



Katholisches Jugendbüro Bietigheim-Bissingen



... und darüber hinaus



Familienzentrum
Bietigheim-Bissingen
Sep. bis Dez. 2020



Programmheft

Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

Veranstaltungsort:

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

Infos und Anmeldung:

Familienzentrum Bietigheim-Bissingen
Ziegelstraße 11, 74321 Bietigheim-Bissingen
Telefon: 07142 91 35-0, Fax: 07142 91 35-10
E-Mail: cz-bietigheim@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

Auch für einmalige Veranstaltungen ist eine Anmeldung notwendig.

Teilnehmerbeiträge bitte auf folgendes Konto überweisen:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE51 6012 0500 0001 7904 00
BIC: BFSWDE33STG

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

Fotos: BilderBox, Pixabay, Pixelio, Shutterstock
Gestaltung: Sandra Puschmann, sapu-media, Remshalden 09/2020

YOUNG GENERATION – Sei dabei und gestalte mit!

Du möchtest gerne mal raus von Zuhause, mit anderen Jugendlichen in deinem Alter richtig etwas 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. Einmal im Monat treffen wir uns beispielsweise mit Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 18 Jahren zu unserem **Jugendtreff**. Dabei kreieren unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer wieder neue Abendprogramme, wie spannende Night Games im Wald, diverse Ballsportarten im Sommer, Indoor-Games, Grillen und vieles mehr.

Dir ist ein Abendprogramm im Monat nicht genug? Dann ist unser **Adventure Programm** möglicherweise genau passend für dich. Hier kannst du mit anderen Jugendlichen tatsächlich noch echte Abenteuer erleben. Gemeinsam durften wir in diesem Rahmen bereits durch dunkle, enge Höhlen robben, das Felsklettern und Sichern erlernen, in der Abenddämmerung unheimliche Geocaches und Exitgames lösen, Bogenschießen und in besonderer Kulisse einer abgelegenen Burgruine unter freiem Himmel übernachten.



Du möchtest ganz unverbindlich mehr über unsere Programme erfahren? **Dann schicke einfach eine E-Mail an:** schuster.m@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de und frage nach unserem aktuellen Programm. Wir freuen sehr uns auf dich!

ROCK//YOUR//JOB Die Qualifikation für deinen Start in die Ausbildung oder ins Ehrenamt

Unser Ausbildungsprogramm richtet sich an alle 14 bis 18 Jährigen, die vor ihrem Einstieg ins Berufsleben stehen und/oder sich zukünftig gerne ehrenamtlich engagieren möchten.

In unserem Basisseminar „**rock//your//job**“ bekommst du innerhalb von zwei bis drei Wochenendveranstaltungen die wichtigsten Basics für deinen erfolgreichen Berufseinstieg an die Hand. Hier erfährst du entspannt, mit viel Spaß und Abwechslung wie du deine beruflichen Wünsche noch besser erreichst.

Das Besondere: Wenn du möchtest, kannst du nach diesem Basisseminar zusätzlich und in verkürzter Zeit das Zertifikat zur Jugendleiterin / zum Jugendleiter erhalten. Das heißt, nach erfolgreicher Teilnahme an „**rock//your//job**“ bekommst du die Möglichkeit, dich für das Jugendleiter-Aufbauseminar anzumelden, um dort alles zu erfahren, worauf es bei der ehrenamtlichen Kinder- und Jugendarbeit ankommt. Außerdem erhältst du, neben neu gewonnenen Freunden, einen Erste Hilfe Kurs, den du für deinen Führerschein anrechnen lassen kannst und ein Zertifikat (Juleica), das deine Bewerbungsunterlagen noch besser aussehen lässt.

Teilnehmergebühren:
rock//your//job 30 €
Jugendleiterausbildung 30 €



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

CARITASSE – Ausfüllhilfe – Begegnungen – Lernort



- Begegnungen mit anderen Menschen und nette Gespräche
- Informationen und Workshops zu verschiedenen interessanten Themen
- Hilfe bei Formularen und Anträgen

im Schnäppchen und Häppchen
Solitudestraße 5, 71638 Ludwigsburg

Dienstags von 9.00 - 11.30 Uhr
nach Terminvereinbarung

Weitere Informationen und Terminvereinbarung: 07141 97505-0



Alle Veranstaltungen und Kurse finden unter dem gegebenen Abstandsgebot und unter Einhaltung der Hygieneregeln statt. Die Teilnehmerzahl richtet sich nach den geltenden Regeln der Corona-Schutzverordnung. Menschen mit Erkältungssymptomen können leider nicht teilnehmen.

