

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

NEWSLETTER

Geben&Nehmen

Offene Tauschbörse „Geben&Nehmen“

Infos unter familienzentrum@heidenrod.de.

täglich, 07 Uhr - 09 Uhr

Yoga mit Claudia Bieniek im DGH Langschied

Vinyasa Power Yoga ist eine fließende, kraftvolle Form des Yoga. Es ist für jeden etwas dabei. Jung oder alt - Anfänger oder erfahrene Yogis. Seit vielen Jahren sind wir eine Gruppe von Yoga-Begeisterten zwischen 20 bis 70 Jahren. Wir treffen uns immer montags für 90 Minuten im DGH Langschied.

Infos und Anmeldung unter familienzentrum@heidenrod.de.

jeden Montag, 19 Uhr

Offenes Beratungsangebot zu gesundheitsfördernden Maßnahmen und Fragen im Bereich Osteopathie und Physiotherapie durch die Krankengymnastin und Osteopathin Antje Hetterich

Infos und Anmeldung unter familienzentrum@heidenrod.de.

jeden 1. Dienstag im Monat

Basiskurs Alphabetisierung

in der Taunuskaserne

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit und ohne Kenntnisse der deutschen Sprache, die die lateinische Schrift nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können. Die Kursteilnehmer/-innen lernen systematisch die Buchstaben und Laute kennen. Sie üben außerdem das Hören und Verstehen, sowie das Schreiben, Lesen und Sprechen von Silben, Wörtern und Silben. Unter der Leitung von Renate Ackermann findet dieser Kurs in der Taunuskaserne statt.

Infos und Anmeldung unter familienzentrum@heidenrod.de.

jeden Dienstag, ab 11 Uhr

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

Offene Sprechstunde der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

im Familienzentrum Heidenrod

Für alle, die eine erste Orientierung zum Wiedereinstieg nach der Familienzeit suchen, bietet Ihnen die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt eine offene Sprechstunde an.

Sie erhalten hilfreiche Tipps zu Themen wie der beruflichen Neuorientierung und Weiterbildung, zu Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen, weiterführenden Veranstaltungshinweisen in der Region, sowie einen Überblick über Fördermöglichkeiten für Berufsrückkehrende.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, jedoch erwünscht.

Infos und Anmeldung unter direkt bei Stephanie Müller unter 0611 9494 473 und wiesbaden.bca@arbeitsagentur.de oder über das Familienzentrum unter familienzentrum@heidenrod.de.

jeden 1. und 3. Mittwoch im
Monat, ab 14 Uhr

Schreiambulanz der Hebammenkoordinierungsstelle Rheingau-Taunus- Kreis

im Familienzentrum Heidenrod

Die Hebammen-Koordinierungsstelle des Rheingau-Taunus-Kreises steht in ihrer speziellen Baby-Elternsprechstunde mit Schreiambulanz beratend und begleitend an der Seite von Eltern, die sich mehr Leichtigkeit und Sicherheit durch neue Handlungsperspektiven im Baby-Alltag wünschen.

Nach vorheriger Terminvergabe über die Hebammen-Koordinierungsstelle unter 06124 510 9499 oder hebko@rheingau-taunus.de finden diese Beratungsangebote im Familienzentrum Heidenrod statt.

jeden 1. und 3. Mittwoch im
Monat, ab 14 Uhr



FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

Offener Krabbeltreff für Kinder von 0-3 Jahren

in der Kita Regenbogenland unter der Leitung von Katja Ossadnik
Frau Ossadnik ist Familien- und Kinderkrankenschwester,
Diplompflegepädagogin, Säuglingspädagogin, Fachkraft Frühe Hilfen für
den Rheingau-Taunus-Kreis, Hephata Diakonie und 2. Vorsitzende des
Berufsverbands IG KiKra e.V. und kann Sie bei folgenden Anliegen
beratend unterstützen:

- Sie haben Fragen rund um den Alltag mit Baby
- zu Pflege, Ernährung und Entwicklung Ihres Kindes
- Ihr Kind schläft schlecht oder schreit viel
- Sie sind mit Ihren Kräften am Ende
- Sie möchten mit Jemandem einfach mal über die großen und kleinen Unsicherheiten im Umgang mit Ihrem Kind reden

jeden Mittwoch, 14:45 Uhr
bis 16:15 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei und die beratende Fachkraft unterliegt der
Schweigepflicht.

Infos und Anmeldung direkt bei Katja Ossadnik unter post@katja-ossadnik.de oder 0178 63 89 413 oder auch über das Familienzentrum
Heidenrod unter familienzentrum@heidenrod.de.

Offenes Frauenfrühstück im ev. Gemeindehaus (Bäderstraße 10) in Kemel

Für alle Frauen, die Lust und Zeit haben sich bei einem Frühstück besser
kennenzulernen und neue Freundschaften zu schließen. Jeder darf gerne
etwas zu essen für ein gemeinsames Buffet mitbringen.

