



# Katholisches Jugendbüro Bietigheim-Bissingen

## Stark LEBEN kompakt

Mit diesen Kompaktveranstaltungen zu den unterschiedlichsten Lebensthemen möchten wir Jugendliche dabei unterstützen und begleiten, gut durch alle Höhen und Tiefen ihres Lebens zu kommen. Stark LEBEN kompakt unterstützt junge Menschen ihr Potenzial zu entdecken, den persönlichen Lebensweg zu finden und will Heranwachsende stark machen, begeistert das eigene Leben in die Hand zu nehmen.

### Programme

- Aktivitätsangebote
- Insta Content
- Online-Veranstaltungen
- Tagesveranstaltungen
- Workshops

Weitere Informationen zu allen Angeboten erhältst über Instagram  
[www.instagram.com/stark\\_leben\\_bietigheim/](http://www.instagram.com/stark_leben_bietigheim/)



## Die Stadtrallye für Teens und Jugendliche

**Wann?**  
Das ganze Jahr über möglich!

**Wo?**  
In Bietigheim-Bissingen

**Wer?**  
Alle die Lust auf Abwechslung, Spaß und Herausforderungen haben

Weitere Informationen zur Stadtrallye:  
[sites.google.com/view/starkleben/startseite](https://sites.google.com/view/starkleben/startseite)



## Kinder- und Jugendfreizeit 2022 im Jugend- und Ferienhaus Fornsbach

Fun Fun and more Fun! Du hast Langeweile und Zuhause herumsitzen satt und willst stattdessen mit Gleichgesinnten eine fette Gaudi erleben? Dann melde dich einfach an und freue dich schon jetzt auf einen absolut genialen Sommer! Es erwarten dich actionreiche Games, witzige Waldaktionen, jede Menge Badespass, Shows und vieles mehr.

**Termin:**  
19. August bis 25. August 2022  
für Kids und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren



## Informationen zur Kinder- und Jugendfreizeit und allen Angeboten des Jugendbüros erhältst du bei:

Marco Schuster  
Katholisches Jugendbüro  
Hirtenstraße 18, 74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon: 07142 7778961  
Mobil: 0170 400 1217  
E-Mail: [schuster.m@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](mailto:schuster.m@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de)  
[www.katholisch-bibi.de/jugendbuero](http://www.katholisch-bibi.de/jugendbuero)



## ... und darüber hinaus

### Die Online-Beratung der Caritas

Ihr Leben schlägt Purzelbäume? Probleme wachsen Ihnen über den Kopf? Lassen Sie sich von Fachleuten der Caritas online beraten. Die Beratung kostet nichts, ist anonym und sicher.

Über die Online-Beratung der Caritas können Sie einfach und sicher Ihre Fragen zu verschiedenen Hilfethemen stellen. Die Expertinnen und Experten der Caritas beantworten Ihre Erstanfragen in der Regel innerhalb von zwei Werktagen.



### Schnäppchen und Häppchen

In Ludwigsburg in der **Solitudestraße 5** finden Sie unseren Second-Hand-Laden für junge Familien, Alleinerziehende, Kinder und Jugendliche. Das angeschlossene Familiencafé 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



## Kinderpaten in Bietigheim – Begleitung und Unterstützung für Kinder in besonderen Lebenslagen

Das Angebot der Patenschaften richtet sich an Kinder und an Menschen, die sich für andere einsetzen wollen. Sie werden bei ihrem Engagement von Fachkräften begleitet. Die Aufgabenbereiche gestalten sich nach Bedarf und Fähigkeiten der Kinder, die aus unterschiedlichsten Familienverhältnissen stammen. Sie unterstützen und fördern, unternehmen Freizeitaktivitäten, helfen bei Hausaufgaben, Lesen, Sprechen.

