

Haus der Familie Rheinland-Pfalz **KATZENELNBOKEN**
Programmheft 2. Halbjahr 2026



**Offener Treff und
vielfältige Angebote**
Beratung | Begegnung
Austausch | Vernetzung



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katzenelnbogen



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – füreinander



*Für
Jung & Alt*

Inhaltsverzeichnis



Kids

07



Freizeit & Familie

13



Junge Familie

19



Gesundheit

25



Beratung

31



Bücherei/Förderverein HdF

36



Wochenplan

39

Impressum

Herausgeber: Haus der Familie Katzenelnbogen

Inhalte: Haus der Familie Katzenelnbogen

Bildquellen: Haus der Familie Katzenelnbogen

Satz/Layout: sapro GmbH, Koblenz



Annalina Mayer

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)

Koordination vom Haus der Familie
und Team Jugendarbeit

✉ **a.mayer@hdf-katzenelnbogen.de oder
info@hdf-katzenelnbogen.de**

🕒 **Mo / Do 8.00 – 12.00 Uhr, Mi 8.00 – 16.00 Uhr
Fr 8.00 – 14.00 Uhr**



Daniela Müller

Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Projektkoordination und Beratung
für den Bereich Familie und Beruf

✉ **d.mueller@hdf-katzenelnbogen.de**

🕒 **Mo 9.00 – 12.00 Uhr, Mi / Fr 9.00 – 14.00 Uhr
Do 12.00 – 16.30 Uhr**



Heike Tremper

Elternbegleiterin und Generationslotsin

Projektmitarbeiterin „Willkommensbesuche“

✉ **h.tremper@hdf-katzenelnbogen.de**

🕒 **Di 9.00 – 16.00 Uhr, Fr 8.00 – 15.00 Uhr**



Franziska Tremper

Erzieherin und Bürokauffrau

Projektmitarbeiterin „Netzwerk Familienbildung“

✉ **f.tremper@hdf-katzenelnbogen.de**

🕒 **Nach Vereinbarung**



Annkristin Fangmann

Studentin der Sozialen Arbeit

Team Jugendarbeit

✉ **a.fangmann@hdf-katzenelnbogen.de**

🕒 **Mo 9.00 – 12.00 Uhr, Di / Mi 9.00 – 16.00 Uhr**

Termine außerhalb der Bürozeiten sind
nach Absprache gerne möglich.

WIR SIND FÜR SIE DA





Freiwilliges Engagement

**Wir sind EINSATZSTELLE FÜR
DEN BUNDESFREIWILLIGEN-
DIENST !**

Hast du Interesse uns in unserem Haus ein Jahr lang zu begleiten und dir jeden Monat ein Taschengeld zu verdienen? Du kannst in Voll- oder Teilzeit im Freiwilligendienst tätig werden! Wir sind eine anerkannte Einsatzstelle für den Bundesfreiwilligendienst oder für ein Freiwilliges Soziales Jahr. Bewirb dich jetzt unter www.paritaet-freiwilligendienste.de



Möchtest auch du die Arbeit im Haus der Familie unterstützen?
Dann freuen wir uns über dein ehrenamtliches Engagement, z.B. bei der Hausaufgabenbetreuung für Schulkinder der 5. und 6. Klasse!



Der Offene Treff...

... im Mehrgenerationenhaus bietet Raum zum Austausch für Jung und Alt! Besuchen Sie uns doch gerne zu unseren Offenen-Treff-Zeiten!

Mo und Fr 9.00 – 12.00 Uhr
Di 12.00 – 17.00 Uhr, Mi 9.00 – 16.00 Uhr
Do 10.00 – 17.00 Uhr

Tauschregal

Während der Öffnungszeiten ist auch unser Tauschregal zugänglich. Hier finden sich immer wieder neue Schätze, Bücher, Dekoartikel, Spielsachen und ähnliches, die auf eine neue Familie warten. Gerne vorbeikommen, stöbern, mitnehmen und Anderes vorbeibringen. Da die Platzkapazitäten begrenzt sind, bitte maximal 5 Artikel reinlegen.



 Haus der Familie

 kostenfrei

Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern mit und ohne Kinder findet jeden Freitag von 9.30 – 11.00 Uhr statt. Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden regelmäßig Referent*innen zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Welche Themen das sind kann man ganz aktuell bei uns, per Whatsapp-Kanal und Statusmeldung erfahren oder unserem monatlichen Newsletter entnehmen. Einmal im Monat frühstücken wir gemeinsam. Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail, telefonisch oder über Whats-App! Mobil: 0160 95596929

 Daniela Müller und Heike Tremper,
Haus der Familie

 jeden Freitag
(außer in den Ferien)
jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
 kostenfrei,
ggf. 3 € Frühstücksbeitrag

Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 9.45 – 11.30 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene ist auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8:30 Uhr erforderlich!).



 Daniela Müller,
Haus der Familie

 jeden Montag
jeweils 9.45 – 11.30 Uhr
 kostenfrei

Das Haus der Familie Jetzt als WhatsApp Kanal

Hier sind Sie immer auf
dem neusten Stand.



Kostenlos abonnieren:

<https://whatsapp.com/channel/0029VaekxTC4NVihs0XMbZ3z>

 Push aktivieren.





KIDS



Beratung der Jugendpflege

Für Kinder und Jugendliche:

Braucht ihr einen Ort in eurer Gemeinde, wo ihr Euch treffen könnt? Habt ihr Ideen was ihr unternehmen möchtet? Braucht ihr hierbei Unterstützung? Braucht ihr eine*n Ansprechpartner*in, wenn es gerade mal nicht so gut läuft? Dann ist die Jugendpflege für euch erreichbar.



Für Ortsgemeinden und Eltern: Sie benötigen eine allgemeine Beratung zur Gestaltung von Plätzen bzw. Räumen für Jugendliche? Sie benötigen Lösungsmöglichkeiten zur Bewältigung von Konflikt- und Krisensituationen? Vereinbaren Sie gern einen Termin!



Hausaufgabenzeit

Brauchen Ihre Kinder einen Ort, an dem sie in Ruhe ihre Hausaufgaben erledigen können? Sie brauchen eine*n Ansprechpartner*in für Fragen an ihrer Seite? Wir bieten „Hausaufgabenzeit“ für alle Kinder der 5.



und 6. Klasse im Haus der Familie an (Hierbei handelt es sich **nicht** um ein Nachhilfeangebot!). Ihre Kinder können nach der Schule direkt zum Haus der Familie laufen und bis 13:40 Uhr Mittagspause machen! Im Anschluss erwartet sie ein tolles Team von Betreuer*innen, die mit Rat und Tat bei den Aufgaben zur Seite stehen! Freiwillig Engagierte und Hauptamtliche arbeiten hier Hand in Hand für den Schulerfolg der Schüler*innen. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Unterstützer*innen und freuen uns natürlich auch über weitere helfende Hände!

- 📅 jeden Dienstag und Mittwoch
jeweils 13.15 – 15.00 Uhr
- 💰 kostenfrei

👤 Annalina Mayer und Annkristin Fangmann,
Haus der Familie
✉ jugendarbeit@vg-aar-einrich.de

Angebote der Jugendarbeit

Das Team Jugendarbeit der Verbandsgemeinde Aar-Einrich bietet in unregelmäßigen Abständen eine Aktion für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren an. Wir gestalten etwas Kreatives, kochen, backen und essen zusammen, wir unternehmen Ausflüge in die Region oder kümmern uns um den Naschgarten im Haus der Familie. Die Örtlichkeiten und Treffpunkte wechseln zwischen Hahnstätten und Katzenelnbogen. Die Informationen zu den Veranstaltungen werden über Instagram oder über das Informationsblatt veröffentlicht. Eine Anmeldung ist erforderlich.



KIDS

📅 nach Bekanntgabe

👤 Annalina Mayer und Annkristin Fangmann, Team Jugendarbeit
☎ 0151 42195704 ✉ jugendarbeit@vg-aar-einrich.de

Ferienbetreuung der Jugendpflege Aar-Einrich

Kreative Angebote und Outdoor-Aktivitäten für Kinder im Alter von 6 – 11 Jahren. Ein buntes Programm sorgt für jede Menge Spaß und Bewegung! Die Betreuung wird abwechselnd im Haus der Familie Katzenelnbogen und am Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten angeboten. Ein Ortswechsel ist je nach Gegebenheiten innerhalb der Verbandsgemeinde möglich und wird frühestmöglich mitgeteilt. Anmeldungen werden immer ab dem 01.02. für das jeweilige Jahr entgegengenommen.