Not sehen und handeln.
Caritas





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, 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



© Kseniya Ivanova / shutterstock.com



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. Im gemeinsamen Spiel lernen sich Mutter/Vater und Kind besser kennen. Die angebotenen Anregungen sind dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessen.

Bitte mitbringen:

Unterlage, Handtuch, leichte Bekleidung für die Mütter/Väter

Für Kinder, die im Mai/Juni 2020 geboren sind:

Leitung: Helena Steiner, PEKiP-Gruppenleiterin
Kurs-Nr. 01-2020-4:
Mittwoch, 09.09.2020 - 18.11.2020, um 11.00 Uhr
Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2020-5:
Mittwoch, 25.11.2020 - 17.02.2021, um 11.00 Uhr
TN-Beitrag: 120 €

Für Kinder, die im Juli/August 2020 geboren sind:

Leitung: Helena Steiner, PEKiP-Gruppenleiterin
Kurs-Nr. 01-2020-6:
Mittwoch, 07.10.2020 - 16.12.2020, um 9.00 Uhr
Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2020-7:
Mittwoch, 13.01.2021 - 17.03.2021, um 9.00 Uhr
TN-Beitrag: 120 €

Für Kinder, die im Oktober/November 2020 geboren sind:

Leitung: Helena Steiner, PEKiP-Gruppenleiterin
Kurs-Nr. 01-2021-1:
Mittwoch, 24.02.2021 - 05.05.2021, um 11.00 Uhr
Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2021-2:
Mittwoch, 12.05.2021 - 28.07.2021, um 11.00 Uhr
TN-Beitrag: 120 €

jeweils 10 Termine



... Life-Domain-Balance

Wie gelingt der Weg zurück in den Beruf?

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. Sie bietet eine regelmäßige Sprechstunde im Familienzentrum der Caritas in Bietigheim-Bissingen an.

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:

Dienstag, 20.10. / 17.11. / 15.12.2020
jeweils von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr oder 10.45 Uhr bis 11.45 Uhr
Einzelgespräche sind bei Bedarf möglich. Das Angebot ist kostenlos.

Einzelcoaching im beruflichen Kontext

Brauchen Sie jemanden,

- um Auswege aus einer verfahrenen beruflichen Situation zu finden?
- der Sie in einem Gespräch zu einer Lösung begleitet?
- Oder möchten Sie unbestimmte Sehnsüchte in konkrete Ziele verwandeln?

Mögliche Themen des Coachings sind:

- Berufliche Neuorientierung
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Work-Life-Balance
- Selbstorganisation
- Entdecken der Potentiale und Entfaltungsmöglichkeiten

Dieses Angebot ist vor allem für berufstätige Geringverdiener interessant.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Natallia Schwarz
schwarz.n@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de
Telefon: 07141 97505-32

Das Angebot ist kostenlos.



... 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 ein Handtuch und warme Socken mitbringen.

Leitung: Anna Dieterich, Fitness- und Rehasporttrainerin

Kurs-Nr. 05-2020-3: ab Mittwoch, 16.09.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs-Ne. 05-2020-4: ab Mittwoch, 16.09.2020, 19.15 – 20.15 Uhr

TN-Beitrag: 80 €, 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.

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-Nr. 06-2020-4: ab Donnerstag, 10.09.2020, 16.20 – 17.20 Uhr
Kurs-Nr. 06-2020-5: ab Donnerstag, 10.09.2020, 17.45 – 18.45 Uhr
Kurs-Nr. 06-2020-6: ab Donnerstag, 10.09.2020, 19.00 – 20.00 Uhr

TN-Beitrag: 80 €, jeweils 10 Termine



... für Menschen in besonderen Lebenslagen

LebensFaden



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.

Kontakt:

Annette Ruck
Telefon: 0171 7050635
E-Mail: ruck@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

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 selbstständig im Dialog mit Ratsuchenden und freuen sich über die Rückbindung in unserem Team.

Weitere Informationen:

Annette Ruck
Telefon: 0171 7050 635
E-Mail: ruck@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de



Angebote für Kinder und Jugendliche

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 Just, Kinderkrankenschwester

Kurs-Nr.: 08-2020-2

Termine:

Freitag, 09.10.2020 17.30 - 20.00 Uhr
Samstag, 10.10.2020 9.30 - 14.00 Uhr
Freitag, 16.10.2020 17.30 - 20.00 Uhr

TN-Beitrag: 15 €



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