



...FÜR MENSCHEN IN BESONDEREN LEBENSLAGEN

LebensFaden – Orientierungshilfen zur Christlichen Patientenvorsorge

Caritas mit dem Angebot LebensFaden ist eine Anlaufstelle und wurde auf Initiative der Diözese Rottenburg-Stuttgart in den Caritas-Regionen eingerichtet.

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

Kontakt über Annette Ruck, Caritas-Zentrum Ludwigsburg, Tel. 0171 7050635



Das Gesprächsangebot LebensFaden freut sich außerdem über weitere 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.

ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

YOUNG GENERATION – Sei dabei und gestalte mit!

Du möchtest gerne mal raus von Zuhause, mit anderen Jugendlichen in deinem Alter was erleben und dich weiterentwickeln? Dann sind unserer Young Generation Programme genau das Richtige für dich.

An mehreren Terminen im Jahr veranstalten wir unterschiedliche Aktivitäten, bei denen du die Möglichkeit hast, Neues zu erleben, dich selbst auszuprobieren und mitzugestalten.

Ein Beispiel dafür ist unser Adventure Weekend, das meist im Frühjahr stattfindet: Hier gehen wir zum Klettern an den Wiesfels auf der Schwäbischen Alb. Dort lernst du das richtige Sichern und Grundlagen über das Klettern. Außerdem werden wir Geocachen, eine wilde Höhle erkunden und noch vieles mehr. Selbst die Nacht wird beim Adventure Weekend zu einem abenteuerlichen Erlebnis, denn der Übernachtungsort ist eine uralte Burgruine in abgelegener Natur.

So veranstalten wir über das Jahr verteilt verschiedene Aktivitäten für Junge Leute im Alter zwischen 13 und 18 Jahren, bei denen Spaß, gemeinsames Erleben und Raum für persönliches Wachstum im Vordergrund stehen. Interesse? Dann schicke einfach eine Email an: jugend.bibika@gmail.com

Ausbildung zum Jugendgruppenleiter

Für alle 14 bis 22 Jährigen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen oder möglicherweise auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz sind, ist unser Trainee-Ausbildungs-Programm die perfekte Weiterbildung. An zwei Blockwochenenden erlernst du alle wichtigen Basics, die für eine Tätigkeit in der ehrenamtlicher Kinder- und Jugendarbeit unerlässlich sind. Dazu bekommst du einen Ersten Hilfe Kurs, den du für deinen Führerschein anrechnen lassen kannst und ein Zertifikat, das deine Bewerbungsunterlagen noch besser aussehen lässt.

Infos unter: www.bi-bi-ka.de/jugend

Babysitterkurs

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

Termine:

Sa. 23.03.2019, 09.30 – 14.00 Uhr

Sa. 30.03.2019, 09.30 – 14.00 Uhr

Fr. 29.03.2019, 17.30 – 20.00 Uhr

TN-Beitrag: 15,00 €

...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: 07141 911 85 20



VERANSTALTUNGSORT:

Sofern nicht anders vermerkt, finden die Angebote im Familienzentrum der Caritas in Bietigheim-Bissingen, Ziegelstr. 11 statt.

Weitere Kurs- und Bildungsangebote finden Sie im Programmheft des Kath. Bildungswerkes im Kreis Ludwigsburg e.V., Haus Edith Stein, Parkstrasse 34, 71642 Ludwigsburg

INFOS UND ANMELDUNG:

Familienzentrum Bietigheim-Bissingen
Ziegelstr. 11, 74321 Bietigheim-Bissingen
Tel.: 07142-9135-0, Fax: 07142-9135-10
E-mail: cz-fz@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

Auch für einmalige Veranstaltungen ist eine Anmeldung notwendig.

Teilnehmerbeiträge bitte auf folgendes Konto überweisen:
Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE65604500500000139139
BIC: SOLADES1L BG

Bei Rücktritt aus einem bereits angefangenen Kurs ist keine Rückerstattung der Kursgebühren möglich.

SPENDENKONTO: Mit einer Spende können Sie unsere Arbeit unterstützen. Bankverbindung siehe oben.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften (§ 312c BGB) Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, Telefon, Telefax, E-Mail, Internet). Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren.



Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V.
Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

Familienzentrum Bietigheim-Bissingen

Jan. bis Jul. 2019



Programmheft

Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

Neue Kurse u.a. Entspannung für Kids und Workout nach der Rückbildung

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





...RUND UM DIE FAMILIE

Willkommen im Leben Baby Willkommensbesuche

Um Ihr Neugeborenes persönlich willkommen zu heißen und Sie von Anfang an zu unterstützen haben wir gemeinsam mit der Stadt Bietigheim-Bissingen hilfreiche Informationen aufgearbeitet und mit einer Überraschung in einer „Baby-Willkommenstasche“ zusammengestellt.