Ab 2026 erfolgt die Anmeldung gestaffelt und ausschließlich Online über das Ferienportal des Rhein-Lahn-Kreises:
<https://www.unser-ferienprogramm.de/rhein-lahn-kreis/>

📅 **Herbstferien:**
05.10. – 09.10.2026
(vgl. Katzenelnbogen)
8.00 – 16.00 Uhr
💰 75 € für 5 Tage

👤 Haus der Familie



Ferienkalender

Jährlich zu Beginn des Jahres erscheint der Ferienkalender der Verbandsgemeinde Aar-Einrich. Darin finden Sie eine Vielzahl unterschiedlicher Ferienangebote für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen. Abrufbar ist der Kalender auf der Homepage des Hauses der Familie.

👤 Haus der Familie



- 📅 Freitag, 25.09.2026,
15.00 – 17.00 Uhr
💶 22 € inklusive Snack
und Material

Konzentration und Erdung spielerisch lernen für Kinder

In diesem Kurs entdecken Kinder im Alter von 4 – 8 Jahren auf spielerische Weise, wie sie sich selbst stärken, zentrieren und ihre Aufmerksamkeit bewusst lenken können. Durch Bewegungsspiele, Fantasiereisen, Wahrnehmungsübungen und kreative Aktionen lernen sie, wie sie „geerdet“ bleiben, auch wenn viel los ist.

Die Kinder erfahren, wie Körper, Geist und Gefühle zusammenhängen und wie sie durch einfache Übungen Ruhe, Klarheit und Konzentration finden.

- 📅 Freitag, 27.11.2026,
15.00 – 17.00 Uhr
💶 22 € inklusive Snack
und Material

Sensible Herzen brauchen starke Werkzeuge für Kinder

In diesem Kurs lernen Kinder im Alter von 4 – 8 Jahren spielerisch, ihre Sensibilität als Stärke zu erkennen und zu nutzen. Mit einfachen Übungen, Achtsamkeitsspielen und kleinen Ritualen entdecken sie, wie sie Gefühle wahrnehmen, schützen und positiv einsetzen können.

- 📅 Freitag, 18.12.2026,
15.00 – 17.00 Uhr
💶 22 € inklusive Snack
und Material

Ich bin gut, so wie ich bin – für Kinder

In diesem liebevollen Kurs entdecken Kinder im Alter von 4 – 8 Jahren auf spielerische Weise, wie wertvoll und einzigartig sie sind.

Mit Geschichten, kreativen Elementen und kleinen Achtsamkeitsritualen stärken wir Selbstvertrauen, Selbstannahme und innere Sicherheit.

Die Kinder lernen, ihren Gefühlen zu vertrauen, sich selbst freundlich zu begegnen und zu sagen: „Ich bin gut, so wie ich bin.“

- 👤 Kerstin Otto-Laemmerhirt,
Dipl. Sozialpädagogin, Hochsensiblen Beraterin,
Kinderflüsterin, Ernährungsberaterin und
Entspannungstherapeutin
☎ 06120 9189540
✉ info@reiki-zentrum-rheingau-taunus.com
🌐 <https://reiki-zentrum-rheingau-taunus.com>



Trau-Kids-Katz – Trauergruppe für Kinder

Wir wollen Kindern einen Raum geben den eigenen Trauerweg zu finden. Trauer hat viele Gesichter. Trauer ist keine Krankheit, aber sie kann krank machen, wenn sie verdrängt und nicht verarbeitet wird. Wir bieten Familien den Raum und haben das Ziel, ihre Ressourcen zu stärken und Wege zu finden, mit der Trauer zu leben. Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie drücken ihre Emotionen oft anders aus und Erwachsene können diese oft nicht einordnen. In der Gemeinschaft im Spiel mit anderen betroffenen Kindern ist es oft leichter die Gefühle zu benennen und zu teilen. Ausgebildete Trauerbegleiterinnen leiten die Gruppe an, geben Impulse und leisten Unterstützung. In Zusammenarbeit mit den Hospizdiensten Rhein-Lahn e.V.



- 📅 mittwochs, ab 12.08.2026
jeweils 16.00 – 18.00 Uhr
(ungerade KW, außerhalb
der Ferien)
- 💰 kostenfrei

👤 Petra Opel-Minor,
Lebens-, Hospiz- und Trauerbegleitung für Erwachsene,
Kinder und Jugendliche nach BVT zertifiziert
Gabi Maas,
Hospiz- und Trauerbegleiterin, Päd. Fachkraft für
Gesundheits- und Sozialdienstleistung
📞 0157 53123470 ✉ traukidskatz@gmail.com



Die Wissenswerker-Kids – Ernährungswerkstatt

Workshop für 6- bis 11-jährige

In der Ernährungswerkstatt wird gekocht und gewerkelt. Wissen rund um das Thema Ernährung wird erlebbar gemacht. Lehrreich und kreativ!



- 📅 Samstag, 07.11.2026 oder
Samstag, 05.12.2026
jeweils 11.00 – 13.00 Uhr
- 💰 25 €

👤 Claudia Krieghoff, Ernährungsberaterin und Kräuterfrau
📞 0160 90775202 ✉ krieghoff-ernaehrunginfo@t-online.de



Kunsthandwerk Schnitzen

Für Kinder ab 8 Jahren.

- 📅 Montag, 07.09.2026 von 15.00 – 18.00 Uhr oder
Dienstag, 29.09.2026 von 15.15 – 18.15 Uhr
- 💰 28 € pro Person

Wir tauchen mit dem Werkstoff Holz in die Tiefe. Mit Stöcken und Holzrohlingen werden wir in das wundervolle Kunsthandwerk Schnitzen einsteigen und schnitzen kleine Skulpturen, eventuell Figuren oder auch Geschenke für die Lieben.

Lerne unterschiedliche Schnitttechniken und vertiefe deine Freude am Schnitzen. Das Angebot dient zum Einstieg in das Kunsthandwerk Schnitzen oder um dein Schnitzen zu verfeinern.



👤 Kristof Reuter
✉ kristof-reuter@posteo.de

Online-Marktplatz Aar-Einrich



AAR-EINRICH.de

FREIZEIT



FAMILIE



Seniorenspieelnachmittag

Der Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Aar-Einrich möchte Seniorinnen und Senioren Gelegenheit zu einem zwanglosen Spielenachmittag zum Spielen und Plaudern im Haus der Familie in Katzenelnbogen geben.

- 📅 jeden zweiten Montag im Monat
10.08./14.09./12.10./09.11./14.12.2026
jeweils 15.00 – 17.00 Uhr
- 💶 kostenfrei

👤 Anneliese Greuling

☎ 06486 1625



Großeltern-Enkel-Zeit

Oma und opa sind die Besten – Großeltern spielen häufig eine große Rolle im Leben ihrer Enkel*innen und natürlich auch umgekehrt. An zwei Tagen im Jahr soll diese wichtige Generationen-Beziehung im Vordergrund stehen. Wir laden dazu alle Großeltern mit ihren Enkel*innen ab 3 Jahren herzlich ein, um gemeinsam einen schönen Tag zu verbringen. Passend zu den Jahreszeiten gibt es auch immer ein entsprechendes Angebot. Im November backen wir gemeinsam Plätzchen. Darüber hinaus stehen vielfältige Möglichkeiten bereit: Gesellschaftsspiele, Bücher, Kicker- und Billardtisch oder Bastelangebote. Auch für warme Getränke und Kuchen oder Kekse ist gesorgt. Ein Angebot in Kooperation mit der Bäckerei für den Einrich. **Bitte um Anmeldung bis 16.11.2026**

- 📅 Samstag, 21.11.2026
14.00 – 16.00 Uhr
- 💶 3 € für Erwachsene,
Kinder kostenfrei

👤 Franziska Tremper, Haus der Familie



Heiligabendtreff

Für ältere und/oder alleinstehende Menschen. Wir möchten uns mit Ihnen am Nachmittag des Heiligabends mit Gedichten, Geschichten und Liedern bei Kaffee und Kuchen auf das Weihnachtsfest einstimmen. Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben oder kann im Haus der Familie erfragt werden. Ein Kooperationsprojekt mit dem Seniorenbüro „Die Brücke“ und der kath. Kirchengemeinde Katzenelnbogen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

- 📅 Voraussichtlich Donnerstag,
24.12.2025
- 💶 kostenfrei

👤 Haus der Familie

Kreativ-Café Kunterbunt

Im Kreativcafé wird genäht, gestrickt und gehäkelt, was das Zeug hält. Nähmaschinen und andere Handarbeitsutensilien stehen bereit, sodass sich alle – auch ohne Vorkenntnisse – ausprobieren können. Ein offener Treff nach dem Motto: „Wir lernen miteinander und voneinander.“ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und es wird kein Kostenbeitrag erhoben.



