



Familienzentrum
Bietigheim-Bissingen
2. Halbjahr 2022



Programmheft

Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

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





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 April/Mai 2022 geboren sind:

Kurs-Nr. 01-2022-5:

Mittwoch, 21.09.2022 - 30.11.2022, 9:00 - 10:30 Uhr

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

Mittwoch, 07.12.2022 - 22.02.2023, 9:00 - 10:30 Uhr

TN-Beitrag: 130 €, 10 Termine

Für Kinder, die im August/September 2022 geboren sind:

Kurs-Nr. 01-2022-7:

Mittwoch, 09.11.2022 - 25.01.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2023-1:

Mittwoch, 01.02.2023 - 05.04.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

TN-Beitrag: 130 €, 10 Termine

Für Kinder, die im Dezember 2022/Januar 2023 geboren sind:

Kurs-Nr. 01-2023-2:

Mittwoch, 08.03.2023 - 10.05.2023, 9:00 - 10:30 Uhr

Folgekurs, Kurs-Nr. 01-2023-3:

Mittwoch, 24.05.2023 - 26.07.2023, 9:00 - 10:30 Uhr

TN-Beitrag: 130 €, 10 Termine

Helena Steiner, Erzieherin und PEKiP Gruppenleiterin

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

Kurs-Nr. 02-2022-2:

Freitag, 23.09.2022 - 11.11.2022, 10:00 - 11:00 Uhr

TN-Beitrag: 98 €, 7 Termine

Für Kinder, die im Oktober/November 2022 geboren sind:

Kurs-Nr. 02-2023-1:

Freitag, 13.01.2023 - 03.03.2023, 10:00 - 11:00 Uhr

TN-Beitrag: 98 €, 7 Termine

Evelyn Schweizer, Leitung Yoga für Schwangere & PEKiP

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.

Evelyn Schweizer, Leitung Yoga für Schwangere & PEKiP

Kurs-Nr. 03-2022-2:

Montag, 26.09.2022 - 14.11.2022, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs-Nr. 03-2023-1:

Montag, 09.01.2023 - 27.02.2023, 10:00 - 11:00 Uhr

TN-Beitrag pro Kurs: 98 €, 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 Yoga für Schwangere & PEKiP

Kurs-Nr. 04-2022-3:

Montag, 26.09.2022 - 14.11.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

TN-Beitrag: 98,- €, 7 Termine

Baby- und Kleinkindschlaf – Dein Weg zu entspannten Nächten

Hast du wieder einmal eine schlechte Nacht hinter dir und bist einfach müde und erschöpft? Fragst du dich, warum dein Kind so häufig wach wird, so lange zum Einschlafen braucht oder warum es sich einfach nicht ablegen lässt? Diese und viele weitere Fragen werden wir im Workshop zum Baby- und Kleinkindschlaf gemeinsam besprechen. Am Ende bleibt Zeit deine individuellen Fragen zu klären.

Im Workshop lernst du, warum Babys und Kleinkinder anders schlafen als wir Erwachsenen, wie du mit den häufigsten Schlafschwierigkeiten umgehen kannst und wie du die optimalen Rahmenbedingungen für erholsamen Schlaf schaffst - für die ganze Familie.

Der Workshop richtet sich an Eltern mit Kind(ern) bis 3 Jahre sowie an werdende Eltern, die sich schon während der Schwangerschaft über eine entspannte Schlafsituation mit Kind(ern) informieren möchten.

Anthoula Suliman, Beraterin für ganzheitlichen Baby- und Kinderschlaf

Kurs-Nr. 07-2022-1:

Samstag, 22.10.2022, 9:30 - 12:00 Uhr

Kurs-Nr. 07-2022-2:

Freitag, 28.10.2022, 16:30 - 19:00 Uhr

Beitrag pro TN/Elternpaar*: 40 € (inkl. Handout)

*Ermäßigung nach Prüfung möglich





... 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. 05-2022-5:

Mittwoch, 14.09.2022 - 23.11.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. 05-2022-6:

Mittwoch, 14.09.2022 - 23.11.2022, 19:15 - 20:15 Uhr

Kurs-Nr. 05-2023-1:

Mittwoch, 25.01.2023 - 29.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. 05-2023-2:

Mittwoch, 25.01.2023 - 29.03.2023, 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. 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. 06-2022-7:

Donnerstag, 29.09.2022 - 24.11.2022, 16:20 – 17:20 Uhr

Kurs-Nr. 06-2022-8:

Donnerstag, 29.09.2022 - 24.11.2022, 17:45 – 18:45 Uhr

Kurs-Nr. 06-2022-9:

Donnerstag, 29.09.2022 - 24.11.2022, 19:00 – 20:00 Uhr

TN-Beitrag pro Kurs: 72 €, 8 Termine



... für Menschen in besonderen Lebenslagen



**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.

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.