In Kooperation mit der Stadt Bietigheim-Bissingen überreicht Ihnen eine Mitarbeiterin der Caritas, nach Terminabsprache, bei einem einmaligen und kostenfreien Besuch eine „Baby-Willkommenstasche“. Sie hat ein offenes Ohr für alle Ihre Fragen, die sich besonders in der ersten Zeit mit Ihrem Säugling stellen können.

Information und Kontakt: Daniela Bing, Dipl.-Sozialarbeiterin
Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz
Eberhardstraße 29, 71634 Ludwigsburg
Telefon 07141 97505-0, Telefon 07141 9750-31
bing@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de



PEKiP ist ein Angebot der Elternbildung im Sinne einer Entwicklungsbegleitung während des ersten Lebensjahres des Kindes.

Im Spiel haben wir die Möglichkeit durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen das Kind in seiner Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen.

Bitte mitbringen: Liegelind-Unterlage, Handtuch, leichte Bekleidung für die Mütter/Väter

Für Kinder, die im Oktober/November 2018 geboren sind:

Leitung: Evelyn Schweizer, PEKiP-Gruppenleiterin
Termin: Ab Fr. 11.01.2019 um 9.00 Uhr
Folgekurs: Fr. 26.04.2019 um 9.00 Uhr

Für Kinder, die im Dezember/Januar 2018/19 geboren sind:

Leitung: Helena Steiner, PEKiP-Gruppenleiterin
Termine: Ab Mi. 27.03.2019 um 10.45 Uhr
Folgekurs: Mi. 17.07.2019 um 10.45 Uhr

Für Kinder, die im Februar/März 2019 geboren sind:

Leitung: Evelyn Schweizer, PEKiP-Gruppenleiterin
Termin: Fr. 26.04.2019 um 10.35 Uhr

Für Kinder, die im April/Mai 2019 geboren sind:

Leitung: Helena Steiner, PEKiP-Gruppenleiterin
Termine: Ab Mi. 10.07.2019 um 9.00 Uhr
TN-Beitrag: 109,00 €

Rückbildungsyoga für Mütter mit / ohne Baby und Babymassage



Yoga für Mutter mit Baby geht u. a. zurück auf Studien im Amazonasgebiet über peruanische Frauen und deren sanftes Gespür mit Babys. Es ist geeignet für Frauen im ersten Jahr nach der Geburt, ab ca. 6 Wochen nach der Entbindung. Es verbessert die Gesundheit und stimuliert die Koordination zwischen Mutter und Kind. Vor allem wird die Beziehung zwischen Mutter und Baby verstärkt.

Es werden Übungen angeboten, die den Beckenboden und die Rücken- bzw. Bauchmuskulatur der Mutter stärken. Durch die pädagogische Ausbildung der Kursleiterin bekommen Sie in diesem Kurs auch Antworten auf Entwicklungs-, Bewegungs- und Erziehungsfragen.

Leitung: Evelyn Schweizer, Dipl. Sozialarbeiterin,
Gruppenleiterin für Yoga mit Baby und PEKiP

Starttermin: Ab Mo. 07.01.2019 von 09.30 – 10.45 Uhr

TN-Beitrag: 98,00 €



MamaWORKOUT für werdende Mütter – präinatales Fitnessstraining während der Schwangerschaft

Sie bekommen ein Kind und möchten sich für die Geburt fit machen? Sie haben bereits ein Kind und eine Rückbildungsgymnastik besucht, möchten aber weiterhin aktiv bleiben?

Christine König ist Pränataltrainerin, Physiotherapeutin und Personal Coach. Sie bietet Frauen einen individuell abgestimmten Trainingsplan an, in dem sie die Bedürfnisse der werdenden Mütter in ihrem Workout berücksichtigt.

Kurs A: Ab Di. 12.02.2019 um 12.00 Uhr
Kurs B: Ab Sa. 16.02.2019 um 13.00 Uhr,

MamaWorkout für junge Mütter – postnatales Fitnessstraining in der Wiedereinstiegsphase

„MamaWorkout ist ein ganzheitliches, speziell für junge Mütter entwickeltes Fitness- und Gesundheitskonzept. Es spricht Frauen nach der Rückbildung an, sobald Beckenboden und Muskelkorsett kontrolliert werden können (ab ca. Woche 16 nach der Geburt).

Schwangerschaft, Entbindung und Mama-Alltag erfordern körperliche sowie mentale Höchstleistungen, dafür benötigen die Frauen Kraft, Durchhaltevermögen und innere Balance. Es geht darum, die natürlichen Funktionen des frisch niedergekommenen Körpers zu unterstützen
Kurs A: Ab Di. 12.2.2019 um 13.00 Uhr
Kurs B: Ab Sa. 16.2.2019 um 14.00 Uhr

Anmeldung: Den Anmeldebogen finden Sie elektronisch unter www.könig-personal.fitness, oder Sie erhalten ihn direkt im Familienzentrum in Papierform.
Informationen: Frau König unter +49 176 21 30 69 29 oder über die Mail christine@könig-personal.fitness

TN-Beitrag: 150,00 € je Kursreihe, jeweils 10 Termine.
Eine Krankenkassenbezuschung ist möglich.