- 📅 donnerstags, ab dem 20.08.2026, jeweils 10.30 – 12.30 Uhr (gerade KW)
- 💰 kostenfrei

Kreativcafé – Kunterbunt

👤 Annalina Mayer, Haus der Familie

Veranstaltungsreihe „Queer Regional“ VG Aar-Einrich – vielfältig und bunt

„Queer Regional“ bringt Vielfalt und Buntheit in die Verbandsgemeinde Aar-Einrich und darüber hinaus. Mit einem spannenden Programm aus Veranstaltungen und Webinaren lädt sie dazu ein, das Thema LGBTQIA+ kennenzulernen, sich auszutauschen und das eigene Wissen zu vertiefen. „Queer Regional“ entstand in Kooperation mit dem Haus der Familie Katzenelnbogen, dem Kulturhaus KREML, der VG Aar-Einrich, dem Projekt Familienvielfalt sowie der Gleichstellungsstelle und Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn.

📅 Donnerstag, 20.08.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Webinar für (Pflege-)Eltern und Erziehende „Trans? Queer? Coming Out?“

Dienstag, 29.09.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Webinar für pädagogische Fachkräfte „Familien- und Lebensvielfalt in der KiTa“

Dienstag, 27.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Grundlagen-Webinar „Nichtbinarität, Trans- und Intergeschlechtlichkeit“

Donnerstag, 26.11.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Webinar für Fachkräfte und Angehörige „Queer in Alter und Pflege“

💰 kostenfrei

Gefördert von

QUEERNET-RLP
PROJEKT FAMILIENVIELFALT



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE,
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Rheinland-Pfalz
unterm Regenbogen
Akzeptanz für Lesben, Schwule, Bi, Trans, inter* sexuelle*

👤 Che Levi Best, Regionalkoordination KO/ nördl. RLP, Projekt Familienvielfalt
📞 0151 1460441360 ✉ Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de 🌐 www.kvhs-rhein-lahn.de

Interkulturelle Woche

Auch in diesem Jahr beteiligt sich das Haus der Familie an der Interkulturellen Woche im September. Deutschlandweit werden verschiedenste Projekte und Veranstaltungen rund um die Themen Vielfalt, Toleranz, Migration, Integration und Anti-Rassismus angeboten. Als Gemeinschaftsaktion der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe-Initiativen der Region, in Kooperation mit professionellen Organisationen aus der Migrationshilfe, wird vom 25.09. – 02.10.2026 eine regionale interkulturelle Woche in den Verbandsgemeinden Diez und Aar-Einrich durchgeführt. Es gibt ein buntes Programm welches aus Gottesdiensten, Kunstausstellungen, Tanzcafés und vielem mehr besteht.

Das Haus der Familie lädt in Kooperation mit Karolin Donart, Sozialberatung Migration und Integration der VG Nastätten, VG Aar-Einrich und VG Loreley, ganz herzlich zum „Internationalen Familienfrühstück“ am 02.10.2026 ein. Eine Anmeldung ist notwendig. Das Team Jugendarbeit organisiert in Kooperation mit der Grundschule im Einrich ein internationales Spielefest in den unterschiedlichen Klassenstufen. Dazu gibt es ein buntes, internationales Buffet. Den Auftakt im Haus der Familie bildet ein großes buntes Picknick im Garten mit den Gästen Inge Waldorf, Beauftragte für Migration und Integration des Rhein-Lahn-Kreises und Karolin Donart, Sozialberatung Migration und Integration der VG Nastätten, VG Aar-Einrich und VG Loreley. Weitere Veranstaltungen und nähere Infos können Sie bei den einzelnen Kooperationspartner*innen und im Haus der Familie erfragen oder wenige Tage vorher den Print-Medien entnehmen. Kooperationspartner*innen sind die Regionale Diakonie Rhein-Lahn, das evangelische Jugendhaus in Hahnstätten, die Kirchengemeinden der Stadt Diez, die AWO Rheinland, der Willkommenskreis Diez, der Beirat für Migration und Integration der Stadt Diez, das Kreml Kulturhaus und das Team Jugendarbeit der Verbandsgemeinde Aar-Einrich.

- 📅 Insgesamt: 25.09. – 02.10.2026
 GenerationenTalk: Montag, den 28.09.2026, 15.00 – 17.00 Uhr
 Familienfrühstück: Freitag, den 02.10.2026, 9.30 – 11.00 Uhr
 € kostenfrei



👤 Haus der Familie

Herbstfest

Parallel zum Herbstmarkt in der Untertalstraße findet im Haus der Familie ein Herbstfest statt. Viele Kooperationspartner*innen, Kursanbieter*innen, Referent*innen rund um das Thema Familie, Kinder, Gesundheit, Kommunikation, Entspannung usw. präsentieren ihr Angebot. Mit vielen Ständen, Kurzvorträgen, Schnuppermöglichkeiten sowie tollen Mitmachaktionen lädt das Haus der Familie und der Förderverein alle Familien, Kinder und Interessierten ein. Verschiedene Kinderattraktionen werden geboten. Dabei gibt es ausreichend Gelegenheiten das Haus mit seinen vielseitigen Angeboten für alle Generationen und die Mitarbeiterinnen sowie die Engagierten kennenzulernen. Die Bücherei für den Einrich beteiligt sich ebenfalls mit einem breiten Angebot. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

- 📅 Sonntag, 11.10.2026, 11.00 – 17.00 Uhr
 € kostenfrei

👤 Haus der Familie

Singen von Herz zu Herz

Heilsames und gesundheitsförderndes Singen ist ein Gruppenangebot für alle Menschen, die gerne singen und dies als Möglichkeit für soziale Verbundenheit, Lebensfreude, Frieden und Toleranz erleben möchten. Ohne jeglichen Leistungsdruck und Notenkenntnisse sind alle herzlich eingeladen

- zum Mitsingen von Mantras, Kraft- und Herzensliedern aus verschiedenen Kulturen mit kurzen sich wiederholenden Texten und sehr eingängigen Melodien,
- zur Teilnahme an einfachen Tänzen und Bewegungsideen – sowie zur Liedbegleitung mit Rhythmusinstrumenten, Meditationen und dem Geschenk des Besungen Werdens.

In diesem Kursangebot wird erfahrbar, dass Singen nicht nur ein wertvolles Kulturgut ist, sondern auch eine wirksame Form um Sicherheit, Verbundenheit, Kreativität und Respekt – sowohl vor der Natur, als auch vor dem Menschen – zu stärken. Achtsames Singen ist somit ein Nährboden für Selbstentwicklung, tragfähige Gemeinschaftsentwicklung und nachhaltige Sinnorientierung.



- 📅 jeden zweiten Donnerstag im Monat
13.08./10.09./15.10./
12.11./10.12.2026
jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
- 👤 Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis

👤 Karin Arndt
☎ 0171 6011460 ✉ karin.arndt@yahoo.de

GenerationenTalk – Gemeinsam statt einsam!