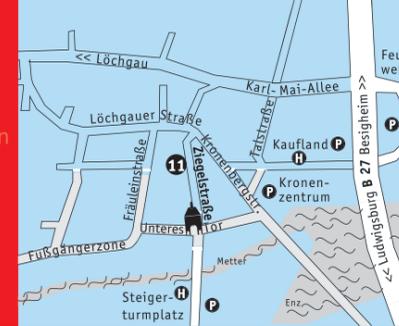
## Bürger für Bürger in Bietigheim – Begleitung und Unterstützung für Familien und Alleinstehende

Bürger in Bietigheim begleiten zu Behörden, Beratungsstellen und sonstigen Organisationen. Sie helfen beim Lesen und Schreiben von Briefen sowie beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen. Sie unterstützen bei der Organisation und Erledigung Ihrer anstehenden Aufgaben. Die Hilfestellung erfolgt je nach Bedarf einmalig oder regelmäßig. Beidseitiges Einverständnis ist die Basis des Projekts.

Weitere Informationen erhalten Sie im **FAMILIENBÜRO**  
Bahnhofstraße 1, 74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon: 07142 74-962 oder 74-306  
E-Mail: [www.bietigheim-bissingen.de](http://www.bietigheim-bissingen.de)



- Für die Teilnahme an allen Kursen ist ein Nachweis „Geimpft - Getestet - Genesen“ notwendig.
- 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



### 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](mailto:cz-bietigheim@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de)

[www.caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](http://www.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 03/2022



## Familienzentrum Bietigheim-Bissingen 1. Halbjahr 2022

# Programmheft

## Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

Not sehen und handeln.  
Caritas





## 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.

Nach der Geburt des Kindes erhalten die Eltern ein Glückwunschs schreiben des Oberbürgermeisters. 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](mailto: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 Oktober/November 2021 geboren sind:

##### Kurs-Nr. 01-2022-2:

Mittwoch, 04.05. - 13.07.2022, 9.00 - 10.30 Uhr  
TN-Beitrag: 130 €, 10 Termine

#### Für Kinder, die im Dezember 2021/Januar 2022 geboren sind:

##### Kurs-Nr. 01-2022-3:

Mittwoch, 30.03. - 08.06.2022, 11.00 - 12.30 Uhr

##### Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2022-4:

Mittwoch, 29.06. - 28.09.2022, 11.00 - 12.30 Uhr

TN-Beitrag: 130 €, 10 Termine

#### Für Kinder, die im April/Mai 2022 geboren sind:

##### Kurs-Nr. 01-2022-5:

Mittwoch, 20.07. - 19.10.2022, 9.00 - 10.30 Uhr

##### Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2022-6:

Mittwoch, 26.10. - 18.01.2023, 9.00 - 10.30 Uhr

TN-Beitrag: 130 €, 10 Termine

Leitung: Helena Steiner

#### Für Kinder, die im Februar/März 2022 geboren sind:

##### Kurs-Nr. 02-2022-1:

Freitag, 29.04. - 24.06.2022, 10.00 - 11 Uhr

TN-Beitrag: 98 €, 7 Termine

#### Für Kinder, die im Juni/Juli 2022 geboren sind:

##### Kurs-Nr. 02-2022-2:

Freitag, 16.09. - 11.11.2022, 10.00 - 11 Uhr

TN-Beitrag: 98 €, 7 Termine

Leitung: Evelyn Schweizer

### 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 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

#### Kurs-Nr. 03-2022-1:

Montag, 25.04. - 20.06.2022, 10 - 11 Uhr

TN-Beitrag: 98 €, 7 Termine

### Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft ist eine Zeit grundlegender Veränderungen. Mit den Körper-, Atem und Meditationstechniken des Yoga können Sie lernen, diesen neuen Entwicklungen gelassen zu begegnen. Sie wirken entspannend und aktivierend, das Körperbewusstsein und die positive Beziehung zu ihrem Baby wird im Kurs weiter aufgebaut. Die Übungen können präventiv sein für Wassereinlagerungen oder diese lindern. Eine Teilnahme ist ab der 12. Schwangerschaftswoche möglich.

