



**Katholische
Familienbildungsstätte
Simmern e.V.**

**Aulergasse 8
55469 Simmern
Tel. 06761-95020
Mail: fbs-simmern@t-online.de
www.fbs-simmern.de**

Kurse - Angebote - Veranstaltungen September bis Dezember 24



Haben Sie Fragen? Anregungen? Kritik?

Bitte sprechen Sie uns an!

Rolf -Josef Zehe, Vorsitzender e.V.

Werner Klemm, Schatzmeister

Marianne Lück stellvertretende Vorsitzende

Dekan Schultz als geborenes Mitglied

Hauptamtlich Mitarbeitende

Birgit Ludorf in der Raumpflege

Sonja Imig in Verwaltung und Sekretariat Tel. 06761-950211

Konni Faber, Leitung und Geschäftsführung 06761-95020

Vielleicht haben Sie eine Idee und möchten ein Angebot in der Familienbildungsstätte machen? Melden Sie sich gerne , wir freuen uns sehr auf den Austausch

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Inhalt Impressum - willkommen	2-3
Willkommen	4
Keine Hochglanzbroschüre Haus der Familie	5
Elternberatung-Beratungsstellen	6
Eltern -Kind-Gruppen	7
offene Treffs Klangminis	8
PEKIP, Spielen und Bewegen	9
Beikost „gesunde Zähne von Anfang an“ „Kids brauchen Entspannungsphasen“	10
Lernschwächen begegnen, offen queer leben	11
Wenn Kinder nach dem Tod fragen, Gesprächskreis	12
Selbstbehauptungskurs für Grundschulkind und Erziehende mit Kids	13
Erste Hilfe am Kind	14
Wild im Wald wow	15

Essen für alle	16
Friedenstag	17
Der Hunsrück ist bunt	18
Do In	19
Warum nett sein Frau nicht weiterbringt	20
Verlust, Trauer, Schmerz, Zuversicht	20
Bachblüten kennenlernen, Frauen tanzen	21
Fachbereich Gewaltfreie Kommunikation	22-23
Schnupperworkshop Mental Load, Baumspaziergang	24
Yogakurse	25
Yoga und Schreiben, Pilates	26-27
Tai Chi Qi Gong , Auszeit pflegende Angehörige	28
Selbsthilfegruppe, Krebsberatung	29
Beckenbodentraining, Achtsamkeit	30
Themenabend long Covid, Trommelworkshops	31
Pflegeeltern, Vorschau 2025	32
Vorstellung Frau Eck	33
Geschäftsbedingungen	35

Impressum:

Herausgeberin:

Kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:

Lay out /Text/ Inhalt/ Konni Faber

Verantwortlich im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung und anderer nationaler Datenschutzgesetze der Mitgliedsstaaten sowie sonstiger datenschutzrechtlicher Bestimmung ist:

der Vorstand der Kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V.

E-Mail: fbs-simmern@t-online.de

Web-Seite: www.fbs-simmern.de

Bildnachweise: alle Fotos k.faber letzte Seite IKW zusammen leben zusammen wachsen aus 2020 Trommel -Auszeit- Noten- freie Clip Arts

Herzlich willkommen

In der kath. Familienbildungsstätte Simmern e.V. sind Haupt - und ehrenamtlich Mitarbeitende, die Referentinnen und Referenten davon begeistert, Bildungsangebote zu initiieren die eine vielfältige, offene, demokratische, gewaltfreie und solidarische Familie (n) Gesellschaft bereichern, fördern und stärken.

Eltern und Kinder gut zu begleiten Familien zu stärken und in Prävention zu investieren sind wichtige Aspekte in der Familienbildungsarbeit der kath. Familienbildungsstätten im Bistum Trier.

Alle sind ganz herzlich eingeladen, teilzunehmen, mitzumachen und mitzugestalten. Vielfältig, offen, aktiv, inklusiv, sozialräumlich engagiert, dialogisch, wertschätzend und mit viel Lust auf Austausch werden die Kurse und Veranstaltungen fachkompetent begleitet.

Herzlichen Dank

Allen, die sich in so vielfältiger Weise engagieren.

Herzlichen Dank allen Referierenden und **DANKE** allen Teilnehmenden die ihre Bedarfe und Ideen einbringen.

Saskia Eck übernimmt die Leitung der Familienbildungsstätte

Wir begrüßen die neue Geschäftsführerin Saskia Eck, die am 1. September 24 ihren Dienst aufnimmt mit einem herzlichen Willkommen und wünschen ihr in der neuen Aufgabe Segen und Weggeleit und einen ganz tollen Start in der Familienbildungsstätte

Ich sage dann Ende September „Adieu“

Bleibt alle gut behütet!

herzlichst

konni Faber

Keine Hochglanzbroschüren

Wir möchten mithelfen, die Umwelt zu schützen und die Schöpfung zu bewahren und lassen deshalb unser Programm in der Gemeindebriefdruckerei ökologisch drucken.

Wir verzichten bewusst auf vielfarbige Hochglanzbroschüren oder Flyer und reduzieren die Seitenzahl und Druckauflage auf ein Minimum. Oft ist das Programmheft gerade raus, dann kommt jemand mit einer super guten Idee und es entwickelt sich daraus ein weiteres Angebot. Deshalb finden Sie in unserer Web Seite die aktuellsten Infos unter www.fbs-simmern.de finden Sie unser immer aktualisiertes Programm, alle Kursangebote und Kooperationsveranstaltungen und allen wichtigen News.



Dieses Produkt **Dachs** ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet. www.GemeindebriefDruckerei.de

Sehr wichtig

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Ihnen die Kursgebühr zu hoch ist, wir finden immer eine Lösung! Bitte rufen Sie uns auch an, wenn Sie Fragen, Kritik oder Anregungen haben!



Die kath. Familienbildungsstätte e.V. beteiligt sich am Landesprogramm „Häuser der Familie“ und wurde als Trägerin eines „Hauses der Familie“ anerkannt. So ist es möglich zu familienunterstützenden Projekten- z.B. offenen Treffs, finanzielle Unterstützung zu beantragen und am Landesprogramm zu partizipieren.

Mehr Infos dazu unter auch unter www.fbs-simmern.de oder der Homepage des Familienministeriums Rheinland-Pfalz.

**Für den Fall, dass es mal nicht so rund läuft:
Elternberatung – Unterstützung und Informationen
Frühe Hilfen für Familien**

Wenn sie Unterstützung in Ihrer persönlichen Familiensituation brauchen, sprechen Sie uns an, wir bieten ihnen individuelle Beratung durch erfahrene Fachkräfte oder informieren Sie gern über Beratungsstellen oder Institutionen, die Ihnen weiterhelfen können. Es gibt im Kreis unterschiedliche Unterstützungssysteme mit koordinierten Hilfen und Maßnahmen für Eltern und Kinder.



Auf der Seite www.rheinhunsrueck.de ist eine Übersicht über alle Angebote „frühe Hilfen“ für Eltern mit Kindern bis drei Jahren zu finden. z.B. Patenschaften für junge Familien, Familienhebammen, oder Familienkrankenschwestern. Über den QR-Code finden Sie ganz leicht alle Angebote!