Im *GenerationenTalk* kommen Menschen jeden Alters zusammen – von jung bis alt. In entspannter Runde tauschen wir uns aus, lernen voneinander und entdecken, wie viel wir gemeinsam bewegen können. Jeder Termin startet mit einem spannenden Impuls: Im August spazieren wir durch den Wald und erhalten interessante Informationen über Forstwirtschaft, Naturschutz und die Aufgaben der Försterin Anja Grimm. Im September haben wir Inge Waldorf, Beauftragte für Migration und Integration des Rhein-Lahn-Kreises und Karolin Donart, Sozialberatung Migration und Integration der VG Nastätten, VG Aar-Einrich und VG Loreley zu Gast, die bei einem bunten Picknick Einblicke in ihre Arbeit und die aktuellen Entwicklungen im Bereich Migration im Rhein-Lahn-Kreis geben. Im Oktober wird Anja Siehoff von der Gedenkstätte Hadamar etwas darüber erzählen, wie es den Menschen zu Zeiten des Nationalsozialismus hier in der Region erging. Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen bleibt genug Zeit für Gespräche. Die Teilnahme ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

- 📅 Montag, 31.08.2026
„Waldbegang“
Montag, 28.09.2026
„Schnausen durch die Kulturen“
Montag, 26.10.2026
„Euthanasie im Umfeld“
Montag, 23.11.2026
„Adventstreff“
jeweils von 15.00 – 17.00 Uhr
- 👤 kostenfrei

👤 Haus der Familie in Kooperation mit Jan-Erik Wolfgram Pflegestützpunkt Diez
☎ 06432 919813 ✉ Jan-erik.wolfgram@pflegestuetzpunkte-rlp.de

Wir sind auch bei Instagram

Folgen – und immer auf
dem neusten Stand sein!



jugendarbeit_vgaareinrich



hdf_katzenelnbogen



JUNGE



FAMILIE



- 📅 jeden Freitag
(außer in den Ferien),
jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
- 💰 kostenfrei,
ggf. 3 € Frühstücksbeitrag

Family-Treff am Morgen

Unser offener Treff für Eltern mit und ohne Kinder findet jeden Freitag von 9.30 – 11.00 Uhr statt. Wir tauschen uns aus, lernen andere Eltern kennen und laden regelmäßig Referent*innen zu interessanten Themen rund um die Familie ein. Welche Themen das sind kann man ganz aktuell bei uns, per Whatsapp-Kanal und Statusmeldung erfahren oder unserem monatlichen Newsletter entnehmen.

Einmal im Monat frühstücken wir gemeinsam.

Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail, telefonisch oder über Whats-App! Mobil: 0160 95596929

👤 Daniela Müller und Heike Tremper, Haus der Familie



- 📅 jeden Montag,
jeweils 09.45 – 11.30 Uhr
- 💰 kostenfrei

Krabbelkreis im Offenen Treff

Offener Krabbelkreis im Haus der Familie, immer montags von 09.45 – 11.15 Uhr. Schauen Sie gerne vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an! Eine Anmeldung per Mail sowie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter für Kurzentschlossene ist auch möglich (bis zum jeweiligen Montag 8.30 Uhr erforderlich!).

👤 Daniela Müller, Haus der Familie

- 📅 jeden zweiten Mittwoch,
jeweils 15.30 – 17.00 Uhr
(auch in den Ferien).
Abwechselnd im
Haus der Familie und im
Kreml Kulturhaus
- 💰 kostenfrei

Kinderquatsch und Kaffeeklatsch – Offenes Eltern-Kind-Café

Wie der Name des Angebotes bereits verrät, geht es in diesem offenen Eltern-Kind Café darum, gemütlich bei Kaffee, Tee und Gebäck ins Gespräch und in den Austausch zu kommen. Für die Kinder gibt es Spielmöglichkeiten. Diese werden auch punktuell pädagogisch angeleitet. Es sind alle Eltern mit Kindern im Alter von null bis zum Eintritt in die Grundschule willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Angebot findet in Kooperation mit dem Kreml Kulturhaus statt und wird abwechselnd im Haus der Familie und im Kreml Kulturhaus angeboten. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit auch gemeinsam in den Garten bzw. auf den Spielplatz zu gehen.

👤 Rebecca Egert-Stotz, Nila Moschick ☎ 01575 8850052
👤 Aileen Federwisch ☎ 0178 6367620

Offenes Eltern-Kind-Treffen Katzenelnbogen

Sie wollen gerne andere (werdende) Eltern und ihre Babys und Kleinkinder zwischen 0 – 3 Jahren kennenlernen? Dann besuchen Sie uns gerne jeden Dienstag von 10.00 – 11.30 Uhr. Wir singen und spielen gemeinsam, tauschen Tipps für den Alltag mit Kindern aus und vieles mehr. Melden Sie sich gerne unverbindlich vorher per Mail oder WhatsApp. Wir freuen uns auf Sie!



📅 dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr
💰 kostenfrei

👤 Annalina Mayer, Sozialarbeiterin 📞 015788772765 ✉ annalina-mayer@web.de

Babysitter-Börse

Sie suchen eine*n Babysitter*in in Ihrer Nähe? Gerne sind wir Ihnen bei der Suche nach qualifizierten Babysitter*innen behilflich und unterstützen Sie außerdem bei den anfallenden Formalitäten. Eine Vermittlung läuft in der ersten Phase der Vermittlung immer anonymisiert ab. Erst wenn es zu einer beidseitigen Interessensbekundung kommt, werden persönliche Daten ausgetauscht. Unsere Babysitter*innen sind mind. 13 Jahre alt und durch Fachpersonal umfangreich geschult, um verantwortungsvoll mit Kindern und Kleinkindern umzugehen.

Falls Sie Fragen zu den Kursinhalten haben, geben wir gerne Auskunft. Der nächste Kurs ist für das Jahr 2027 wieder geplant.

Babysitter-Börse

👤 Daniela Müller, Haus der Familie

Internationales Familienfrühstück

Am 02.10.2026 lädt das Haus der Familie in Katzenelnbogen wieder zu einem vielfältigen und internationalen Familienfrühstück ein. Hierzu sind alle Menschen mit und ohne Kinder, egal welches Alter ganz herzlich eingeladen. Gemeinsam bereisen wir geschmacklich die Welt und kommen dadurch ins Gespräch. Das Essen verbindet nicht nur die unterschiedlichen Kulturen und Nationen, sondern auch die verschiedenen Generationen. Gäste sind herzlich eingeladen, etwas zum Buffet beizutragen. Dies ist keine Verpflichtung. Eine Anmeldung bis zum 25.09.2026 ist jedoch zwingend notwendig. Die Plätze sind begrenzt. In Kooperation mit Karolin Donart, Sozialberatung Migration und Integration der VG Nastätten, VG Aar-Einrich und VG Loreley.



📅 Freitag, 02.10.2026,
9.30 – 11.00 Uhr
💰 kostenfrei

👤 Haus der Familie



- 📅 jeden ersten Dienstag
im Monat 01.09./06.10./
03.11. und 01.12.2026
jeweils 15.00 – 16.30 Uhr
- 💰 kostenfrei



- 📅 nach Absprache, Anmeldung ist nicht erforderlich.
- 💰 20 Minuten á 15 €

- 📅 Mittwoch 05.08., 07.10.
oder 09.12.2026
jeweils ab 18.30 Uhr
Gerne kann auch ein Zoom
Termin vereinbart werden.
- 💰 39 € pro Person
49 € für Paare

Stillcafé

Als Stillberaterin aus Leidenschaft freuen ich mich, euch im Stillcafé willkommen zu heißen! Geboten werden wertvoller Input, das Besprechen von persönlichen Herausforderungen und ein offenes Ohr für alle Fragen. Es ist ein geschützter Ort des Austauschs und des Kennenlernens von „Gleichgesinnten“. Eine Spielecke für Geschwisterkinder und bei Bedarf auch Hilfe zum Babytragen ist vorhanden. Kommt vorbei und lasst euch von der warmen Atmosphäre und der netten Gemeinschaft inspirieren. Ich freue mich auf euren Besuch! Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Trage-Sprechstunde

Was ich anbieten kann:

- Als Fachfrau einen Blick auf Bindetechnik oder die Einstellungen der Tragehilfe werfen, weil diese z.B. nicht bequem ist
- „Geerbte“ Tragen hinsichtlich Sicherheit und Ergonomie nach neuestem Stand prüfen
- Hilfe beim Rückentragen, weil das Baby vor dem Bauch zu schwer geworden ist
- Tipps zum Kauf einer guten Tragehilfe (ersetzt keine individuelle Trageberatung, diese ist aber jederzeit buchbar)
- Probleme oder Fragen zum Baby- oder Kleinkindtragen im persönlichen Rahmen klären.

Stillvorbereitungskurs

Du bist schwanger und möchtest dich auf die Stillzeit vorbereiten? Wir besprechen den Brustaufbau, Veränderungen während der Schwangerschaft, die Milchbildung, verschiedene Anlegetechniken, verbreitete Mythen und vieles mehr. Ich gebe dir wertvolle Tipps für einen entspannten Stillstart, denn Stillen ist nicht intuitiv, sondern muss erlernt werden. Hol dir wertvolles Stillwissen und starte selbstbewusst in deine Stillzeit!

