Information und Kontakt:

Daniela Bing, Diplom-Sozialarbeiterin
Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz
Eberhardstraße 29, 71634 Ludwigsburg
Telefon: 07141 97505-0, Mobil: 0172 3285679
E-Mail: bing@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de



PEKiP ist ein Angebot der Elternbildung im Sinne einer Entwicklungsbegleitung ab der 4.- 6. Lebenswoche bis zum ersten Lebensjahres des Kindes.

Im Mittelpunkt stehen in der Gruppenarbeit die PEKiP Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kind. Die angebotenen Anregungen sind dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessen.

Bitte mitbringen:

Unterlage, Handtuch, leichte Bekleidung für die Mütter/Väter

Für Kinder, die im Dezember 2023/Januar 2024 geboren sind:

Helena Steiner, PEKiP-Gruppenleiterin

Kurs-Nr. 01-2024-1:

Mittwoch, 06.03. - 05.06.2024, um 9.00 Uhr

Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2024-2:

Mittwoch, 12.06. - 07.08.2024, um 9:00 Uhr

TN-Beitrag: 130 €, 10 Termine



Für Kinder, die im April/Mai 2023 geboren sind:

Helena Steiner, PEKiP-Gruppenleiterin

Kurs-Nr. 01-2024-3:

Mittwoch, 10.07. - 02.10.2024, um 11.00 Uhr

Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2024-4:

Mittwoch, 09.10. - 11.12.2024, um 11.00 Uhr

TN-Beitrag: 130 €, 10 Termine

Für Kinder, die im August/September 2023 geboren sind:

Helena Steiner, PEKiP-Gruppenleiterin

Kurs-Nr. 01-2024-5:

Mittwoch, 13.11.2024 - 29.01.2025, um 9.00 Uhr

Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2024-6:

Mittwoch, 12.02.2025 - 09.04.2025, um 9.00 Uhr

TN-Beitrag: 135 €, 10 Termine

Für Kinder, die im Oktober/November 2023 geboren sind:

Evelyn Schweizer, Leitung PEKiP, Yoga für Schwangere & Rückbildung

Folgekurs, Kurs-Nr. 02-2024-4:

Freitag, 12.04. - 14.06.2024, um 11.00 Uhr

TN-Beitrag: 112 €, 8 Termine

Für Kinder, die im Februar/März 2024 geboren sind:

Evelyn Schweizer, Leitung PEKiP, Yoga für Schwangere & Rückbildung

Kurs-Nr. 02-2024-5:

Freitag, 10.05. - 12.07.2024, um 9.30 Uhr

TN-Beitrag: 112 €, 8 Termine

Folgekurs, Kurs-Nr. 02-2024-6:

Freitag, 27.09. - 22.11.2024, um 9.30 Uhr

TN-Beitrag: 120 €, 8 Termine

Für Kinder, die im Juni/Juli 2024 geboren sind:

Evelyn Schweizer, Leitung PEKiP, Yoga für Schwangere & Rückbildung

Kurs-Nr. 02-2024-7:

Freitag, 27.09. - 22.11.2024, um 11.00 Uhr

Folgekurs, Kurs-Nr. 02-2025-1:

Freitag, 10.01.2025 - 14.03.2025, um 11.00 Uhr

TN-Beitrag: 120 €, 8 Termine

Rückbildungskurs - Yoga für Mütter mit Baby & Babymassage

Der Kurs ist geeignet für Frauen im ersten Jahr nach der Geburt, ab ca. 6 Wochen nach der Entbindung. Es werden Übungen angeboten, die den Beckenboden und die Rücken- bzw. Bauchmuskulatur stärken. Durch das gezielte Bauchmuskeltraining wird die Rückbildung der Rektusdiastase unterstützt.