Weitere Beratung- Hilfe – und Unterstützung finden Sie z.B. hier:

- **Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Trier** Gerbereistraße 4 55469 Simmern
Tel.: 06761- 4344
- **Beratungsdienste des Caritasverbandes** mit Geschäftsstellen in Simmern, Boppard und Kastellaun Tel. 06761- 919670
- **Bei der Lebenshilfe Rhein-Hunsrück** können Eltern und Kids mit Beeinträchtigungen oder Behinderungen umfassende Beratung und Begleitung finden.
Tel. 06762-40290
- **Beim Frauen Notruf e.V.** Mühlengasse 1, 55469 Simmern
Tel. 06761-13636 finden Frauen, Mädchen und Jungen die (sexualisierte) Gewalt erleben oder erlebt haben, Unterstützung und Beratung

Eltern-Kind-Gruppen für Familien in all ihrer Vielfalt - für Kinder ab ca. 8 Monaten



Alle Eltern-Kind - Gruppen sind interkulturell, inklusiv und offen für Familien in all ihrer Vielfalt. Eltern und Kinder können sich kennenlernen, sich austauschen und finden Beratung und Unterstützung. Der Austausch mit anderen Eltern, den Jahreskreis feiern, Konflikte lösen, Hoffnungen teilen, singen und lachen machen die Treffen zu einem

lebendigen Lern- und Erfahrungsfeld; das ist echt toll.

Die Gruppen sind ein Forum für Begegnung und Austausch. Für Kids toll zum neugierig sein, spielen und entdecken, kreativ werden, Eigeninitiativen entwickeln, Neues ausprobieren.

Alle Eltern- Kind Gruppen sind fachkompetent personalisiert.

Die Vielfalt ist bereichernd und inspirierend für alle Teilnehmenden.

Eltern-Kind-Gruppen finden zurzeit an diesen Orten statt:

In Simmern montags und dienstags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Dienstags von 11.15 bis 12.45 Uhr

In Sohren im evangelischen Gemeindezentrum montags, dienstags und donnerstags von 9.30 bis 11.00 Uhr

In Emmelshausen im evangelischen Gemeindezentrum donnerstags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Organisatorisches und Preise

In Eltern-Kind-Gruppen bitten wir die Teilnehmenden (wenn möglich) um einen Kostenbeitrag von 3,00 € (Geschwisterkind 2.- €) pro Treffen. Die Treffen finden regelmäßig einmal in der Woche statt. Sie können sich jederzeit aus der Gruppe abmelden. Bitte teilen Sie dies entweder der Gruppenleiterin oder der Familienbildungsstätte mit. Gerne unterstützen wir Sie, wenn Sie in ihrem Ort, in ihrer Gemeinde oder Pfarrei eine Gruppe initiieren wollen, rufen Sie uns einfach an.

Ja, das geht auch - es gibt offene Räume in der Fabi – für – offene Treffs – am Vormittag – für spontane Treffen - oder eine Auszeit...

Sie möchten sich „ einfach mal “ selbstorganisiert mit anderen Eltern treffen, bei einer Tasse Kaffee eine kleine Auszeit nehmen und sich austauschen. In der Familienbildungsstätte in Simmern ist dies von montags bis donnerstags von 9.30 – 11.30 Uhr in unserem Kreativraum möglich, bitte sprechen Sie uns an.

Eltern- Kind -Gruppen Minitreff

In Boppard findet die Eltern - Kind - Gruppe „Minitreff“ im Rahmen des Netzwerkes Familienbildung in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband, unter der Leitung von Sandra Blank, dienstags um 9.30 Uhr statt. Mehr Infos unter Tel. 06761-95020.

- **Wir danken** der kath. Kirchengemeinde Simmern , den evangelischen Kirchengemeinden Sohren, und Emmelshausen ganz herzlich dafür, dass die Eltern – Kind - Gruppenarbeit in den Gemeindezentren stattfinden kann. Durch die Zusammenarbeit können diese wichtigen familienbegleitenden Angebote initiiert und durchgeführt werden.



Klangminis ein in Zell

das musikpädagogische Eltern -Kind-Gruppenangebot „Klangminis“ findet im katholischen Pfarrheim in Zell statt. Bei den „Klangminis“ dürfen die Kleinsten gemeinsam mit ihren Erwachsenen Ausflüge ins Reich der Sinne und der Klänge unternehmen.

- **Für Erziehende mit Kindern ab 6 Monaten bis 1.5 Jahren findet der Kurs ab Montag, 9.9.24 von 9.30 – 10.30 Uhr statt.**
- **Für Erziehende mit Kindern von 1.5- 3 Jahre findet der Kurs ab Montag, 9.9.24 von 14.45-15.45 Uhr statt**
- **12 Termine kosten 85.- € für Geschwisterkinder 42,50 €**
- **mit Sarah Kontermann, Musikgarten-Lehrkraft, Heilpädagogin B.A.**

PEKiP® Kurse für Eltern mit Babys



Eltern mit Babys treffen sich in einer kleinen Gruppe. Sie können Spiel- Bewegungs- und Sinnesanregungen aufnehmen und vertrauensvoll über Erziehungs- und Familienthemen sprechen. Die Kurse sind eine tolle Möglichkeit, die Beziehung zueinander zu vertiefen, die Entwicklung des Babys wahrzunehmen und wertvolle Anregungen aufzunehmen.

Folgekurs für Babys ab Geburtsmonat Januar- Februar 2024

Mittwoch, 18.09., 25.9., 9.10., 16.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.24
von 9.30 - 10.45 Uhr- Kursgebühr: 48,00 €

Folgekurs für Babys ab Geburtsmonat Februar- April 2024

Mittwoch 18.09.24 von 11.00 - 12.15 Uhr

Neuer Kurs für Babys ab Geburtsmonat Mai 2024 - Juli 2024

Dienstag, 24.9., 8.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12.24
von 9.30 - 10.45 Uhr- Kursgebühr: 48,00 €

Referentin: Andrea Seus, Erzieherin mit Pekip-Zertifikat

Wenn weitere Angebote eingeplant werden, finden Sie die Termine unter www.fbs-simmern.de

Spiele und Bewegungen für Eltern mit Babys ab ca. 5 Monaten

Mütter und Väter nehmen sich Zeit mit Ihren Babys zu spielen und zu singen, so erkunden sie gemeinsam neugierig ihre Umgebung und sammeln neue Erfahrungen. Es gibt altersgemäße Spiel- und Bewegungsanregungen und Zeit zum moderierten Austausch. Die Babys erleben erste Begegnungen unter Gleichaltrigen und lernen voneinander. Die Eltern tauschen sich aus, können über Fragen sprechen und knüpfen Kontakte zu anderen Familien.

10 Treffen kosten 50,- €

Aktuelle Starttermine entnehmen Sie bitte der Homepage www.fbs-simmern.de

Workshops „ vom Stillen zur Beikost „ gesunde Kinderernährung

Workshops mit wichtigen Infos darüber, welches Zeug *wirklich* in „Kinderlebensmitteln“ steckt und Kochtipps für eine gute, kindgemäße Ernährung mit „ganz normalen“ Lebensmitteln können wir für Interessierte Eltern organisieren – bitte sprechen Sie uns an.

Workshops gesunde Zähne von Anfang an -

Eltern bekommen Input und Antworten auf alle Fragen zum Thema „gesunde Zähne von Anfang an“. Mit interessantem Material geht es um diese Schwerpunkte: Wie pflegt man Milchzähne richtig? Erster Zahnarztbesuch wann überhaupt? Aspekte zum sinnvollen Umgang mit Schnuller und Trinkflasche, was sind Fluoride? Aktuelle Informationen und Tipps zu (Zahn-) gesundem Essen und Trinke runden den Vortrag ab. Es ist auch Zeit für Fragen und Austausch. Kostenlose Infotreffen in Eltern-Kind-Gruppen können wir für interessierte Eltern zeitnah mit der Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege organisieren, bitte sprechen Sie uns an.