👤 *Trag mich, still mich – sicher und geborgen*

Sandra Balzer – Fachkraft für sicheres Babytragen und zertifizierte Stillberaterin

📞 Mobil und WhatsApp: 01523 7649217 ✉ s.balzer@trag-mich.de 🌐 www.trag-mich.de

Info-Zeit „Junge Familien“

Sie sind mit Ihrer Familie neu zugezogen? Sie sind auf der Suche nach Angeboten für junge Familien oder nach einem passenden Beratungsangebot? Dann sind Sie bei uns genau richtig! – Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und nehmen uns gerne Zeit für Sie! Schreiben Sie einfach eine E-Mail oder rufen Sie an, sodass wir einen für Sie passenden Termin vereinbaren können!

👤 Haus der Familie

📅 auf Anfrage

💰 kostenfrei

Willkommensbesuche – Willkommen im Leben

Das Haus der Familie bietet allen frisch gebackenen Eltern an der Aar und im Einrich zur Geburt Ihres Kindes einen Willkommensbesuch an. Bei einem persönlichen Gespräch überreicht unsere Projektmitarbeiterin Heike Tremper ein Willkommensgeschenk und informiert über die verschiedenen Angebote und Möglichkeiten, die unsere Verbandsgemeinde, die Region und das Haus der Familie für junge Familien zu bieten hat. Auch hat die dreifache Mutter ein offenes Ohr für alle Sorgen und Nöte, die junge Familien in der ersten Zeit begleiten können. Heike Tremper kontaktiert Sie per Brief und Sie können dann einfach per WhatsApp, per Email oder telefonisch einen für Sie angenehmen Termin vereinbaren. Die Termine können bei Ihnen zu Hause, im Haus der Familie oder im Kreml in Zollhaus stattfinden.



- 📅 telefonisch oder per E-Mail, nach Vereinbarung
- 💰 kostenfrei

👤 Heike Tremper, Haus der Familie

Praktische Hilfe nach der Geburt – wellcome

Ehrenamtliche unterstützen Familien mit Babys. Wellcome-Engel helfen so, wie es sonst Familie, Freund*innen oder Nachbarn tun – ganz individuell und praktisch im Alltagsgeschehen: 1–2 Mal pro Woche für 2–3 Stunden für einen begrenzten Zeitraum. Ein Spaziergang mit dem Baby, spielen mit Geschwisterkindern oder Begleitung der Eltern zum Kinderarzt oder Einkauf. Das Unterstützungsangebot gilt für alle Familien mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Schnell, unbürokratisch, praxisnah und alltagstauglich.

- 📅 auf Anfrage
- 💰 5 €/Stunde (einmalige Vermittlungsgebühr von 10 €)

Praktische Hilfe nach der Geburt – Ihre Beteiligung am wellcome-Projekt

Unterstützen Sie als wellcome-Ehrenamtliche Familien mit Babys. Sie helfen so, wie es sonst Familie, Freund*innen oder Nachbarn tun. 1–2 Mal wöchentlich für 2–3 Stunden für einen begrenzten Zeitraum. Sie gehen z.B. mit dem Baby spazieren, spielen mit Geschwisterkindern oder begleiten die Eltern zum Kinderarzt oder Einkauf. Wellcome unterstützt Familien im ersten Lebensjahr des Kindes individuell und praktisch im Alltag zu Hause. Sie fühlen sich angesprochen? Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Kath. Familienbildungsstätte Limburg

👤 Nicole Merz

📞 06433 88776 📱 0177 9779898

✉ limburg@wellcome-online.de



Workshop mit Babyzeichen – Gebärden mit Babys und Kleinkindern

Im Workshop Babyzeichen - Gebärden mit Babys und Kleinkindern, werden alle Fragen rund um das Thema Kommunikation, Gebärden und Sprachentwicklung im Baby- und Kleinkindalter besprochen. Dazu werden mit Musik, Spiel und Spaß erste Gebärden ermittelt, um eine ganzheitliche und natürliche Kommunikation zwischen Kind und Bezugspersonen zu fördern. Für mehr Leichtigkeit und Verständigung im Alltag. Babyzeichen ermöglichen bereits den Kleinsten ihre Bedürfnisse, Wünsche und Gedanken mitzuteilen – die im hektischen Alltag oft drohen unterzugehen. Denn verstanden werden, wollen alle. Und noch vor dem Spracherwerb können Kinder so Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen erfahren. Der Workshop richtet sich an alle Interessierten und Bezugspersonen von Babys und Kleinkindern, egal ob Eltern, Schwangere oder Fachpersonal (bspw. KrippenerzieherInnen). Kinder sind beim Workshop mehr als willkommen.

📅 Donnerstag, 20.08.2026, 9.30 – 11.00 Uhr oder 16.00 – 17.30 Uhr

Donnerstag, 22.10.2026, 9.30 – 11.00 Uhr

💰 20,00 € pro Erwachsener Person (Kinder kostenfrei) 28,00 € für Paare

👤 Annika Leddin (Diplom Pädagogin, Kursleiterin nach Zauberhafte Babyhände®, Entwicklungs- und Erziehungsberaterin & Elterncoach)

✉ babyzeichen-nastaetten@web.de 📷 @babyzeichen_nastaetten

Infoabend und Sprechstunde: Elternzeit, Elterngeld und Co.

Eltern werden ist eine Zeit intensiver Gefühle, neuer Erfahrungen und Zukunftsplanungen. Viele Fragen stellen sich:

- Was muss ich wo und wann beantragen? Welche finanziellen Hilfen stehen mir zu?
 - Was ist Mutterschaftsgeld?
 - Wo ist der Unterschied zwischen Elterngeld und ElterngeldPlus und welche Variante ist in der derzeitigen Situation sinnvoll?
 - Darf ich in der Elternzeit arbeiten und was muss ich dann bzgl. des Elterngeldes beachten?
 - Wo beantrage ich Kindergeld?
 - Was müssen wir beachten, wenn wir nicht verheiratet sind?
 - Welche Rechte habe ich als Alleinerziehende*r?
 - Stehen uns als Familie weitere Hilfen zu?
 - Kommen wir als Eltern mit den neuen Anforderungen zurecht, bleibt noch genug Zeit füreinander?
- Eine Beraterin der pro familia informiert Sie ausführlich zu allen wichtigen Themen rund ums Eltern werden. Ein Schwerpunkt des Infoabends liegt auf den flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten der Elternzeit und des Elterngeldes. Eine Anmeldung zu den jeweiligen Terminen ist unbedingt erforderlich.

📅 **Sprechstunde** Freitag, 21.08.2026, 9.00 – 12.00 Uhr,

Elternabend Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr,

Thema: Infoabend „Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld & Co“

💰 kostenfrei

👤 Haus der Familie

pro familia
Limburg

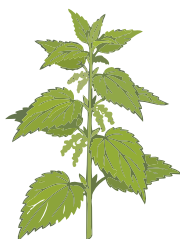


GESUNDHEIT



Kräuterheilkunde-Workshop für Frauen: Heilpflanzen aus unserer Region! Wildkräuter- Wissen zur Frauenheilkunde im Haus der Familie in Katzenelnbogen

Diana Kaiser, ausgebildete Kräuterpädagogin und Inhaberin von „Kräuterseele“ aus Neuhäusel, vermittelt altes Heil- und Pflanzenwissen. Erleben Sie die Kraft der Natur! Nach der erfolgreichen Wildkräuter-Tour zur Sommersonnenwende folgt nun auf vielfachen Wunsch eine Fortsetzung: In diesem Workshop entdecken Sie in einer kleinen Gruppe von höchstens acht Frauen regionale Wildpflanzen, die speziell bei Frauenbeschwerden wie Menstruationsschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Migräne und anderen typischen Frauenthemen unterstützen können. Frauenheilkräuter werden in vielen Kulturen seit Jahrhunderten zur Unterstützung der weiblichen Gesundheit genutzt. Neben theoretischem Wissen lernen die Teilnehmerinnen, heilende Pflanzen zu bestimmen und selbst Tees, Tinkturen und Salben herzustellen. Zudem bietet der Workshop Raum für den Austausch von Erfahrungen und eine offene Fragestunde für individuelle Anliegen. Ein Workshop zum Zuhören, Mitmachen, Ausprobieren und Vernetzen – für alle Frauen, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen möchten und die sanfte Alternativen zu chemischen Präparaten kennenlernen und ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise fördern möchten.