Anmeldung bei Manuela Afilipoaie unter 0172 2736 523.

Infos unter familienzentrum@heidenrod.de.

jeden Donnerstag, 09 Uhr -
11 Uhr

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

Offener Bürgertreff im ev. Gemeindehaus (Bäderstraße 10) in Kemel

Ziel des Bürgertreffs ist es, Menschen die Möglichkeit zu geben, sich einmal pro Woche zu treffen um sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, gemeinsame Hobbys und Interessen zu entdecken sowie Netzwerke entstehen zu lassen. Damit soll der Zusammenhalt und die Gemeinschaft im Ort gefördert werden. In diesem Rahmen sind auch verschiedene, interessante Veranstaltungen geplant. Jeder ist dazu herzlich eingeladen, darf mit Ideen, Vorschlägen und Wünschen dieses Projekt mitgestalten. Im Rahmen der Geselligkeit können auch gerne Getränke oder Snacks mitgebracht werden. Die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine Anmeldung nötig.

Infos direkt bei Ina Fröbel unter froebelina@gmx.de oder über das Familienzentrum Heidenrod unter familienzentrum@heidenrod.de.

jeden Donnerstag, 17 Uhr -
19 Uhr

Fachberatungsstelle bei häuslicher Gewalt

Die Beratungs- und Interventionsstelle des Caritasverbandes Wiesbaden-Rheingau-Taunus e.V berät, unterstützt und begleitet bei Bedarf Betroffene, ihre Angehörigen und Fachkräfte bei allen Fragen zu häuslicher Gewalt. Diese Angebote sind anonym, vertraulich und kostenfrei.

Infos unter interventionsstelle@caritas-wirt.de und 06124 729 229 oder über das Familienzentrum Heidenrod unter familienzentrum@heidenrod.de.

nach Absprache



FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

Beratungsangebot für Familien(-mitglieder) in Problemsituationen:

In Familien kann es zeitweise zu Problemsituationen oder zu Konflikten kommen:

- Erziehungsthemen
- Paarkonflikte
- Biografische Belastungen der Eltern
- Existenzsicherung
- Trennung und Trennungsfolgen
- physische oder psychische Erkrankungen eines Familienmitglieds
- Patchworkkonstellationen

und vieles andere.

Um diese Themen anzugehen bzw. zu klären, ob und wie eine Klärung erfolgen kann, bietet das Familienzentrum Heidenrod-Kemel eine qualifizierte Erstberatung zum Zweck der Eingrenzung des Themas und ggf. Empfehlungen für weiterführende Hilfsangebote an.

nach Absprache

Die Beratung wird von Frau E. Clemens: Dipl. Sozialpädagogin/systemische Familientherapeutin mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Familienberatung durchgeführt.

Alle Inhalte unterliegen der Schweigepflicht und es erfolgt keinerlei Dokumentation oder Aktenführung. Die Beratung kann auf Wunsch anonym erfolgen und ist für Sie kostenfrei. Termine werden individuell vereinbart.

Bei Interesse senden Sie bitte eine Email an:

familienzentrum@heidenrod.de. Geben Sie in der Email bitte eine Telefonnummer und mehrere Zeitfenster für einen Rückruf an.

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

Notruf absetzen ist kinderleicht - Erste-Hilfe-Kurs für Kinder im Alter von fünf bis neun Jahren

Ziel ist es, die Kinder spielerisch an die 1. Hilfe heranzuführen. Anhand von Bildergeschichten und Rollenspiele wird den Kindern spielerisch und kindgerecht der Umgang mit Notfallsituationen nahegebracht und soziale Kompetenzen werden gestärkt. Die Kinder lernen die Notrufnummer kennen, einen Notruf abzusetzen sowie die Wundversorgung mit einem Pflaster und Verband. Wir sprechen über Unfallprävention, die stabile Seitenlage und schauen uns den Inhalt des Verbandkastens gemeinsam an. Am Ende bekommt jedes Kind eine Urkunde und eine Notfallkarte mit den wichtigsten Nummern für zuhause. Die Teilnahmegebühr beträgt 20€ pro Kind.

Der Kurs findet am 25. März 2025 von 15:00 bis 16:30 Uhr in der Fairen Kita Regenbogenland in der Taunusstraße 8 in Heidenrod-Kemel statt.

Angeboten wird der Kurs von Tine Martin von "little help", welche nicht nur Familieninderkrankenschwester, sondern auch noch Babyschlafcoach und Erste-Hilfe-Trainerin ist.

Weitere Infos und Anmeldung unter familienzentrum@heidenrod.de.

Erste-Hilfe-Kurs am Kind

für Eltern, Omas & Opas, Babysitter oder alle die Lust haben Tine Martin ("little help"), eine ausgebildete Erste-Hilfe-Trainerin, Familienkinderkrankenschwester und Babyschlafcoach, wird diesen Kurs durchführen. Die Teilnahmegebühr beträgt 60€ pro Person.