Impulse und Anregungen zum Thema: „Kids und Jugendliche brauchen Entspannungsphasen“

Der Zeitplan von Kids und Jugendliche ist oft eng getaktet. Kita, Schule, Zeit mit Freunden , Termine für Bewegung und Sport und andere Aktivitäten. Aber wie können Kinder und Jugendliche entspannen und zur Ruhe zu kommen? Wie können zu Hause Zeit und Raum für Entspannungsphasen gestaltet werden, welche Rituale oder Methoden sind hilfreich? Eltern, Großeltern und Interessierte sind herzlich eingeladen, Ideen , Tipps und Input aufzunehmen. Es ist auch Zeit für Fragen und Austausch eingeplant.

- **Mittwoch, 11.09.24 von 09.30 – 11.00 Uhr**
- **Montag, 18.11.24 von 19.00 – 20.30 Uhr**

Kursgebühr: 5.- € mit Tanita Veronika Gerloff, Entspannungstrainerin für Kinder und Jugendliche

Stressbedingten Lern - und Konzentrationsschwächen bei Kindern spielerisch, liebevoll, kompetent und ausgleichend begegnen

Kids haben jede Menge Herausforderungen zu meistern, oft machen sie das auch gern, es gelingt, ist super und spornt an. Allerdings ist negativer Stress und Leistungsdruck nicht bekömmlich und macht sich in unterschiedlichen Symptomen z.B. Lern- und Konzentrationsschwächen oder Ängsten bemerkbar.

Die Referentin geht der Frage nach, wie negativer Stress entsteht. Es werden Lösungsansätze und hilfreiche Übungen und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, so dass dieses wichtige Thema in einem vertraulichen Rahmen besprochen werden kann, Erziehende ihre Kompetenzen zielführend erweitern können und Zeit für individuelle Fragen eingeplant ist.

- **Donnerstag, 26.9.2024 von 19.00 - 21.00 Uhr**

Kursgebühr: 10.- € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

Referentin : Christina Michels, begleitende Kinesiologin und Krankenschwester

Queer leben - Herzliche Einladung zu offenen Treffen - Austausch-Unterstützung – Aktivität – Beratung

Ein offener Treff für queere Menschen jeden Alters. Die Treffen bieten einen Raum, sich kennenzulernen, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Es können wichtige Informationen ausgetauscht und gemeinsame Aktivitäten geplant werden. Diese offenen Angebote wollen auch dazu beitragen an einer toleranten offenen Gesellschaft und Gemeinschaft mitzuarbeiten und die Queere Sichtbarkeit im Hunsrück zu erhöhen.

Offene Treffen am 17.9.,19.11.,17.12.2024 von 18.00 – 20.00 Uhr

Mehr Infos auch unter [Mailto:Queer-Hunsrueck@gmx.de](mailto:Queer-Hunsrueck@gmx.de)

oder Tel. in der Fabi 06761-95020

Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Eine Kooperationsveranstaltung des pastoralen Raumes Stankt Goar mit der Familienbildungsstätte

„Tims Oma ist gestorben. Muss meine Oma auch sterben?“ „Was passiert, wenn man tot ist?“ „Wie ist das im Himmel?“ Diese und



weitere Fragen stellen Kinder immer wieder. Und die gefragten Erziehenden oder Erwachsene fragen sich: Was kann ich jetzt antworten? Warum stellt das Kind solche Fragen? Gibt es Antworten? Es gibt einen Input mit Blick auf entwicklungspsychologische Erkenntnisse, z.B. wie stellen sich Kinder den Tod vor? Wie unterscheidet sich das in Altersstufen? Im Austausch

und konkreten Beispielen können die Teilnehmenden Perspektiven erarbeiten diesen Lebensfragen der Kinder achtsam und kompetent begegnen zu können.

- **Workshop am Samstag, 16.11. 24 von 10.00- 12.00 Uhr**
- mit Pastoralreferent Tobias Petry

Gesprächskreis - Gut umsorgt – Begleitung am Lebensende

Auf Anfrage organisieren wir dieses Gesprächskreisangebot für Menschen, die Interesse an dem Thema haben oder die vielleicht schon nah dran sind, z.B. in der Begleitung und Betreuung eines Angehörigen. In einer geschützten und entspannten Atmosphäre, besteht die Möglichkeit zur Information, zum Austausch, zum Fragen stellen. Das Gesprächskreisangebot soll Familienangehörige ermutigen und stärken, nahestehende Menschen in dieser wirklich besonderen und sensiblen Zeit am Lebensende gut zu umsorgen. Das Angebot ist für Teilnehmende kostenfrei. Bitte sprechen Sie uns an!

Selbstbehauptungskurs für Grundschul Kinder, nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis

Der Kurs richtet sich an Kinder von 7 -10 Jahren, die Interesse daran haben auszuprobieren, wie sie sich in kniffligen Situationen verhalten können. z.B. Was kann ich tun, wenn ich beleidigt werde? Was kann ich tun, wenn mir etwas weggenommen wird? Was kann ich tun, wenn ich bedroht werde? Was kann ich tun, wenn meine Grenzen überschritten werden? Es werden Strategien vorgestellt und eingeübt, die das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken. Die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit wird gefördert und das Kind lernt sich klar zu verhalten.

- **Workshop am Donnerstag 24.10.24 von 14.00-18.00 Uhr**
Kursgebühr: 40,00 € mit Lisa Prinz, Erzieherin mit Fortbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin

Selbstbehauptungskurs für Eltern mit Kids von 6 - 10 Jahre

Der Selbstbehauptungskurs gibt wertvolle und praktische Impulse für ein gelingendes Miteinander in Familie und Umfeld. Im Workshop werden diese Impulsfragen mit vielen super hilfreichen Übungen aufbereitet und mit fundiertem Input bearbeitet: Was kann ich tun - ich beleidigt werde- wenn mir etwas weggenommen wird- wenn ich bedroht werde- wenn meine persönlichen Grenzen überschritten werden- wenn ich gemobbt werde? Liebe Kids es ist super, wenn ihr gemeinsam mit euren Erwachsenen auf diese Trainingsreise geht. Liebe Erziehende, es ist super, wenn Sie ihrem Kind, ihren Kindern die Chance auf die nachhaltig stärkenden Erfahrungen und das Selbstsicherheitstraining geben.

- **Workshop am Freitag, 25.10. 2024 von 10.00 - 14.00 Uhr**
Kursgebühr: wenn es Ihnen möglich ist, zahlen Sie 59,00 € für ein Kind, Geschwisterkinder 20,00 €, Erziehende sind kostenlos mit dabei. Referentin: Lisa Prinz, Erzieherin mit Fortbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainerin



**Kompetent helfen
bei Notfällen mit Kindern
Kooperationsangebote mit dem DRK
Simmern und Fachreferenten**

" erste Hilfe am Kind kompakt "

In diesem Modul können Interessierte ihre Kenntnisse auffrischen oder neu erlernen. Dargestellt und eingeübt wird in diesem Modul schwerpunktmäßig die erste Hilfe bei Störungen von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf mit Lagerung und Wiederbelebung

- **am Samstag , 7. September 2024**
- **am Samstag , 7. Dezember 2024**
- **Unterrichtszeit ist von 14. 00 – 17.15 Uhr**
- **Kursgebühr : 30.- €**

**Tagesseminar Ausbildung
„Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern“**

Der Kurs vermittelt in Theorie und Praxis, wie bei Unfällen z.B. Brüchen, Vergiftungen und Verletzungen kompetent erste Hilfe geleistet werden kann.