Die Veranstaltung richtet sich an Frauen aller Generationen, egal ob Mutter, Oma, Schwester, Tante, Freundin, Tochter. Die Kosten betragen 25 Euro und sind an dem Workshop-Tag zu zahlen. Junge Frauen bis 18 Jahre begleiten uns kostenfrei! Der Workshop ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn (Gleichstellungsstelle und Kreisvolkshochschule des Rhein-

Lahn-Kreises und der Fachstelle Gesellschaftliche Verantwortung des evangelischen Dekanats Nassauer Land) mit dem Haus der Familie in Zusammenarbeit mit Kräuterseele.

- 📅 Freitag, 21.08.2026 von 14.00 – 17.00 Uhr
- 💰 25 € – junge Frauen bis 18 Jahre kostenfrei!

👤 Dorothee Milles-Ostermann, Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreis
 ☎ 02603 972285
 ✉ dorothee.ostermann@rhein-lahn.rlp.de
 🌐 www.kvhs-rhein-lahn.de oder geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

Gefühle verstehen – Wie wir mehrere Emotionen gleichzeitig erleben

Oft erleben wir mehrere Gefühle gleichzeitig: Freude, Angst, Traurigkeit oder Aufregung. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum unser Nervensystem so arbeitet und was diese Emotionen über uns verraten.

Sie lernen, Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu regulieren. Mit praktischen Impulsen und Übungen.

📅 Donnerstag, 20.08.2026
18.00 – 22.00 Uhr

💰 20 € inklusive Handout

Schlaf und Regeneration – Erholung bewusst gestalten

In diesem Themenabend lernst Du, wie Du Schlaf und Erholung gezielt unterstützt und bewusst gestaltest. Wir sprechen über wirk-same Rituale, Atem- und Entspannungstechniken, sowie hilfreiche Stoffe und kleine Alltags-Tricks. So beruhigst Du Körper und Geist, förderst tiefe Regeneration und startest erholter und kraftvoller in den Alltag.

📅 Donnerstag, 17.09.2026
18.00 – 20.00 Uhr

💰 20 € inklusive Handout

Ständige Erschöpfung verstehen – Ursachen erkennen & neue Kraft finden

Anhaltende Müdigkeit, innere Erschöpfung, Konzentrationsprobleme oder das Gefühl, nur noch zu funktionieren, begleiten viele Menschen im Alltag. Oft wirken dabei mehrere Faktoren zusammen – wie Stress, Ernährung, das Nervensystem, Schlaf, Darmgesundheit oder emotionale Belastungen.

In diesem Vortrag werden genau diese Zusammenhänge verständlich erklärt und gemeinsam betrachtet. Außerdem geht es darum, welche kleinen und alltagstauglichen Veränderungen im Leben möglich sind, um Schritt für Schritt wieder mehr Energie, Vitalität und innere Kraft zu gewinnen.



📅 Donnerstag, 24.09.2026
18.00 – 22.00 Uhr

💰 20 € inklusive Handout

👤 Kerstin Otto-Laemmerhirt
Sozialpädagogin, EMDR-Coach und
Fachberaterin für Hochsensibilität
☎ 06120 9189540
✉ info@reiki-zentrum-rheingau-taunus.com
🌐 www.reiki-zentrum-rheingau-taunus.com





Chronische Entzündungen verstehen – den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen

Chronische Entzündungen können sich schleichend zeigen: Müdigkeit, Darmprobleme, Hautthemen, Schmerzen oder innere Erschöpfung. Oft sendet der Körper schon lange Signale.

In meinem Vortrag schauen wir gemeinsam auf Ernährung, Stress, Nervensystem und mögliche Belastungen. Ziel ist es, den Körper sanft zu unterstützen, wieder mehr Energie, Balance und Wohlbefinden zu finden – individuell, achtsam und alltagstauglich.

- 📅 Donnerstag, 22.10.2026
18.00 – 20.00 Uhr
- 💰 20 € inklusive Handout

👤 Kerstin Otto-Laemmerhirt
Sozialpädagogin, EMDR-Coach und
Fachberaterin für Hochsensibilität
☎ 06120 9189540
✉ info@reiki-zentrum-rheingau-taunus.com
🌐 www.reiki-zentrum-rheingau-taunus.com



Selbsthilfegruppe: Kreatives Gestalten bei Depressionen

Kreatives Gestalten kann bei Depressionen eine wirksame Unterstützung sein.

Durch künstlerische Aktivitäten wie Malen, Zeichnen, Basteln und auch Handarbeiten können Sie die Zeit vergessen und eine positive Stimmung finden. Wichtig ist es, sich dabei nicht unter Druck zu setzen und einfach in der Gemeinschaft Freude am Prozess zu haben.

Sie können sich mit den anderen Betroffenen über Ihre Depression und Erfahrungen austauschen.

- 📅 jeden ersten Freitag im
Monat, 07.08./04.09./02.10./
06.11./04.12.2026
jeweils 15.00 – 17.00 Uhr
- 💰 kostenfrei

👤 Haus der Familie



Pilates-Kurs

Trainieren Sie Pilates für einen starken Rücken, mehr Beweglichkeit und eine tolle Haltung! Pilates ist ein ruhiges aber effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Ziel ist es, Ihren Körper beweglicher zu machen, die Atmung zu trainieren und Ihre Kraft, Ausdauer und Stabilität auf schonende Weise zu verbessern. Regelmäßiges Training schult die Körperwahrnehmung, verbessert die Haltung und Rückenschmerzen werden gemindert. Der Fokus liegt dabei darauf, die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren und somit zu kräftigen. Pilates-Training leistet einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Erfolg im Ganzen – in jedem Alter!

Dieser Kurs eignet sich für jeden, der auf sanfte Weise etwas für sich und seine Gesundheit tun möchte. Je nach Kondition und Leistungsstand können die Übungen dem Trainingsniveau angepasst werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt!

Wichtige Information: Innerhalb des Kurses kann es zu Terminverschiebungen kommen. Diese werden zeitnah bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, Antirutsch-Socken/Schuhe, ggf. kleines Kissen zur Unterlagerung, Trinken



- 📅 ab Mittwoch, den 02.09.2026 von 9.30 – 10.30 Uhr
- 💶 130 Euro; Der Kurs umfasst 10 Einheiten á 60 Minuten

👤 Tamila Schipler, lizenzierte Pilatetrainerin und Fitnesscoach
☎ 06430 926535 oder 📠 0177 3244949

Elternaustausch

Einmal im Monat trifft sich die Elterngruppe um 20.00 Uhr zu einer Austauschrunde. Die Themen richten sich nach den Bedarfen der Eltern/Erziehungsberechtigten.

Thematisiert werden kann z.B. Lernmotivation, aber auch Ängste, Depressionen, Schulverweigerung und Mobbingproblematiken.

Um Anmeldung, gerne mit Themenwunsch, wird gebeten. Geleitet wird der Stammtisch von Ulrike Pflug. Sie ist Integrationsbegleiterin, Hypnosetherapeutin und systemische Beraterin.



- 📅 jeden dritten Mittwoch im Monat, 19.08./16.09./21.10./18.11./16.12.2026 jeweils 20.00 – 22.00 Uhr
- 💶 kostenfrei

👤 Ulrike Pflug
☎ 0157 88259057 ✉ info@ulrikepflug.de



Familienaufstellung in der Gruppe

Manchmal geraten wir in wiederkehrende Muster oder Konflikte, die uns belasten. In einer Familienaufstellung werden diese Zusammenhänge sichtbar. Mit Unterstützung der Gruppe entsteht ein geschützter Raum, in dem Klarheit und neue Perspektiven möglich werden. So können Blockaden gelöst und Wege zu mehr Leichtigkeit eröffnet werden. Jede*r Teilnehmende profitiert – auch ohne eigenes Anliegen. Aufstellungen bieten die Chance, innere Stärke zu entwickeln und Veränderungen nachhaltig anzustoßen.