Entspannungskurs für Schwangere – Oase der Ruhe

Erlernen und Umsetzen von Entspannungstechniken, welche man auch im Bereich der Geburt anwenden kann. Durch Autosuggestion und Muskelentspannung lernen Sie, wie Sie ihren Körper in Unruhe- oder Schmerzzuständen positiv beeinflussen können.

Man kann mit den Methoden Ängste abbauen, Stress vermeiden und Sie werden sehen, es wird Ihnen physisch wie psychisch gut tun. Es werden diverse Entspannungstechniken geübt, in die Aromatherapie „schnuppern“, in Phantasiereisen erleben und Ruhe erleben.

Starttermin: Ab Do. 07.02.2019 um 09.30 Uhr, je 10x.
TN-Beitrag: 150,00 € je Kursreihe

Entspannungskurs für Grundschulkids – Meine kleine Insel

In dem Angebot werden wir alles ausprobieren, was Schülern hilft zu Entschleunigen. Stress nicht nur durch Aktivität abzubauen, sondern lernen, zu ruhen.

Spielerisch und altersgerecht werden wir die mit Drachen fliegen, mit Meerjungfrauen schwimmen und die Elemente des Autogenen Trainings und der Muskelentspannung nutzen, um gemeinsam zur Ruhe zu finden. Wir werden kreativ und spielerisch entschleunigen um wieder neue Kraft zu tanken.

Starttermine: Ab Fr. 01.02.2019 um 15.00 Uhr, je 10x.
Die erste Schnupperstunde ist kostenlos.
TN-Beitrag: 100,00 € je Kursreihe

Informationen: Leiterin Rebecca Springmann, Sozialpädagogin unter www.relax-rs.de.

Wie gelingt der Weg zurück in den Beruf? (offene Sprechstunde)

Für viele werdende Mütter stellt sich irgendwann die Frage: Wie handhabe 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.

Wie gelingt der Wiedereinstieg bestmöglich und wer kann mich dabei unterstützen?

Elke Bohnenberger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Ludwigsburg, bietet Ihnen genau diese Hilfestellung an: die für Sie passende Richtung zu finden, um den ersten Schritt in Ihrem neuen Weg zu gehen. Egal ob allgemeine Fragen zum aktuellen Arbeitsmarkt, Tipps rund um die Bewerbung oder konkrete Lösungswege zu Ihrer Situation – Sie prüft mit Ihnen die verschiedenen Angebote der Arbeitsagentur, gerne auch in einem individuellen Gespräch. Ab Januar wird sie eine regelmäßige Sprechstunde im Familienzentrum der Caritas in Bietigheim-Bissingen anbieten.

Informationen: Direkt beim Familienzentrum oder an Frau Bohnenberger direkt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Ludwigsburg. BCA@arbeitsagentur.de

Termine: Erste offene Sprechstunden am Di. 29.01.2019, jeweils von 09.30 – 10.30 Uhr oder 10.45 – 11.45 Uhr.
Weitere Termine: 12.02.2019, 12.03.2019, 30.04.2019, 07.05.2019, 04.06.2019, 09.07.2019.

Einzelgespräche werden bei Bedarf auch angeboten.

Das Angebot ist kostenlos.

Alle Kurse finden im Familienzentrum der Caritas statt (Anschrift siehe Rückseite)
Die Angebote finden nicht in den Schulferien statt.



...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.

Sie werden während des Trainings erleben, wie sich ein Gefühl der Harmonie in Ihnen ausbreitet und bereits nach kurzer Zeit ein neues Körpergefühl entwickelt. Die Muskulatur Ihres Körperzentrums wird gekräftigt und Ihre Haltung dadurch verbessert. Ihre Gelenke werden beweglicher und Ihre körperliche und geistige Fitness werden dazu beitragen, Ihre Lebensfreude zu steigern.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und warme Socken mitbringen.
Leitung: Anna Dieterich, Fitness- und Rehasporttrainerin

Termin: Ab Mi. 16.01.2019, Je 10x, TN-Beitrag: 80,00 €

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. Die Bewegungsabläufe sind langsam und fließend und werden mit Achtsamkeit ausgeführt. Verspannungen werden gelöst, das Balancegefühl und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Die sanft ausgeführten Bewegungen führen Sie in innere Ruhe. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und dicke Socken oder Gymnastikschuhe. Die Kurse sind an Anfänger gerichtet und auch sehr gut für ältere Teilnehmer geeignet.
Leitung: Michele Heinz

Kurs 1: Ab Do. 10.01.2019, je 10x, TN-Beitrag: 80,00 €
Kurs 2: Ab Do. 04.04.2019, je 11x, TN-Beitrag: 88,00 €

Bei beiden Kursreihen werden zwei Uhrzeiten angeboten:
Nachmittags: 16.20 – 17.20 Uhr; Abends von 17.45 – 18.45 Uhr