Dargestellt wird auch die erste Hilfe z.B. bei Atemstörungen und Fieberkrampf.

- **Tagesseminar am Samstag den 28. September 2024**
- **von 8:30 Uhr – 17:00 Uhr**
- **Kursgebühr: 60,00 Euro**
- **Info und Anmeldung unter : www.rhk.drk.de**
- **hier finden Sie auch alle Infos zu weiteren wichtigen Themen und Angeboten des DRK – klicken Sie doch mal rein!**

Wild im Wald im Herbst auf dem Kuhberg ...wow

Herbst unterm Blätterdach - Fünf bunte Ferientage für Wald-Kinder von 6 bis 12 Jahren

Hast du Lust, durch die Farben des Herbstwaldes zu schleichen, wo das Laub wie Cornflakes unter den Füßen knistert? Willst du probieren, welche Leckereien man aus Früchten und Wildpflanzen kochen kann? Möchtest du Schönes und Nützliches aus Naturmaterialien basteln? Erleben, wie sich die Tiere des Waldes auf den Winter vorbereiten? Dich bei Wald-Abenteuerspielen austoben und aufwärmen? Dann verbring mit uns fünf wilde Ferientage unterm bunten Blätterdach – und sammle Farben für den Winter...

- **Von Montag, 14.10.24 bis Freitag, 18.10.24**

Wild im Herbstwald - Eine wilde Herbstferienwoche für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Liebst du es nicht auch: Bunte Blätter krachen wie Corn Flakes unter den Füßen, Kastanien wollen verbastelt werden, und wie schmecken eigentlich frische Bucheckern? Der Herbst ist endlich da -mit allem, was Spaß macht, wenn die Tage kürzer werden. Da hast du auch Lust drauf? - Dann genieß' mit uns die goldene Zeit des Jahres und sei in deinen Ferien fünf Tage lang einfach nur wild im Wald!

- **Von Montag, 21.10.24 bis Freitag, 25.10.24**

Wichtig zu wissen:

Die Ferienangebote finden in kooperativer Zusammenarbeit mit der Wildnis Schule Soonwald (Veranstalterin) unter der Leitung von Dipl. Psychologin Claudia Christ und ihren pädagogischen Fachkräften statt.

Alle Infos zu den Geschäftsbedingungen, den Kursgebühren und zur Anmeldung unter wildnisschule-soonwald.de Tel. 06706/9151739.

Die Freizeiten finden täglich von 8.30 - 14.00 Uhr auf dem Kuhberg in Bad-Kreuznach statt.

Impulse - Anregungen – neue Erfahrungen machen



Die Mitmachkampagne SoliMi lädt zu Begegnung - Austausch und Essen für alle in die Familienbildungsstätte ein

- **Am Donnerstag, 19.9.24**
- **Am Mittwoch, 20.11.24**
- **Am Mittwoch, 11.12.24**

Nette Menschen treffen, ein leckeres Mittagessen genießen, sich austauschen eine wohltuende Mittagszeit verbringen , dazu sind alle Interessierten ganz herzlich eingeladen.

Das Essen wird kostenlos angeboten.

Es gibt einen „**Bücher und Sachen Verschenk Tisch**“ und Kaffee oder Tee zum Dessert. Das Essen wird aus frischen Zutaten und (zum Teil geschenktem) Biogemüse von Maria Finnemann und weiteren ehrenamtlich Helfenden bereitet.

In den offenen Treffen können sich auch Menschen kennenlernen, die sich für ein solidarisches Miteinander interessieren oder die neue Ideen umsetzen wollen.

Interessierte, die Lust am Mitmachen oder mithelfen haben - oder Fragen zum Projekt, können sich gerne an

Konni Faber, fbs **Tel. 06761-95020** wenden

Alle Infos zur Mitmachkampagne unter <https://solimi-rhk.de/>



**Frieden ist möglich -
gemeinsam unterwegs
Impulse,
Workshops,
Anregungen für den
Alltag**

Der Friedenstag beginnt
**um 10.00 Uhr mit
Stehkaffee und
Friedensmeditation.**
Dann gibt's über den Vor-
und Nachmittag verteilt
verschiedene Mitmach-
workshops mit
Anregungen und
Impulsen, die Friedens-
kraft im eigenen Herzen
zu stärken.
Alle Infos
unter
www.fbs-simmern.de

Initiiert ist der Friedenstag von den Referentinnen aus dem Fachbereich „gewaltfreie Kommunikation“ : Christa Buschbaum, Eva Fellerer, Karla Quint und Konni Faber aus der Fabi.

Ein **Herzensdanke** sagen wir allen Referierenden, die sich ehrenamtlich in der Gestaltung der Workshops einbringen.
Das ist ein großartiges Geschenk.



Die Fabi setzt sich seit Jahrzehnten aktiv für Vielfalt, Demokratie, Zusammenhalt und Teilhabe ein und ist selbstverständlich Mitglied im neu gegründeten Bündnis

DER HUNSRÜCK IST BUNT Wir, die unterzeichnenden Organisationen, Initiativen, Kirchen, Gewerkschaften, Parteien und weitere Akteur*innen, haben uns zusammengetan, um ein stetiges Bündnis für Demokratie und Zusammenhalt in unserer Region zu gründen.

Angesichts der wachsenden Herausforderungen für unsere demokratischen Werte und den gesellschaftlichen Zusammenhalt sehen wir die Notwendigkeit, gemeinsam aktiv zu werden.

Unsere Ziele sind klar definiert:

- **Förderung der Demokratie:** Wir setzen uns für die Stärkung demokratischer Prinzipien und Institutionen in unserer Region ein. Dazu gehört die Förderung von politischer Teilhabe, die Verteidigung der Meinungsfreiheit und der Schutz der Menschenrechte.
- **Stärkung des Zusammenhalts:** Wir arbeiten daran, den gesellschaftlichen Zusammenhalt in unserer vielfältigen Region zu stärken. Wir treten aktiv gegen Ausgrenzung, Diskriminierung und Extremismus jeglicher Art ein und setzen uns für ein respektvolles Miteinander ein.
- **Bekämpfung von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit:** Wir verurteilen Rassismus Antisemitismus und Islamfeindlichkeit in all ihre Formen und treten entschieden gegen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit ein. Wir stehen ein für ein gesellschaftliches Miteinander und die Teilhabe aller Menschen unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Religion, Geschlecht oder sexueller Orientierung. Wir setzen uns für eine Gesellschaft ein, die Vielfalt als Bereicherung betrachtet und in der jeder Mensch gleichberechtigt ist.
- **Aufbau eines Netzwerks für Zusammenarbeit:** Wir wollen ein breites Netzwerk von Organisationen, Initiativen, Kirchen, Gewerkschaften, Parteien und weiteren gesellschaftlichen Akteur*innen aufbauen, die sich für Demokratie und Zusammenhalt engagieren. Durch gemeinsame aber auch jeweils eigene Projekte, Veranstaltungen und Initiativen wollen wir den Austausch und die Zusammenarbeit fördern.
- **Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung:** Wir werden die Öffentlichkeit über die Bedeutung von Demokratie und Zusammenhalt informieren und für diese Werte sensibilisieren. Wir setzen uns dafür ein, Vorurteile abzubauen und ein Bewusstsein für die Bedeutung von Vielfalt und Toleranz zu schaffen.