📅 jeden ersten Dienstag im Monat, 01.09./06.10./03.11./01.12.2026

jeweils 18.00–20.00 Uhr

💰 Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis

👤 Petra Heinemann, Kita-Leitung, Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,

☎ 06772 5008 📱 0157 86732219

✉ Heinemann.p11@t-online.de

🌐 <https://coaching-heinemann.de/>





BERATUNG



Beratungsstelle „Vereinbarkeit Familie und Beruf“

Wir bieten Beratung, Unterstützung und Information rund ums Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie suchen Kinderbetreuungsangebote oder haben einen Betreuungsengpass? Dann hilft die Beratungsstelle „Familie und Beruf“ im Mehrgenerationenhaus Ihnen gerne weiter: mit Informationen zu Ferienbetreuung, Kindertagespflege, unserem Betreuungsnetzwerk oder Hilfe bei den Formalitäten. Das kostenfreie Angebot richtet sich nicht nur an Familien, sondern auch an Unternehmen, die ihre Mitarbeiter*innen durch familienfreundliche Maßnahmen unterstützen wollen, z.B. mit sinnvollen betriebsnahen Lösungen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf! Sprechen Sie uns gerne an.

 nach Vereinbarung

 Daniela Müller, Haus der Familie



Betreuungsnetzwerk Aar-Einrich Gut vernetzt? Gut betreut!

Im Betreuungsnetzwerk Aar-Einrich engagieren sich zertifizierte Tagespflegepersonen, Babysittende, Ferienbetreuer*innen, Notmütter und Familienbegleiter*innen aus der Region, um Familien bei ihren individuellen Bedürfnissen zu unterstützen – denn so vielfältig wie das Leben selbst, sind die Bedürfnisse junger Familien! Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung und wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer passenden Lösung für Ihre Familie.

 nach Vereinbarung

 kostenfrei

 Daniela Müller, Haus der Familie

Offenes Beratungsangebot im Haus der Familie

Bei uns finden Sie ein vielfältiges Informations- und Beratungsangebot. Sie haben dringend Gesprächsbedarf, benötigen eine erste Anlaufstelle bei Problemen oder sind auf der Suche nach einem passenden Angebot? Wir beraten Sie gerne unverbindlich und selbstverständlich kostenfrei. Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie gerne telefonisch einen Termin.

 nach Vereinbarung oder
während unserer
Öffnungszeiten

 Haus der Familie

Beratung für geflüchtete Menschen: Fachstelle für Flüchtlinge, Migration und Integration

Wir bieten Beratungstätigkeiten für geflüchtete Menschen und Menschen mit Migrationsbiographie:

- Asyl- und aufenthaltsrechtliche Beratung /Begleitung
- Beratung und Begleitung für den Familiennachzug
- zu den Themen Schule, Praktikum, Ausbildung und Arbeit
- in sozialen Angelegenheiten

Zudem leisten wir Netzwerkarbeit mit Ehrenamtsinitiativen, Behörden und Institutionen sowie mit Bildungseinrichtungen wie Kitas, Schulen und Anbietern von Sprachkursen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten!



📅 *Asylberatung und Familiennachzug:*

jeden Dienstag,

jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

💰 kostenfrei

Asylberatung und Familiennachzug:

👤 Dr. Jeorjios Martin Beyer

☎ 0160 70 66 83 2

✉ jeorjios.beyer@regionale-diakonie.de

Sozialberatung Migration und Integration

VG Nastätten, VG Aar-Einrich und VG Loreley

👤 Karolin Donart ☎ 0170 122 45 68

✉ karolin.donart@vg-nastaetten.de

Beratung für Kita-Familien

Einmal monatlich, jeweils dienstags, bietet die Kita-Sozialarbeit der Regionalen Diakonie Westerwald Rhein-Lahn eine Sprechstunde für Familien mit Kindern im Kita-Alter an. Die Beratung ist kostenfrei und erfolgt nach vorheriger Terminvereinbarung per Mail, Text-Nachricht oder telefonisch!

Das Angebot richtet sich an alle Familien, die Unterstützung bei Themen rund um ihr Kind oder das familiäre Zusammenleben suchen. Dazu gehören beispielsweise die Vermittlung passender Unterstützungs-, Förder- und Freizeitangebote, die Weiterleitung an andere Beratungsstellen sowie Hilfe bei Anträgen, etwa beim Jugendamt, für Diagnostikzentren, beim Jobcenter oder im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets.

Termine können auch flexibel vereinbart werden – gerne für den Zeitrahmen der Sprechstunde aber auch darüber hinaus!

Neben persönlichen Gesprächen im Haus der Familie, sind auch Hausbesuche sowie telefonische Beratungen möglich.



📅 jeden dritten Dienstag im Monat, 18.08./15.09./20.10./17.11./15.12.2026

jeweils 14.00 – 16.00 Uhr

💰 kostenfrei

👤 Marietta Signus, Regionale Diakonie Rhein-Lahn

☎ 0171 5661662

✉ marietta.signus@regionale-diakonie.de

Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung

Die Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung bietet umfassende Unterstützung für Menschen, die von Wohnungslosigkeit bedroht oder betroffen sind. Das Ziel ist es, Wege zu finden, um den Verlust des Wohnraums zu verhindern und bestehende Wohnsituationen zu stabilisieren.

Wir unterstützen bei:

- Mietrückständen
- Kündigung des Mietvertrages
- Räumungsklagen
- Schwierigkeiten mit Vermieter:innen
- Wohnungslosigkeit
- Vermittlung an weitere Hilfsangebote

Hinweis: Die Fachberatungsstelle kann keinen eigenen Wohnraum bereitstellen und auch keine direkte Wohnungsvermittlung durchführen.

📅 Nach Vereinbarung

💰 kostenfrei

👤 Kim Wagenbrenner, Regionale Diakonie Rhein-Lahn

☎ 0151 51674665 ✉ kim.wagenbrenner@regionale-diakonie.de

Sprechstunde und Themenabend Betreuungsverein Nassauer Land

Der Betreuungsverein Nassauer Land e. V. bietet eine Sprechstunde rund um die Themen ehrenamtliche rechtliche Betreuung und Vorsorgeverfügungen an. Im anschließenden Themennachmittag erhalten ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer sowie Interessierte verständliche Einblicke in das Thema rechtliche Betreuung, Aufgabenbereiche und praktische Fragestellungen aus dem Betreuungsalltag. Raum für Fragen und Austausch ist ausdrücklich vorgesehen.

📅 Dienstag, 11.08.2026,
Sprechstunde:

15.00 – 16.00 Uhr

Themennachmittag:

16.00 – 17.00 Uhr

💰 kostenfrei



**Betreuungsverein
Nassauer Land e.V.**

Sprechstunde zu den Themen rechtliche Betreuung und Vorsorge

Der Betreuungsverein Nassauer Land e. V. bietet eine offene Sprechstunde rund um die Themen ehrenamtliche rechtliche Betreuung und Vorsorgeverfügungen an. Eingeladen sind sowohl ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer als auch Interessierte und Ratsuchende, die Fragen zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung haben. Die Sprechstunde bietet Raum für persönliche Anliegen, erste Orientierung und individuelle Informationen in vertrauensvoller Atmosphäre.

📅 Dienstag, 08.12.2026,
15.00 – 16.00 Uhr

💰 kostenfrei

Betreuungsverein Nassauer Land e.V.

👤 Ceyda Külekci (B.A. Pädagogik)