Kontakt und Informationen:

Annette Ruck, Koordinatorin „LebensFaden“

Telefon: 0171 7050 635

E-Mail: ruck@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de



Mitten im Leben

Herzliche Einladung zur
Online-Veranstaltungsreihe

Vorsorge beruhigt – Mit Testament, Verfügungen und Vollmachten die eigene Zukunft selbstbestimmt gestalten

Dienstag, 15. November 2022, 18:00 – 19:15 Uhr

Im Leben schon ans Sterben denken – Zum Wandel in der Bestattungskultur und Möglichkeiten der Vorsorge

Dienstag, 22. November 2022, 18:00 - 19:15 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung unter:

**[www.caritas-testament.de/aktuelles-service/
veranstaltungen-termine/termine](http://www.caritas-testament.de/aktuelles-service/veranstaltungen-termine/termine)**

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 0711 2633-1134
oder per Mail: testament@caritas-dicvrs.de





... für Kinder und Jugendliche

Yoga für Kinder - spielerisch, spannend, phantasievoll die körperliche, geistige und seelische Gesundheit verbessern

Yoga bietet Kindern eine Chance aufzublühen, sich auf sich selbst zu konzentrieren, sich auszuempowern und zu entspannen. Gerade Kinder, die Probleme haben sich zu konzentrieren, zappelig sind, unter Blockaden leiden oder schüchtern und ängstlich sind, können mit Hilfe von Yoga-Übungen Verspannungen lösen und ein gutes Körpergefühl entwickeln. Studien belegen die eindeutig positiven Wirkungen des Yoga auf Kinder bereits ab dem Alter von drei Jahren.

Leitung: Silke Bezner

Kinder von 4 - 7 Jahre:

Kurs-Nr. 09-2023-1:

Dienstag, 11.01.2023, 15:30 - 16:30 Uhr

Kinder von 8 - 12 Jahre:

Kurs-Nr. 09-2023-2:

Dienstag, 11.01.2023, 16:45 - 17:45 Uhr

TN-Beitrag pro Kurs: 60 €, 6 Termine



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.: 08-2022-2

Workshop:

Freitag 14.10.2022, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag 15.10.2022, 9:30 - 16:00 Uhr

TN-Beitrag: 15 €





... für Männer

Lebenserwartung emanzipierter Männer

Landesmännerpfarrer Joachim Schilling beleuchtet die Lebenserwartung und das Sterblichkeitsrisiko von Jungen und Männern im Kontext von Rollenmustern und Selbstbildern dieser. Dabei fragt er nach den Gründen für das Ungleichgewicht der Lebenserwartung von Männern und Frauen. Er geht der Frage nach, warum nicht gesehen wird, dass es dem scheinbar starken Geschlecht mit wenigen Ausnahmen gesundheitlich und mental alles andere als gut geht und warum es wenig Mitleid mit Männern gibt – auch nicht von ihnen selbst.

Seine These lautet: Jungen und Männer, die kritisch auf die eigenen Männlichkeitsstereotype schauen, fangen an besser und länger zu leben. Doch dazu müssen sie sich emanzipieren und sich fragen:

Wie will und kann ich mein Mann-Sein leben?

Was kann ich als Mann von Frauen lernen?

Kann die Botschaft Jesu zu einer modernen, ausbalancierten und gesunden Männlichkeit verhelfen?