Als Mitglieder dieses Bündnisses verpflichten wir uns dazu, aktiv an der Verwirklichung dieser Ziele mitzuwirken. Wir erkennen an, dass die Förderung von Demokratie und Zusammenhalt eine gemeinsame Verantwortung ist, die wir nur gemeinsam und in Solidarität erreichen können. Gemeinsam stehen wir für eine offene, demokratische und inklusive Gesellschaft ein, in der jeder Mensch die Möglichkeit hat, sich frei zu entfalten und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Entschleunigung- Erholung- Stärkung



Immer mehr Menschen – viele Eltern, viele junge und ältere Menschen, sind gestresst, fühlen sich wie im Hamsterrad, sind nervös, verspannt, schlafen nicht gut.... Vielleicht ist jetzt die Zeit das Rad anzuhalten, innezuhalten und zu entschleunigen.

- Vielleicht ist jetzt die Zeit, mit dem Optimierungswahnsinn aufzuhören.
- Vielleicht ist jetzt die Zeit, einfacher, achtsamer und selbstbestimmter zu leben. Die Angebote und Anregungen im Fachbereich Gesundheitsfürsorge und Prävention

laden dazu ein.

DO-IN - die Kunst der Lebenspflege eine uralte chinesische Tradition

DO-IN ist der Gesundheitsvorsorge. Die Praxis kann die Selbstwahrnehmung verfeinern, Energie in Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen. Übende können neue Kraft, Ausgeglichenheit und Freude erfahren. Sie lernen Wahrnehmungs- und Körperübungen kennen, aktivieren bestimmte Meridian Punkte durch Akupressur und spüren die Kraft des Atems, der Stille und Achtsamkeit - ein tolles Angebot am Morgen, um gestärkt in den Tag zu gehen.

- **10 Treffen zu 120.- € starten am 29.08.24 um 9.00 Uhr.**

Infos und Anmeldung bei: Susanne Schäfer, Shiatsu Praktikerin (GSD), Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK), Wildpflanzenpädagogin
Tel. 06761 961014

Schnupper-Workshop: Warum „nett“ sein „Frau“ nicht weiterbringt

Wenn Sie eine Frau sind, die sich fragt: „Wie kann ich mit mehr Leichtigkeit durch dieses Leben gehen, dann ist dieser Schnupper-Workshop vielleicht der erste Schritt zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Ein spannender Abend mit hilfreichen Anregungen, Übungen und Austausch unterstützt Frauen darin, die endlos lange Liste der Erwartungen und Aufgaben zu hinterfragen und das Hamsterrad mal anzuhalten um neue Erkenntnisse und Veränderungsmut zu gewinnen.

- **Mittwoch, 27.11.24 von 18:00 bis 21:00 Uhr**

Kursgebühr: 18.00 € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

Referentin: Claudia Spengler, Personal Coach und Trainerin

Verluste, Trauer, Schmerz liebevoll umarmen und Zuversicht gewinnen - Wege finden

Verluste, Tod, Trauer, Schmerz und Zuversicht sind Teil jeden Lebens.



Lebensphasen, die ihre je individuelle Zeit brauchen. In diesem vertraulichen Gesprächsangebot ist ein geschützter Raum sich diesen Lebensthemen gut begleitet und auf unterschiedliche Weise zuzuwenden. Heilpraktikerin Ute Braun gibt Anregungen Verluste ,Trauer und

Schmerz anzuerkennen und innere Kraftquellen zu finden um der Hoffnung Raum zu geben, dass diese Erfahrungen ins Leben integriert werden können. Herzliche Einladung zu Impulsen, Austausch und Lichtblicken

- **am Dienstag 5.11.,19.11.,3.12.24 von 18.00-19.30 Uhr**

Teilnahmebeitrag: nach eigenem Ermessen

Referentin: Ute Braun, Heilpraktikerin

Die BACH - BLÜTEN nach Dr. Edward Bach kennenlernen



Der englische Arzt Dr. Edward Bach (1886-1936) entdeckte die heilsame Energie von 38 verschiedenen Blüten von Blumen und Bäumen. Die Blüten-Essenzen sind eine natürliche und kraftvolle Unterstützung für das seelische und körperliche Gleichgewicht und Wohlbefinden. Bachblüten

unterstützen Menschen jeden Alters in der Seelenpflege und Stärkung der Seelenkräfte. Interessierte lernen die Bachblüten kennen und können sich von der Philosophie des Dr. Bach inspirieren lassen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie die richtigen Bachblüten **für sich** finden können, wie die Blüten wirken und angewendet werden. Es ist auch Zeit eigene Themen und Fragen einzubringen.

- **Mittwoch, 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.24**

von 19.00-20.30 Uhr

Kursgebühr 40.- € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

Kursleitung: Christa Buschbaum

Frauen tanzen und trommeln mittwochsmorgens

von 10.00-11.00 Uhr



Ein Angebot für Frauen, die Lust haben verschiedene Tanzstile kennen zu lernen" und mit Drumsticks zu trommeln.

Die Musik, die Rhythmen und die Choreographie sind eine stärkende Inspiration.

6 Treffen am 28.8.,4.9.,11.9.,18.9.,25.9.,2.10.24

6 Treffen am 9.10.,30.10.,6.11.,13.11.,20.11.,27.11.24

6 Treffen kosten 30.- €

Referentin: Heidi Kupilas, Kursleiterin Haltung und Bewegung, Tanzpädagogin, „drums alive“ Instructorin

Meditativer Tanz

In Zusammenarbeit mit Frau Forster vom pastoralen Raum und der KEB findet am Samstag, 9.11.24 von 13-17 Uhr ein meditatives Tanzen mit der Referentin Heidi Lehnart statt.

Alle Interessierten sind sehr herzlich willkommen.

Die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg kennen lernen

In den Angeboten „zur GFK“ ist Raum für alles was Menschen bewegt. Zeit für Fragen und Lösungssuchen, für Anregungen zur Achtsamkeit und Spiritualität im Alltag, und vor allem für Austausch und für vertrauensvolle Gespräche in einer stärkenden und wohltuenden Atmosphäre.

Die GFK Übungsabende- und Vertiefungsabende für Interessierte mit Vorkenntnissen in gewaltfreier Kommunikation finden am **10.10., 7.11., 12.12.24, 16.1.25 und 20.2.25 ab 19.00 Uhr statt.**

Gewaltfreie Kommunikation GFK - vertiefende Jahresausbildung

Das dritte Modul der vertiefenden Jahresausbildung findet am Freitag, 18.10. - 10.00 bis Sonntag, 20.10.24 14.00 Uhr in der Fabi statt.

Referentinnen der GFK Hunsrück bieten im Herbst auch wieder Wochenendseminare im Seminarraum der AG Frieden, Pfützenstr.1 in Trier an . Wie informieren an dieser Stelle gerne darüber, weil uns die GFK und die kooperative Unterstützung und Zusammenarbeit am Herzen liegt

Achtsamkeit in der Sprache - vom Gewicht und der Bedeutung der Worte

Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewaltvoll“, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid - bei uns selbst oder bei anderen. Obwohl das nicht unsere Absicht war.

An diesem Wochenende erforschen wir, wie wir uns gegenseitig sagen können, was wir auf dem Herzen haben, indem wir die Sprache der Bedürfnisse nutzen und dadurch Verständnis füreinander und ein entspannteres und freudigeres Miteinander entsteht.