☎ 02603 9317176

✉ beratung@btv-nassauer-land.de

Lebens-, Ehe- und Paarberatung der Caritas	Familienbetreuungsstelle Lahnstein ☎ 02621 920860 ✉ familienberatung-rl@cv-ww-rl.de 🌐 www.caritas-ww-rl.de
Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamts Rhein-Lahn für Familien	Jugendamt Bad Ems ☎ 02603 9720
Berufliche Begleitung und Vermittlung / Integrationsdienst	Diakonisches Werk im Westerwaldkreis 📍 Bahnhofstraße 69, 56410 Montabaur ✉ ifd@diakonie-westerwald.de 👤 Tim Herrmann ☎ 02602 10698-50 👤 Gabi Crezelius ☎ 02602 10698-20 👤 Anke Cesar ☎ 02602 10698-77
EUTB unabhängige Teilhabe Beratung	Inklusa gGmbH, EUTB 📍 Schanzgraben3, 56130 Bad Ems ☎ 02603 9313390 ✉ info@inklusa.de 🌐 www.inklusa.de
Beratung für Menschen mit Behinderung und Angehörige	Stiftung Scheuern 📍 Am Burgberg 16, 56377 Nassau ☎ 02604 9790 ✉ info@stiftung-scheuern.de 🌐 www.stiftung-scheuern.de
	INTEGRA – Chancen für Menschen mit erworbener Hirnschädigung 📍 Am Burgberg 16, 56377 Nassau ☎ 02604 9793110 📞 0159 04611050 ✉ m.ressmann@stiftung-scheuern.de 🌐 www.integra-info.de
	INGEPA – Inklusive gemeindepsychiatrische Angebote 📍 Römerstraße 72, 56130 Bad Ems ☎ 02604 9793130 ✉ aleksandra.baertges@stiftung-scheuern.de 🌐 www.ingepa-info.de
Beratung für Senior*innen	Seniorenbüro „Die Brücke“ Kreisverwaltung Rhein-Lahn, Uschi Rustler 📍 Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems ☎ 02603 972-336 ✉ uschi.rustler@rhein-lahn-rlp.de 🌐 www.rhein-lahn-bruecke.de Das Seniorenbüro „Die Brücke“ ist eine Anlaufstelle im Rhein-Lahn-Kreis für alle, die Gesellschaft, Rat, Unterstützung, Weiterbildung, Aktivität oder Möglichkeiten des freiwilligen Engagements suchen.
	Pflegestützpunkt Jan-Erik Wolgram und Elisabeth Hesse Friedhofstraße 19, 65582 Diez ☎ 06432/919813 oder 06432/9528870 ✉ jan-erik.wolgram@pflgestuetzpunkte-rlp.de oder Elisabeth.hesse@pflgestuetzpunkte-rlp.de 🌐 www.pflgestuetzpunkte-rlp.de



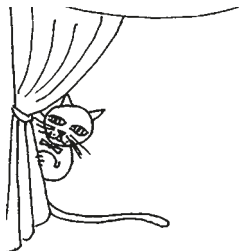
Liebe Besucher*innen,

hier ein kleiner Einblick in unsere Bücherei:

📅 dienstags
15.00 – 18.00 Uhr
donnerstags
16.00 – 19.00 Uhr



👤 Bücherei für den Einrich, Römerberg 12, 56368 Katzenelnbogen
Ansprechpartner: Roswitha Schütz, FAMI (Fachrichtung Bibliothek) 0178 3319260
✉ buecherei.katzenelnbogen@gmail.com
☎ 06486 9020013 (nur während der Öffnungszeiten bzw. Anrufbeantworter)



FÖRDERVEREIN DER BÜCHEREI FÜR DEN EINRICH E.V.

Seit Januar 2020 können Sie in unserem eOPAC online-Katalog in fast 11.000 Medien stöbern und vorbestellen. Zum Vorbestellen benötigen Sie ihre Lesernummer.

Unter: <https://www.eopac.net/BGX431736/> kommen Sie zu unserem Katalog.

Abholen können Sie Ihre vorbestellten Medien während unserer Öffnungszeiten.

Katalog _____



Kommen Sie einfach einmal vorbei – ein Besuch lohnt sich immer!

Wir würden uns freuen, Sie als Mitglied in unserem Förderverein der Bücherei zu einem monatlichen Betrag von € 1,00 begrüßen zu dürfen.

Formular _____
Förderverein



Das Formular können Sie auf unserer Büchereiseite (Stadtseite Katzenelnbogen) herunterladen. Oder Sie besuchen uns in der Bücherei. Mit den Beiträgen kaufen wir aktuelle Medien.

Förderverein Haus der Familie e.V.

Der Verein fördert und unterstützt das „Haus der Familie“. Er begleitet die Arbeit der hauptamtlich Tätigen und versteht sich als Bindeglied zwischen den Bürgerinnen und Bürgern aller Generationen und dem Haus der Familie.



Der Verein macht sich stark für Familien und soziale Projekte. Durch verschiedene (Mitmach-)Aktionen generiert er Spenden.

📅 auf Anfrage
💰 2 € /monatlich

👤 Sandra Balzer (1. Vorsitzende) 📞 0178 8104845 ✉ foerderverein_hdf@web.de

Spielmobil



Ideal für den Kindergeburtstag oder die Feier daheim im Garten!



Das Spielmobil der Verbandsgemeinde Aar-Einrich enthält eine große Sammlung von Outdoor-Spielsachen für Kinder wie Pedalos, Bobby-Cars, Bälle, Hüpfpferde und vieles mehr. Die Spiel-

sachen sind für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter geeignet. Nähere Informationen auf Anfrage.

📅 Ausleihe auf Anfrage
💰 20 €/pro Tag,
50 €/pro Wochenende

👤 Verbandsgemeinde Aar Einrich, Bianca Bremser
📞 06486 9179-123 ✉ b.bremser@vg-aar-einrich.de

Herbstfest

Das „Haus der Familie“ und der Förderverein stellen sich und ihre Angebote vor. Alle Interessierten sind eingeladen zu Miniworkshops, Impulsvorträgen und Mitmachaktionen. Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.



📅 Sonntag, 12.10.2025 von 11.00 – 17.00 Uhr
💰 kostenfrei

👤 Sandra Balzer (1. Vorsitzende) 📞 0178 8104845 ✉ foerderverein_hdf@web.de

Förderverein Haus der Familie
 Römerberg 12
 56368 Katzenelnbogen
 E-Mail: foerderverein_hdf@web.de



Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum
 Förderverein Haus der Familie zu folgendem

Datum _____

Name:	
Straße/Hausnr:	
PLZ/Ort:	
Telefonnummer:	
Geburtsdatum:	
E-Mail-Adresse:	

Ort, Datum

Unterschrift des Mitglieds (der/des gesetzl. Vertreter/s)

Mit der Aufnahme in den E-Mail-Verteiler bin ich einverstanden. Ich erhalte ausschließlich aktuelle Vereinsinformationen. Mein Einverständnis kann ich jederzeit per E-Mail widerrufen.

Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins: DE54ZZZ00001409668

Mandatsreferenz: FvHdF + Ihre Mitglieds-Nr.

- ☐ **Einzelmitgliedschaft:** Ich ermächtige den Förderverein Haus der Familie Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Der aktuell gültige Beitrag beträgt 24,- €.
- ☐ **Familienmitgliedschaft:** Wir ermächtigen den Förderverein Haus der Familie Zahlungen von unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Der aktuell gültige Beitrag beträgt 36,- €.

Der Mitgliedsbeitrag wird als Jahresbeitrag am 01. März jeden Jahres fällig, der anteilige Mitgliedsbeitrag des Eintrittsjahres am (15.) des auf den Eintritt folgenden Monats. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Förderverein Haus der Familie auf mein/ unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber:			
IBAN		BIC	
Kreditinstitut			



WOCHENPLAN

Bitte beachten Sie auch unsere Einzeltermine, Workshops, Vorträge und Fortbildungsveranstaltungen an den Wochenenden!



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit
8.00						8.00
9.00	OFFENER TREFF					9.00
10.00	Krabbelkreis	Offenes Eltern-Kind-Treffen			Family Treff	10.00
11.00						11.00
12.00		Asyl-beratung	Plates	Kreativ-Café Kunterbunt (gerade KW)	Info-Zeit „Junge Familien“	12.00
13.00						13.00
14.00		Hausaufgabenzeit	Hausaufgabenzeit			14.00
15.00	Seniorenspienachmittag (2. Mo. im Monat)	Stillcafé (1. Di. im Monat)	Kinderquatsch & Kaffeeklatsch (ger. KW)	Beratung für geflüchtete Menschen	Selbsthilfegruppe Depression (1. Fr. im Monat)	15.00
16.00	GenerationenTalk (4. Mo. im Monat)		Trau-Kids-Katz (unger. KW)			16.00
17.00						17.00
18.00		Familienaufstellung (1. Di im Monat)		Gesundheitsvorträge		18.00
19.00				Singen von Herz zu Herz (2. Do im Monat)		19.00
20.00			Eltern Austausch (2. Mi im Monat)			20.00
21.00						21.00

Öffnungszeiten

Haus der Familie:

Mo./Fr.	9.00 – 12.00 Uhr
Di./Do.	12.00 – 17.00 Uhr
Mi.	09.00 – 16.00 Uhr

Bücherei:

Dienstag	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	16.00 – 19.00 Uhr



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Unsere Förderer:



Haus der Familie KATZENELNBOKEN

Römerberg 12 · 56368 Katzenelnbogen

Tel. 06486 7178 · Mobil: 0160 95596929

info@hdf-katzenelnbogen.de

www.hdf-katzenelnbogen.de