Evelyn Schweizer, Leitung PEKiP, Yoga für Schwangere & Rückbildung

Kurs-Nr. 03-2024-2:

Montag, 06.05.2024 - 01.07.2024

Kurs-Nr. 03-2024-3:

Montag, 22.07.2024 - 02.09.2024

Kurs-Nr. 03-2024-4:

Montag, 23.09.2024 - 11.11.2024

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

TN-Beitrag pro Kurs: 105 €, 7 Termine

Yoga für Schwangere

Die Übungen helfen bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden, beugen Rückenschmerzen vor und schenken Entspannung. Eine Teilnahme ist ab der 12. Schwangerschaftswoche möglich.

Evelyn Schweizer, Leitung PEKiP, Yoga für Schwangere & Rückbildung

Kurs-Nr. 04-2024-2:

Montag, 03.06.2024 - 22.07.2024

Kurs-Nr. 04-2024-3:

Montag, 05.08.2024 - 02.09.2024

Kurs-Nr. 04-2024-4:

Montag, 23.09.2024 - 18.11.2024

Kurs-Nr. 04-2024-5:

Montag, 02.12.2024 - 03.02.2025

jeweils von 19:00 - 20:15 Uhr

TN-Beitrag: 120 €, 8 Termine



HypnoBirthing

HypnoBirthing nach Marie F. Mongan ist eine besondere Methode der Geburtsvorbereitung, die werdenden Eltern hilft, ihr Vertrauen in sich selbst und in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken, damit sie der Geburt ihres Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit begegnen können. Ein Angebot für alle Paare, die sich selbstbestimmt, entspannt, angstfrei und mit Vorfreude auf die Geburt vorbereiten möchten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Evelyn Schweizer

Telefon: 07142 22 08 53

Mail: info@yoga-und-schwanger.de





... sich selbst Gutes tun

Pilates - Die Pilates-Methode

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes Übungsprogramm, welches sowohl körperliche Komponenten wie Beweglichkeit, Koordination und Kraft trainiert, als auch die Konzentration und Präzision in den Bewegungen fördert.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und warme Socken

Anna Philipzik, Fitness- und Rehasporttrainerin

Kurs-Nr. 05-2024-3:

Mittwoch, 10.04. - 03.07.2024, 16.50 – 17.50 Uhr

Kurs-Nr. 05-2024-4:

Mittwoch, 10.04. - 03.07.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

Kurs-Nr. 05-2024-5:

Mittwoch, 18.09. - 27.11.2024, 16.50 - 17.50 Uhr

Kurs-Nr. 05-2024-6:

Mittwoch, 18.09. - 27.11.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

TN-Beitrag: 100 €, jeweils 10 Termine



Qi Gong – Chinesische Bewegungs- und Entspannungsübungen

Qi Gong – eine der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin – ist eine sanfte Methode zur Gesundung und Harmonisierung des ganzen Menschen. Seine Hauptelemente sind Atem, Bewegung und Achtsamkeit. Verspannungen werden gelöst, das Balancegefühl und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Die Kurse sind für Anfänger und auch sehr gut für ältere Teilnehmer geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken oder Gymnastikschuhe.

Michele Heinz, QiGong-Kursleiterin

Kurs-Nr. 06-2024-4:

ab Donnerstag, 11.04.2024 - 11.07.2024, 16.20 – 17.20 Uhr

Kurs-Nr. 06-2024-5:

ab Donnerstag, 11.04.2024 - 11.07.2024, 17.45 – 18.45 Uhr

Kurs-Nr. 06-2024-6:

ab Donnerstag, 11.04.2024 - 11.07.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

TN-Beitrag: 100 €, jeweils 10 Termine

Kurs-Nr. 06-2024-7:

ab Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 16.20 – 17.20 Uhr

Kurs-Nr. 06-2024-8:

ab Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 17.45 – 18.45 Uhr

Kurs-Nr. 06-2024-9:

ab Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

TN-Beitrag: 90 €, jeweils 9 Termine



... für Kinder und Jugendliche

Babysitterkurs im Familienzentrum der Caritas, Bietigheim-Bissingen

Der Kurs vermittelt Jungen und Mädchen ab 14 Jahren praktische und theoretische Kenntnisse für den verantwortungsvollen Job eines Babysitters. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen den Babysitterpass des Deutschen Kinderschutzbundes. Auf Wunsch werden sie in eine Babysitterdatei aufgenommen.