Am Samstag, 5.10.2024 von 10.00 - 18.00 und Sonntag, 6.10.2024 von 10.00 – 14.00 Uhr

Seminargebühr 195,- €. Ermäßigung möglich! Bitte nachfragen.

Info und Anmeldung bis 27.09.2024 bei den Trainerinnen:

Christa Buschbaum T. 06543/4515 christabuschbaum@gmx.de

Karla Quint T. 06765/9491320 karla.quint@t-online.de

„Weil du mir am Herzen liegst“ - Dich neu sehen -

Manchmal haben wir Bilder im Kopf oder Meinungen über unsere Mitmenschen, die nicht freundlich sind. Das kann passieren, wenn wir sie z.B. bewerten oder Erwartungen an sie haben, die sie nicht erfüllen. Dann sind wir sauer und fangen an zu streiten oder wir resignieren und haben keine Lust mehr, noch irgendetwas zu hören oder uns mitzuteilen. Das, wonach wir uns eigentlich sehnen, nämlich nach einem wertschätzenden Miteinander und einer Herzensverbindung, gelingt dann nicht. An diesem Wochenende wollen wir mit der Kraft der Gewaltfreien Kommunikation aus dem Weg räumen, was uns die Sicht auf unsere Mitmenschen verstellt und so zu einer liebevollen starken Verbindung auf Augenhöhe kommen.

Am Samstag, 16.11.2024 von 10.00 - 18.00 und Sonntag, 17.11.2024 von 10.00 – 14.00 Uhr

Seminargebühr 195,- €. Ermäßigung möglich! Bitte nachfragen.

Info und Anmeldung bis 08.11.2024 bei den Trainerinnen:

Christa Buschbaum T. 06543/4515 christabuschbaum@gmx.de

Karla Quint T. 06765/9491320 karla.quint@t-online.de

Weiter Angebote und Infos unter:

www.gewaltfrei-hunsrueck.de

Schnupper-Workshop: Mental Load

Mental Load beschreibt die Belastung – die Last – den Druck – an alles denken zu müssen, was die vielen unterschiedlichen Aufgaben eines Tages beinhaltet, samt Terminen. Der Kopf ist konstant am Rotieren und die Angst, irgendetwas zu vergessen hängt im Nacken, ein permanentes „Erinnere mich“. Stets für andere mitdenken, immer schön fürsorgend, vorausschauend denken und handeln und alle anstehenden Termine im Kopf haben und immer wissen, wo was zu finden ist... überwiegend Frauen sind davon betroffen. Wie kommt das?

Für Interessierte, die sich in der Beschreibung wiederfinden, ist es interessant einmal zu schauen, wie hoch der persönlicher Mental Load ist und ob es eine andere Strategie braucht.

Am Mittwoch 6.11.24 von 18:00 bis 21:00 Uhr

Kursgebühr: 18.00 € oder Beitrag nach eigenem Ermessen

Referentin, Claudia Spengler, Personal Coach und Trainerin



Bäumen begegnen in der prachtvollen Natur in und um Laufersweiler

Interessierte lernen inspirierende Bäume, ja Baumpersönlichkeiten kennen. Erfahren Wissenswertes, Praktisches und Sinnliches, Geschichten und Mythen von Bäumen und

Menschen. Verweilen Sie in der Natur, staunen und lauschen, was Ute Braun und die Bäume zu erzählen haben. Es gibt auch einige Kostproben, die den Vormittagsspaziergang sinnlich abrunden. Bei kurzer Wegstrecke findet der Spaziergang bei jedem Wetter statt.

- **Am Sonntag, 27. Oktober 24 von 10.00 - 13.00 Uhr**
- **Referentin Ute Braun, Heilpraktikerin**



Mit Yoga zu Klarheit, Ruhe, Kraft - die wesentliche Zeit ist jetzt.

Yoga hilft gelassener und freier zu werden. Kraft, Stabilität und Sicherheit können zunehmen – das ist hilfreich auch wenn's im Leben mal drunter und drüber geht. Atemübungen und bewusst ausgeführte Körperübungen helfen zu sich zu kommen und erfrischen Körper

und Geist. Die persönliche Yogapraxis ist immer auch Achtsamkeitspraxis, die ein positives Lebensgefühl stärken, die Selbstentwicklung fördern und den Körper harmonisieren kann.

Sanftes Yoga und Meditation

Montagskurs:

am 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.24 von 9.00 – 10.30 Uhr

Dienstkurs:

am 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12.24 von 9.00 – 10.30 Uhr

10 Treffen kosten 60.- € Paare zahlen 100.- €

Referentin: Ute Georg-Stallmann, Yogalehrerin BYV

Yoga Kurse mit Hilde Schaal

Mittwochsabend üben zwei Gruppen die Trainingszeit ist von 18.00 - 19.30 Uhr und die zweite Gruppe trifft sich von 19.45 - 21.15 Uhr

- **28.8., 4.9., 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 11.12.24**

Kursgebühr für 12 Treffen: 100.- €

Referentin: Hilde Schaal Keramikerin, Sozialarbeiterin, Yogalehrerin
Mitglied im BDY

Info und Anmeldung auch bei Hilde Schaal Tel. 06765 648

Bewegt ins Wort - Yoga und Schreiben verbinden sich

Die Balance zu halten zwischen Pflicht und Kür, Innen und Außen ist eine Aufgabe, die sich uns allen tagtäglich stellt. Yoga und Schreiben schenkt ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung und damit einen Freiraum, der aufatmen lässt. Entdecken Sie diesen Raum in sanften Yogaübungen und meditativen und kreativen Schreibimpulsen. Das Seminar lädt ein, Inspirationen aufzunehmen, innere Balance zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Mit achtsamer Begleitung wird der Tag zu einer Möglichkeit, sich selbst wieder ein Stück näher zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es genügt das Interesse an den beiden verbindenden Gestaltungselementen Schreiben und Yoga.

- **Am 12.10.2024 von 10.00 – 16.00 Uhr**

Kursgebühr : 47,00 € je Termin

Kursleitung: Dorothee Anton und Monika Hornberger

Pilates

Pilates trainiert vor allem die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Übungen verbessern die Haltung, lösen Blockaden, fördern Kraft, Beweglichkeit, Koordination, erhöhen durch Wahrnehmungsübungen das Körperbewusstsein, stärken das Selbstbewusstsein und bauen Stress ab. Echt gut!

- **2.9.,9.9.,16.9.,23.9.,30.9.,7.10.,28.10.,4.11.,11.11.,18.11.24**
- **Trainingszeiten für Fortgeschrittene von 17.15 - 18.30 Uhr**
- **Trainingszeiten für Interessierte mit Übungserfahrung von 18.30 – 19.45 Uhr.**

Kursgebühr für 10 Treffen: 50,00

Referentin: Claudia Lang, Pilatetrainerin

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

In diesem Präventionskurs lernen gesunde Mensch wie sie mit effektiv und gut umsetzbaren Übungen Haltung und Körperwahrnehmung verbessern können um sich im Alltag leichter bewegen zu können. Das Training bringt die Muskulatur wieder ins Gleichgewicht, schwächere Muskeln werden gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen verbessert sich die Beweglichkeit. Die Teilnehmendenzahl ist auf 8 Personen begrenzt so dass auf individuelle Präventionsbedarfe geachtet werden kann.

- **10 Treffen zu 100.- € starten am 1.10. von 16.45 – 17.45**

Info und Anmeldung: Claudia Lang, zertifizierte Präventionstrainerin ZPP Pilatustrainerin - Mail: ce.lang@gmx.de oder 0170/8881106
Dieses Kursangebot ist bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und die Kosten werden von den allermeisten Krankenkassen anteilmäßig übernommen.