Angeboten wird dieser Kurs am 25. März 2025 in der Fairen Kita Regenbogenland in der Taunusstraße 8 in Heidenrod-Kemel.

Weitere Infos und Anmeldung unter familienzentrum@heidenrod.de.

Dienstag, der 25. März
2025, 15 - 16:30 Uhr

**ES SIND NOCH
PLÄTZE FREI**

Dienstag, der 25. März
2025, 17 - 20 Uhr

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

Angebot einer kostenfreien Energieberatung in Heidenrod vom 17. März bis 24. Mai 2025

Für modernisierungsbedürftige Gebäude (Ein- bis Zweifamilienhäuser, Baujahr vor dem Jahr 2000)

Bei dieser Kampagne wird in Zusammenarbeit mit der LEA Hessen und der Gemeinde Heidenrod Immobilienbesitzenden ein Klima-Check angeboten - für Sie kostenfrei und direkt bei Ihnen zu Hause! Vorrangig für das Quartier Heidenrod-Laufenselden, gerne aber auch aus dem weiteren Gemeindegebiet.

Anmeldung zur kostenfreien Erstberatung unter:

Gemeinde Heidenrod

Frau Selenka Reschke

Tel.: 06120-79 58

E-Mail: selenka.reschke@heidenrod.de

Rathausstraße 9

65321 Heidenrod

Dienstag, der 25. März

2025, 15 - 16:30 Uhr

Repair Café - Wegwerfen? Denkstel!

Eine Initiative der Gemeinden Aarbergen, Heidenrod und Hohenstein
Reparieren statt wegwerfen - das schont die Umwelt und das eigene Portemonnaie!

Wir sind wieder für Sie da am: Samstag, den 08. März im

Dorfgemeinschaftshaus in Holzhausen ü/Aar, sowie am Samstag, den 26.

April im Bürgerhaus in Aarbergen-Kettenbach, jeweils von 14h - 17h.

Bringen Sie uns ihre defekten Gerätschaften wir werden versuchen diese zu reparieren, sehr oft können wir sie retten!

Weiterhin suchen wir Verstärkung, Menschen welche Spaß am Reparieren haben und bei uns mitmachen!

Ihr Repair Café Team freut sich auf Ihren Besuch!

Weitere Infos unter www.klimaschutz-bei-uns.de oder

familienzentrum@heidenrod.de.

Dienstag, der 25. März

2025, 17 - 20 Uhr

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

IN PLANUNG

Handarbeitskurs

Wer Häkeln oder Stricken lernen will ist im vierwöchigen Handarbeitskurs von Monika Latterner genau richtig. Nadeln können im Kurs ausgeliehen werden, nur die eigene Wolle wird von den Kursteilnehmenden selbst mitgebracht.



Familienzentren
HESSEN

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege



HEIDENROD „Land leben“

Infos und Kontakt unter familienzentrum@heidenrod.de oder 0175 1859 208.

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

WAS GIBT'S NEUES?

Repair Café - Wegwerfen? Denkste!

Eine Initiative der Gemeinden Aarbergen, Heidenrod und Hohenstein
Reparieren statt wegwerfen - das schont die Umwelt und das eigene
Portemonnaie!

Ihr Repair Café Team freut sich auf Ihren Besuch!

Weitere Infos unter www.klimaschutz-bei-uns.de und unter
familienzentrum@heidenrod.de.

Samstag, der 08. März, 14 -
17 Uhr, im DGH in
Holzhausen ü. Aar
und

Samstag, der 26. April, 14 -
17 Uhr, im Bürgerhaus in
Aarbergen-Kettenbach

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

Die Teilnahmegebühr pro Kind beträgt 20€.

Weitere Infos und Anmeldung unter familienzentrum@heidenrod.de.

Dienstag, den 25.03.25, 15
-16:30 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs am Kind

Die Teilnahmegebühr beträgt 60€ pro Person.

Weitere Infos und Anmeldung unter familienzentrum@heidenrod.de.

Dienstag, den 25.03.25, 17 -
20 Uhr

Angebot einer kostenfreien Energieberatung in Heidenrod vom 17. März bis 24. Mai 2025

Für modernisierungsbedürftige Gebäude (Ein- bis Zweifamilienhäuser,
Baujahr vor dem Jahr 2000)

Anmeldung zur kostenfreien Erstberatung unter:

Gemeinde Heidenrod, Frau Selenka Reschke

selenka.reschke@heidenrod.de

06120 7958

Weitere Infos auch unter familienzentrum@heidenrod.de.

nach Bedarf im Zeitraum
vom 17. März 2025 bis zum
24. Mai 2025

Infos und Kontakt unter familienzentrum@heidenrod.de oder 0175 1859 208.