Wer möchte, kann ein ausführliches Skript zum Preis von 4,50 € erwerben.

Leitung: Christiane Dörr, Kinderkrankenschwester

Kurs-Nr.: 08-2024-1

Workshop:

Freitag, 21.06.2024 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 22.06.2024 9:30 - 16:00 Uhr

TN-Beitrag: 15 €

Kurs-Nr.: 08-2024-2

Workshop:

Freitag, 15.11.2024 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 16.11.2024 9:30 - 16:00 Uhr

TN-Beitrag: 15 €





... für Alle

Wie gelingt der Weg zurück in den Beruf?

Für viele werdende Mütter stellt sich irgendwann die Frage: Wie handhabt ich Beruf und Familie? Wann soll ich zurück in den Job? Zurück in den Beruf – das ist auch für viele pflegende Angehörige irgendwann Thema. Nach Jahren herausfordernder Pflege der eigenen Eltern oder Verwandten sind die Unsicherheiten in der Umbruchszeit groß.

Egal ob allgemeine Fragen zum aktuellen Arbeitsmarkt, Tipps rund um die Bewerbung oder konkrete Lösungswege zu Ihrer Situation – Elke Bohnenberger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Ludwigsburg, prüft mit Ihnen die verschiedenen Angebote der Arbeitsagentur, gerne auch in einem individuellen Gespräch.

Informationen:

Direkt beim Familienzentrum oder bei Frau Bohnenberger,
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Ludwigsburg
Mail: Ludwigsburg.BCA@arbeitsagentur.de

Termine nach telefonischer Anmeldung unter 07142 9135-0:

Donnerstag, 14.03. / 04.04. / 02.05 / 13.06. / 11.07. / 12.09. / 31.10. /
14.11. / 19.12.2024 / 16.01.2025
jeweils von 9:30 - 10:30 Uhr oder 10:45 - 11:45 Uhr

Einzelgespräche sind bei Bedarf möglich. Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldungen zu diesen Veranstaltungen unter 07142 9135-0 oder per Mail an: cz-bietigheim@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

Sofern nicht anders vermerkt, finden die Angebote im **Familienzentrum der Caritas** statt (Anschrift siehe Rückseite). Die Angebote finden nicht in den Schulferien statt.



... für Menschen in besonderen Lebenslagen



**LebensFaden –
Orientierungshilfen zur
Christlichen Patientenvorsorge**

Bis zum Schluss warten? Nicht beim Thema „Vorsorge treffen“

Im Leben kommt es vor, dass wir mit Situationen konfrontiert werden, mit denen wir nicht rechnen. Ganz gleich, ob beim Skiunfall einer jungen Studentin oder beim Schlaganfall eines rüstigen Großvaters – wenn man plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen ist, sollte man Vorsorge getroffen haben.

Damit alles drin ist:

- Sie wollen Ihre persönlichen Wertvorstellungen reflektieren
- Ihre Meinung wird auch dann vertreten, wenn Sie Ihren Willen nicht mehr äußern können
- Ihre Angehörigen werden bei schweren Entscheidungen entlastet
- Ihre Sicherheit im Umgang mit Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung wächst

In einem vertraulichen Gespräch mit speziell geschulten Ehrenamtlichen können Fragen zum Thema „Vorsorge treffen“ geklärt werden.

Angebote für Ehrenamtliche

Das Gesprächsangebot LebensFaden freut sich über Ehrenamtliche, die mitarbeiten möchten im Themenfeld „Lebensende – vorbereitet sein mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“.

