

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 für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren 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

Handarbeitskurs

Wer Häkeln oder Stricken (lernen) will ist im Handarbeitskurs von Barbara Wiesneth-Rixmann genau richtig. Nadeln können im Kurs ausgeliehen werden, nur die eigene Wolle wird von den Kursteilnehmenden selbst mitgebracht. Der Kurs findet im Familienzentrum Heidenrod statt.

Bei Bedarf werden weitere Termine geplant.

Infos und Anmeldung unter familienzentrum@heidenrod.de.

jeden 2. Dienstag in den
ungeraden
Kalenderwochen, 18-20
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

Kinderbibliothek Laufenselden

In der Kinderbibliothek im Barockhaus im 1. Stock sind Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren herzlich willkommen.

Die KIBI hat zur Zeit einen Bestand von 1000 Büchern, die Ausleihe ist kostenlos. Kinder können vor Ort auch malen, spielen oder sich Bücher vorlesen lassen.

Infos bei Barbara Wiesneth-Rixmann unter www.barockhaus-laufenselden.de, über Instagram unter [kibi_kinderbibliothek_in_ifs](https://www.instagram.com/kibi_kinderbibliothek_in_ifs) oder über das Familienzentrum unter familienzentrum@heidenrod.de.

jeden Mittwoch, 16 - 18 Uhr
und an den
Konzertsonntagen des
Barockhauses von 10:30 -
12 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 und Infos unter familienzentrum@heidenrod.de.

jeden Donnerstag, 09 Uhr -
11 Uhr

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

Bürgerbus

Der Bürgerbus ist eine Initiative von ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern. Das Angebot ist innerhalb der Heidenroder Ortsteile grundsätzlich kostenfrei. Die Fahrten folgen keinem festgelegten Fahrplan und Haltestellennetz, sondern sind als "Von Haustür zu Haustür"- Fahrten organisiert. Zielgruppe sind mobil eingeschränkte Bürgerinnen und Bürger sowie Seniorinnen und Senioren aus Heidenrod.

Was macht den Bürgerbus besonders?

- Kein fester Fahrplan
- Fahrten erfolgen nach Anmeldung - direkt von der Haustür zum Zielort und zurück.
- Zielgruppe: Besonders hilfreich für ältere Menschen oder Personen mit eingeschränkter Mobilität.
- Fahrzeug: Ein 8-Sitzer-Kleinbus mit Einstiegshilfe.
- Zusätzliche Fahrten: Auch außerhalb der regulären Zeiten möglich - z. B. zu geselligen Veranstaltungen wie dem Ü60-Treff oder „Butterblümmsche“, Konzert und Kulturveranstaltungen

Anmeldung Montag und Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr unter 06120 79 65 oder per E-Mail unter buergerbus@heidenrod.de.

Weitere Infos auch unter familienzentrum@heidenrod.de.

Dienstags und donnerstags
zwischen 09 und 13 Uhr

Es werden noch
ehrenamtliche
Fahrerinnen
gesucht!

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

Kostenfreie Beratungsangebote rund um die Gesundheit

Die Kastell-Apotheke in Laufenselden bietet innerhalb ihrer Öffnungszeiten kostenfreie und umfangreiche Beratungsangebote zu verschiedenen Gesundheitsbereichen an. Außerdem gibt es einen kostenlosen Kurierdienst von Arzneimitteln innerhalb von Heidenrod.

Weitere Informationen unter kontakt@kastellapotheke.de, 06120/8786 oder vor Ort in der Kastellstraße 1 in Laufenselden.

Montag - Samstag von
08:30 Uhr bis 13 Uhr
Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag
zudem von 14:30 Uhr bis 18
Uhr

Was gehört in die Hausapotheke?" - Gut informiert sein für Familien mit Kindern bis ins Schulkindalter

In einer kostenfreien Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Kastell-Apotheke aus Laufenselden wird genau geschaut, welche Arzneimittel sinnvoll für die eigene Hausapotheke sein können. Besonderer Fokus liegt hier bei Familien mit Kindern bis zum Schuleintritt.

Die Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten des Familienzentrum Heidenrods (Tanusstraße 8 in Kemel) statt.

Eine vorherige Anmeldung ist unter familienzentrum@heidenrod.de erwünscht.

25.02.2026, 16:15 Uhr

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 Rollenspielen wird den Kindern spielerisch und kindgerecht der Umgang mit Notfallsituationen nahegebracht und soziale Kompetenzen werden gestärkt.

Die Kinder lernen die Notrufnummern 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.

Anmeldung und Infos unter familienzentrum@heidenrod.de.

12.03.2026, 15:00 Uhr bis 17
Uhr

FAMILIENZENTRUM HEIDENROD

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



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.



LIVE IM SAAL - sonntags um fünf

Im Barockhaus in Laufenselden finden jeden zweiten Sonntag Konzerte statt, der Spielplan ist online einzusehen. Jedes Konzert in der liebevoll gestalteten Konzerthalle des aufwändig restaurierten Hauses aus dem Spätbarock dauert etwa 90 Minuten, in der Pause werden Getränke angeboten. Der Eintritt kostet regulär 15 €, für Fördermitglieder 12 € und eine verbindliche Platzreservierung ist unter kontakt@barockhaus-laufenselden.de möglich.

Weitere Infos auch unter familienzentrum@heidenrod.de.



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

WAS GIBT'S NEUES?

Gesundheitsberatung in der Kastell-Apotheke in Laufenselden

montags bis samstags von
08:30 Uhr bis 13 Uhr, sowie
14:30 Uhr bis 18:00 Uhr
(außer mittwochs und
samstags)

Kostenfreie Informationsveranstaltung "Was gehört in die Hausapotheke"

25.02.2026 um 16:15 Uhr

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

12.03.2026 von 15 Uhr bis 17
Uhr

IN PLANUNG

Grundlagen der Ersten Hilfe für Senioren

Weitere Beratungsangebote in Kooperation mit der Kastell-Apotheke in
Laufenselden

Informationsveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht und
Patientenverfügung



HESSEN



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

Familienzentren
HESSEN



HEIDENROD „Land leben“

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