Tai-Chi - Qi Gong

Die weich fließenden Bewegungen des Tai Chi - Qi Gong harmonisieren und vitalisieren den gesamten Körper.

Sie führen zu größerer Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.

Auf sanfte Weise werden die Balance, die Koordination und eine achtsame Präsenz gefördert. Sie helfen loszulassen, die eigene Mitte zu finden und immer tiefer zu entspannen.

Mit Übungen in Ruhe wie auch in der Bewegung bietet das Qi Gong einen vielfältigen und wohltuenden Übungsweg an, der auf großer Erfahrung aufbaut.

Meridian - Qi Gong

Montag ab 4.11. - 9.12.24 6 Treffen, 108,- Euro
jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Tai Chi - Qi Gong

Montag ab 4.11. - 9.12.24 6 Treffen, 108,- Euro

jeweils von 19:35 – 21:05 Uhr

Dienstag ab 5.11. - 10.12.24 6 Treffen, 108,- Euro

jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Winter-Qi Gong Samstag, 7.12.24

von 10.00 bis 16.30 Uhr 120,- €

Info und Anmeldung bei Karina Berg, Tai Chi und Qi Gong

Lehrerin, Augen- und Sehtrainerin, Telefon 06763 -1074



Auszeit, Balance und Entspannung für Menschen, die Menschen pflegen und begleiten

Auszeit für pflegende Angehörige und alle, die sich in Pflege, Begleitung und Betreuung engagieren -

Menschen, die sich um An -oder Zugehörige kümmern, sie pflegen oder versorgen, sind zu einer kleinen Auszeit mit stärkenden Impulsen eingeladen. In diesem Workshop stehen **Sie** im Mittelpunkt. Es gibt wertvollen Input, Anregungen die Achtsamkeit neu zu entdecken, Duftöle zu genießen oder Übungen zur Stressreduktion kennenzulernen und ein wenig zu regenerieren. Alle Anregungen können auch daheim umgesetzt werden, sind sehr leicht anzuwenden und erfrischen Geist und Körper.

- **Am Samstag, 14.9.2024 von 9.00 - 12.00 Uhr**

- **Wer kann und möchte, legt einen Beitrag ins Körbchen**

Referentin : Christina Michels ,begleitende Kinesiologin und Krankenschwester

Selbsthilfe und Gesprächsgruppe

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten ist eine Möglichkeit sich in einem geschützten Rahmen vertraulich auszutauschen. Die Treffen finden in der Familienbildungsstätte statt. Ein Kontakt zur Selbsthilfegruppe kann über die fbs hergestellt werden.

- **Termine sind am Freitag, 30.8., 27.9.,01.11., 6.12.24**

Es gibt viele Selbsthilfegruppen zu ganz unterschiedlichen Themen im Kreis- sie sind im Gesundheitsamt zu erfragen und sind zum Teil auch in den Amtsblättern der Verbandsgemeinden veröffentlicht

Fachkräfte der Krebsgesellschaft beraten Menschen, die an Krebs erkrankt sind

Die Diagnose "Krebs" verändert den normalen Alltag. Ängste und Unsicherheiten belasten die Betroffenen und ihr Umfeld. Angehörige fühlen sich überfordert, Freunde und Bekannte sind verunsichert. Fachkräfte der Krebsgesellschaft stehen für Beratungen, Einzel-, Paar- oder Familiengespräche zur Verfügung bei seelischen Problemen, körperlichen Belastungen, aber auch bei Schwierigkeiten in Ehe, Partnerschaft, Familie und Bekanntenkreis oder bei sozialen und finanziellen Schwierigkeiten.

- **Die Beratungen finden an jedem 2. Donnerstag im Monat**
- **von 10.00 - 12.30 Uhr in der Fabi statt:**
- **am 12.9.,10.10.,14.11.,12.12.24**
- **in 2025 am 9.1.,13.2.,13.3.,10.4.,8.5.,12.6., 10.7., 14.8., 11.9.,9.10.,13.11.,11.12.2025**

Beratungstermine vereinbaren Sie bei der der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. Löhrrstraße 119 | 56068 Koblenz

Tel: 0261/98865-0 www.krebsgesellschaft-rlp.de

Kursangebote – begleitet von Ingrid Gumm

Hebamme und GfG-Wechseljahresberaterin®; Gesundheitstrainerin Achtsamkeit, Kursleiterin für Beckenbodentraining.

Wenn Sie Fragen zu den Angeboten haben oder sich anmelden möchten, erreichen Sie Frau Gumm unter Tel. 06764 – 2442

Beckenbodentraining für Frauen Grundkurs (BeBo®-Konzept)

- **8 Treffen ab 17.9.2024 von 18.00 - 19.30 Uhr kosten 130.- €**
- **8 Treffen ab 1.4.25 von 18.00 - 19.30 Uhr kosten 135.- €**
- **8 Treffen ab 21.8.25 von 18.00 - 19.30 Uhr kosten 135.- €**

Diese Kursangebote sind ist bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und die Kosten werden von den allermeisten Krankenkassen anteilmäßig übernommen.

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte – Aufbaukurse Beckenbodentraining für Frauen (BeBo®-Konzept)

Frauen, die am Grundkurs teilgenommen haben und die ihr Training vertiefen und neue aufbauende Übungen kennen lernen wollen können mit einer „10er Karte“ zu 115,- € Übungstermine auswählen und nach Anmeldung teilnehmen am **11.3., 8.4., 29.4., 27.5., 17.6., 1.7., 21.08., 18.09., 02.10., 30.10., 10.11., 24.11., 15.12.2025**

Achtsam sein - Achtsam werden

Der Kurs vermittelt Achtsamkeitsübungen, die helfen zur inneren Ruhe zu kommen und aus der Getriebenheit im Alltag auszusteigen. Achtsam werden hilft Menschen sich in ihrer Lebendigkeit (vielleicht neu) zu erfahren. Impulse zur Stressbewältigung und der Austausch in der Gruppe sind weitere Gestaltungsmerkmale der Tagesseminare **am Samstag, 16.11.2024 von 9.00 - 16.00 Uhr - 90.- €**

Referentin: Ingrid Gumm

Themenabend Long Covid und das Fatigue Syndrom

Virusinfekte heilen nicht immer vollständig aus und so können sich anhaltende Beschwerden wie: Schwindel, Atmungsprobleme, Haar- ausfall, Konzentrationsschwäche, Magenbeschwerden und vor allem: eine große Müdigkeit und Antriebschwäche zeigen. Im Kurs werden Möglichkeiten vorgestellt, wie ausgewählte Mittel der Naturheil- kunde und der klassischen Homöopathie hilfreich eingesetzt werden können. Es werden auch Vitaminen und Enzymen vorgestellt, die ge- zielt eingesetzt sinnvoll sind.

- **am Donnerstag, 10.10.24 von 19.30- 21.00 Uhr**
- **Kursgebühr: 8.- € oder Beitrag nach Möglichkeit**

mit Brigitte Baltscheit, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin



Trommelworkshops mit Bruno Assenmacher

Die faszinierende Welt der orientalischen, afri- kanischen und südamerikanischen Rhythmen und die Freude am gemeinsamen Trommeln stehen im Mittelpunkt des Workshops, bei dem

Spieltechniken und Repertoire auf Darabukkas, Djembén, Glocken, Shakern und auch Plastikeimern erlernt werden.