Das Ziel ist eine WIN-WIN-Situation für unserer Gesellschaft, indem Familien und Beziehungen ermöglicht werden, in welchen Männer sich ganzheitlich wahrnehmen können, anstatt sich auf Formen traditioneller Männlichkeit zu beschränken. Emanzipierte und ausbalancierte Männer können anderen unsexistisch und auf Augenhöhe begegnen und damit erfüllte Freundschaften und Liebesbeziehungen führen, weil sie ihre Männlichkeit nicht ständig mühsam und neu in Abgrenzung zu Frauen konstruieren müssen. Sie leben entspannter, kraftvoller, sozialer und länger.

Eingeladen sind alle die sich für das Thema Männlichkeit interessieren, egal mit welchen Geschlechtsmerkmalen, Bildungshintergründen oder Religionszugehörigkeiten.



Donnerstag, 09.02.2023, 19:30 Uhr

Das Angebot ist kostenlos.

In Kooperation mit dem



emnw-maenner.de



... für Alle

Wie gelingt der Weg zurück in den Beruf?

Für viele werdende Mütter stellt sich irgendwann die Frage: Wie handhab 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:

Dienstag, 27.09. / 18.10. / 22.11. / 13.12.2022
jeweils von 9:30 - 10:30 Uhr oder 10:45 - 11:45 Uhr

Einzelgespräche sind bei Bedarf möglich. Das Angebot ist kostenlos.

Sicherheit im Internet – wo lauern die Gefahren?

Das Internet ist für viele Menschen zum festen Bestandteil des täglichen Lebens geworden. Einkaufen, Bankgeschäfte erledigen aber auch über weite Distanzen mit Anderen in Kontakt bleiben zu können, ohne dafür auch nur das Haus verlassen zu müssen, ist insbesondere für Menschen mit eingeschränkter Mobilität eine große Erleichterung im Alltag!

Aber gerade ältere Menschen stehen der Nutzung dieser Möglichkeiten oft skeptisch bis ablehnend gegenüber. Zu groß ist die Angst, einer Straftat zum Opfer zu fallen! Wir wollen dazu beitragen, diese Sorge zu überwinden, denn sich zu schützen ist einfacher als man denkt!

Polizeioberkommissarin Ilona Gerstung spricht über Betrugsmaschen im Internet und gibt Tipps, wie sie sich durch einfache Verhaltensregeln vor diesen und anderen Kriminalitätsformen im Internet schützen können. Bitte beachten Sie, dass dabei keine allgemeinen IT-Kenntnisse oder technische Grundlagen vermittelt werden können.

Dienstag, 04.10.2022, 16:00 Uhr



DURCHSCHAUT! – Betrug am Telefon

Wer hat nicht schon davon gehört, gelesen oder war gar selbst betroffen: falsche Polizisten, falsche Enkelkinder, dubiose Gewinnversprechen... Vor allem Seniorinnen und Senioren sind die bevorzugte Zielgruppe von überregional und professionell agierenden Betrugsbanden. Vermeintlich vertrauenswürdige Personen schaffen es immer wieder, Menschen am Telefon zu verunsichern oder zu verängstigen, um sie letztlich um Bargeld und Wertsachen zu bringen. Glücklicherweise bleiben viele der Betrugsversuche im Anfangsstadium stecken. Haben die Kriminellen aber Erfolg, dann ist meist nicht nur der finanzielle Schaden für die Opfer beträchtlich.

Polizeioberkommissarin Ilona Gerstung spricht über die Machenschaften krimineller Banden und gibt polizeiliche Tipps zum Schutz vor Betrugsmaschen am Telefon.

Dienstag, 15.11.2022, 16:00 Uhr



Sicher.Unterwegs – Gefahren im öffentlichen Raum

Vielleicht kennen auch Sie dieses Gefühl von Unsicherheit beim Verlassen des Hauses oder gar die aufkeimende Angst an bestimmten Orten, insbesondere zur Nachtzeit? Doch woher kommt dieses Unwohlsein? Ist es begründet? Gibt es Möglichkeiten, zur eigenen Sicherheit beizutragen?

Polizeioberkommissarin Ilona Gerstung spricht über Zahlen und Fakten für den Bereich des Polizeipräsidiums Ludwigsburg und gibt Tipps für mehr Sicherheit unterwegs.

Dienstag, 24.01.2023, 16:00 Uhr



Diese Angebote sind 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.



... 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 Hilfetemen 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 Familien-
cafe 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



- Für die Teilnahme gelten die aktuellen Regeln des Infektionsschutzes.
- 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