Wenn der Kontakt mit Menschen und Fragestellungen zu Christlichen Werten, Medizin und Ethik zu Ihrem Engagement passen, dann sind Sie bei uns richtig.

Sie sind gern selbständig im Dialog mit Ratsuchenden und freuen sich über die Rückbindung in unserem Team.

Weitere Informationen:

Familienzentrum der Caritas, Bietigheim-Bissingen

Telefon 07142 9135-0

E-Mail: cz-bietigheim@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de



... und darüber hinaus

Schnäppchen und Häppchen

In Ludwigsburg in der **Solitudestraße 5** finden Sie unseren Second-Hand-Laden für junge Familien, Alleinerziehende, Kinder und Jugendliche. Das angeschlossene Familiencafe mit Kinderspielecke lädt zum Verweilen bei günstigen Getränkepreisen ein.

Öffnungszeiten des Second-Hand-Ladens:

Montag 10:00 Uhr - 14:00 Uhr
Mittwoch und Freitag 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

Weitere Informationen:

Telefon: 07141 9118520



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldebedingungen

Melden Sie sich bitte zu unseren Vorträgen und Kursen schriftlich an, am besten per Mail, per Post oder Fax. Ein Anmeldeformular erhalten Sie bei Interesse von uns zugeschickt. Die Anmeldung ist dann vollständig, wenn folgende Angaben enthalten sind: Kursnummer bzw. -titel, Ihr Name mit Anschrift und Telefonnummer sowie Datum und Unterschrift.

Geben Sie bitte bei PEKiP- und Kinderkursen Vorname und Geburtsdatum des Kindes mit an. Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Anmeldebestätigung. Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs. Ihre Anmeldung sollte spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bei uns eingegangen sein.

Kursgebühren

Die Kurse im Familienzentrum der Caritas können nur komplett gebucht werden. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nach Prüfung des Einkommens möglich.

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung wird die Kursgebühr fällig. Wenn nicht anders vermerkt, sind Kosten für Lernmittel, Unterrichtsmaterialien und Arbeitsmaterialien nicht im Entgelt enthalten. Die Bezahlung des Entgelts kann per Überweisung erfolgen.

Für nicht besuchte einzelne Kurstage leisten wir keine Rückzahlungen.

Rücktrittsrecht

Legen Sie uns Ihre Absage spätestens 10 Kalendertage vor Kursbeginn schriftlich vor, so wird die Kursgebühr nicht fällig. Die volle Kursgebühr wird erhoben, wenn Ihre Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn erfolgt bzw. Ihr Platz kurzfristig nicht anderweitig vergeben werden kann.

Kursausfall/Haftung

Manchmal müssen Kurse leider absagt werden, insbesondere wegen mangelnder Beteiligung oder Erkrankung der Kursleitung. Notwendige Änderungen im Programmangebot behalten wir uns vor. Für Unfälle während der Veranstaltungen, auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernehmen wir keine Haftung.

Veröffentlichung von Bild- und Filmmaterial

Zum Zwecke der Dokumentation und der Öffentlichkeitsarbeit (Internetseite, Programmheft) erstellt das Familienzentrum Bildmaterial von Kursen oder einzelnen Projekten. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass ggf. Bild Filmmaterial veröffentlicht wird, auf dem Ihr Kind oder Sie selbst zu sehen sein könnten. Falls Sie dies ausdrücklich untersagen wollen, senden Sie uns bitte eine Email an: cz-bietigheim@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch wird am Ende einer regelmäßig besuchten Veranstaltung eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Diese ist gebührenfrei bis zwei Jahre nach Veranstaltungsbeginn.

Datenschutz

Die Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz speichert Ihre Daten ausschließlich zu internen Zwecken und gibt die Daten nicht an unberechtigte Dritte weiter. Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften, sowie unserer Datenschutzerklärung. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage www.caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de.