Trommelworkshops für Interessierte mit Vorkenntnissen sind am 30.8., 27.9., 4.10., 15.11., 20.12.24

Kursgebühr: 20.- pro Termin

Die Trommelgruppe „Chamsa“ trifft sich an den gleichen Terminen ab 18.00 Uhr Referent: Bruno Assenmacher, Dipl.-Ing., Ethno-Percus- sionist, zertifizierter Mediator

Der Pflegeelternkreis

Die Vormittagstreffen in der Fabi finden am

- **Donnerstag, 12.9.24 um 9.30 Uhr statt.**
- **Am Freitag, 18.10.24 findet von 9.00-13.00 Uhr ein Selbstbe-
hauptungstraining für Kids die in Pflegefamilien leben, statt.**
- **Am Freitag, 29.11.24 wird das Treffen nachmittags um 15.00
Uhr sein und mit einem „adventlichen Kaffee “ gestaltet.**

Mehr Infos gibt es gern von Andrea Stauch oder Lisa Schindel, Soziale Dienste des Jugendamtes Ludwigstraße 3-5 55469 Simmern.

Telefon 06761/82-522 oder 82562. Gerne können Sie auch dort an-
rufen, wenn Sie sich vorstellen könnten, sich zu Pflegeeltern ausbil-
den zu lassen oder sonst Fragen zum „Thema Familie - Eltern –Pfle-
geeltern “ haben.

**Beim Jugendamt finden sie immer kompetente Ansprechpersonen,
die Sie und Ihre Familie beraten und unterstützen können.**

kleine Vorschau auf 2025

Krebsberatung, ab 9.1.25 von 10.00 -12.30 Uhr

Trommelworkshops ab 10.1.25 16.00 Uhr

GFK Übungsabend am 16.1.25 um 19.00 - 21.30 Uhr

Fasten für Gesunde ab 11.3.25 von 19.00 - 20.30 Uhr


Beckenbodentraining Aufbaukurs ab 11.3.25 von 19.45 – 21.00 Uhr

Beckenbodentraining Grundkurs ab 1.4.25 von 18.00 – 19.30 Uhr

Tagesseminar Achtsamkeit am Samstag, 5.4.25 von 9.00 - 16.00 Uhr

Beckenbodentraining Grundkurs ab 21.8.25 von 18.00 – 19.30 Uhr

Und sicher gibt’s auch wieder Angebote in PEKIP, Eltern-Kind-Grup-
pen, Yoga, Pilates, Tai Chi, Tanzen , Essen für alle, Gesprächsgruppen,
Selbsthilfegruppen, Themenabende und Fortbildungen in gewalt-
freier Kommunikation



**neue Kurse
Veranstaltungen und
Angebote sind in
Planung -**

mitmachen lohnt sich

- Ideen sind jederzeit herzlich
willkommen

alle Infos unter www.fbs-simmern.de

Kontakt

Fabi Tel. 06761-95020

Mail: fbs-simmern@t-online.de



Liebe Familien, Mitarbeiter, Besucher und Kooperationspartner,



hiermit möchte ich die Gelegenheit nutzen und mich Ihnen als neue geschäftsführende Leitung der Familienbildungsstätte Simmern vorstellen.

Mein Name ist Saskia Eck, ich bin 42 Jahre alt, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Mit meiner Familie lebe ich in der Hunsrückgemeinde Longkamp. Nach meinem Abschluss als staatlich anerkannte Erzieherin, konnte ich wertvolle Erfahrungen in verschiedenen Einrichtungen, von Kindertagesstätte, Kinder- und Jugendhilfe bis zur Förderschule sammeln. Da ich seit 2016 eine Kindertagesstätte leite, sind mir Führungs- und Leitungsaufgaben sehr vertraut. Während meiner beruflichen Laufbahn habe ich viele Fort- und Weiterbildungen besuchen dürfen und mich somit stetig weiterentwickelt. Seit diesem Sommer habe ich erfolgreich die Weiterbildung zur „systemischen Elternberaterin“ absolviert, welche in mir den Gedanken reifen lies, mich beruflich zu verändern. Viele neue Aufgaben stehen nun bevor und ich freue mich sehr auf das neue Aufgabenfeld mit den kommenden Herausforderungen. Ich wünsche mir, dass sich die Menschen weiterhin in der FaBi wohlfühlen und diesen Ort der Begegnung gerne besuchen. Wichtig als Basis sollen die „kleinen Dinge“ des Lebens, wie Freundlichkeit, gegenseitige Wertschätzung, Toleranz und ein respektvolles Miteinander sein. Für meine zukünftige Arbeit ist es mir sehr wichtig, dass wir die Familienbildungsstätte stetig weiterentwickeln und an Erfolgen der bisherigen Arbeit, anknüpfen können.

Ich freue mich auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und eine schöne Kennenlernzeit!

Herzliche Grüße

Saskia Eck



Katholische
Familienbildungsstätte
Simmern e.V.

Geschäftsbedingungen der Familienbildungsstätte Simmern e.V.

Anmelden

können Sie sich telefonisch unter 06761/95020 von montags bis donnerstags vormittags von 8.00-12.00 ist das Sekretariat in der Regel besetzt.

Gern können Sie auch einfach mal reinkommen oder Sie melden sich per Mail

unter: anmeldung-fbs-simmern@t-online.de an.

Auf unserer Homepage finden Sie das Programm immer aktualisiert eingestellt: www.fbs-simmern.de

Bezahlen können Sie in bar, oder Sie überweisen den Betrag auf unser Konto bei der Sparkasse Rhein-Hunsrück

IBAN: DE 7856 0517 9000 1006 3600

BIC : MALADE 51 SIM

Abmelden bitte bis 3 Tage vor Kursbeginn.

Wenn Sie während des Kurses krank werden, zahlen wir die Gebühr gegen Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung anteilmäßig zurück. Wenn Sie einen Kurs abrechnen, müssen Sie die volle Gebühr bezahlen, eine Rückerstattung ist nicht möglich.

Haftung die Familienbildungsstätte übernimmt keine Haftung für Unfälle, den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen oder sonstigem Eigentum der Teilnehmende

Herzlich willkommen



Die kath. Familienbildungsstätte knüpft an den Interessen der Menschen an.

Alle sind eingeladen, sich einzubringen, Erfahrungen zu machen und Ideen zu entwickeln, wie Familie (n) leben in all den vielen Facetten und Herausforderungen gelingen und gestaltet werden kann.

Es gibt Angebote, die ganzheitliche Sichtweisen anregen, spannend für Menschen in unterschiedlichen Lebens- und Lernprozessen, für Familien in all ihrer Vielfalt, für junge und ältere Menschen. Biographisch begleitetes Lernen voneinander und miteinander, bereichert die Teilnehmenden.

Die Angebotspalette ist vielfältig: es gibt Impulse, die helfen, Ressourcen zu entdecken, Kompetenzen zu stärken und weiterzuentwickeln. Es gibt Input, gut für sich zu sorgen, Achtsamkeit einzuüben und den Trend der Selbstoptimierung zu hinterfragen. In unserer Homepage www.fbs-simmern.de finden Sie jederzeit das aktuelle Angebot, die Themenabende und längerfristigen Kurse.

Gut zu wissen:

Das Bistum Trier und das Familienministerium stellen auch im Herbs 2024 im Rahmen der *freiwilligen Leistungen leistungsbezogene Zuschüsse* für die präventive, kooperative und vernetzte Familienbildungsarbeit bereit.