Leitung: Evelyn Schweizer

#### Kurs-Nr. 04-2022-1:

Montag, 25.04. - 20.06.2022, 18.30 - 19.30 Uhr

#### Kurs-Nr. 04-2022-2:

Montag, 11.07. - 22.08.2022, 18.30 - 19.30 Uhr

#### Kurs-Nr. 04-2022-3:

Montag, 19.09. - 14.11.2022, 18.30 - 19.30 Uhr

TN-Beitrag pro Kurs: 98,- €, 7 Termine



## ... 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

Anna Philipzik, Fitness- und Rehasporttrainerin

#### Kurs-Nr. 05-2022-3: Mittwoch, 06.04. - 08.06.2022, 18.00 - 19.00 Uhr

**Kurs-Nr. 05-2022-4: Mittwoch, 06.04. - 08.06.2022, 19.15 - 20.15 Uhr**  
TN-Beitrag pro Kurs: 100 €, 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.

Michele Heinz, QiGong-Kursleiterin

#### Kurs-Nr. 06-2022-4: Donnerstag, 28.04. - 21.07.2022, 16.20 - 17.20 Uhr

**Kurs-Nr. 06-2022-5: Donnerstag, 28.04. - 21.07.2022, 17.45 - 18.45 Uhr**

**Kurs-Nr. 06-2022-6: Donnerstag, 28.04. - 21.07.2022, 19.00 - 20.00 Uhr**  
TN-Beitrag pro Kurs: 90 €, 10 Termine



## ... für Menschen in besonderen Lebenslagen

### LebensFaden



### LebensFaden – Orientierungshilfen zur Christlichen Patientenvorsorge

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

Das Gesprächsangebot LebensFaden richtet sich an Menschen ab 18 Jahren, die sich bei Fragen zur Christlichen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung begleiten lassen möchten. Speziell geschulte Ehrenamtliche klären im persönlichen Gespräch, wie die Ratsuchenden Vorsorge treffen wollen. Zugrunde liegt die Annahme, dass sie sich aufgrund von Unfall oder Krankheit nicht mehr über ihre Vorstellungen zur Versorgung und Begleitung im Krankheitsfall und Sterben äußern können.

#### 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.

#### Kontakt und Informationen:

Annette Ruck, Koordinatorin „LebensFaden“  
Telefon: 0171 7050 635  
E-Mail: [ruck@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](mailto:ruck@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de)

#### Präsenz-Veranstaltungen im Familienzentrum der Caritas, Ziegelstraße 11, 74321 Bietigheim-Bissingen

#### Informationsveranstaltungen zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co „Wer entscheidet über Ihr Leben, bevor es zu spät ist!“

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sind keine Altersthemen. Für jeden Menschen können sie jederzeit zum Thema werden, sei es durch eine schwere Krankheit, oder durch einen Unfall. Gespräche bieten die Möglichkeit, Klarheit über die eigenen Wünsche und Wertvorstellungen zu bekommen und diese gegebenenfalls zu Papier zu bringen.

Annette Ruck, Koordinatorin „LebensFaden“

#### Donnerstag, 12.05.2022, 14.30 - 16.00 Uhr

#### Anmeldungen zu diesen Präsenz-Veranstaltungen:

E-Mail: [gebler@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](mailto:gebler@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de)  
Telefon: 07142 9135-0



## Angebote 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.

Christiane Just,  
Kinderkrankenschwester

#### Kurs-Nr.: 08-2022-1

#### Termine:

Freitag 24.06.2022 17.30 - 20.00 Uhr  
Samstag 25.06.2022 9.30 - 14.00 Uhr  
Freitag 01.07.2022 17.30 - 20.00 Uhr

TN-Beitrag: 15 €



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