



## „QUER DURCHS LEBEN“

Herzlich Willkommen zu unserem vielfältigen und bunten Herbstprogramm!

Zum 17. Mal bieten wir Ihnen Themen, Vorträge, Workshops und Theater für Menschen ab 3 bis ins hohe Lebensalter an. Es ist unser Anliegen, Lebenskompetenzen zu stärken und die persönliche Entwicklung zu fördern. Lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Arbeitskreis Suchtprävention

### IMPROVISATIONSTHEATER REQUISIT

Veranstaltung für SchülerInnen des  
Gymnasiums Nieder-Olm

**Termin:** 13./14.09.2016



Requisit bietet Suchtprävention einmal anders. Ehemals Drogenabhängige veranstalten ein interaktives Improvisationstheater. In den nachfolgenden Gesprächsrunden erzählen die Akteure die Entwicklung ihrer Lebens- und Suchtgeschichte und ermutigen die SchülerInnen zu Fragen. Bei Interesse von anderen Schulen an solch einem Projekt wenden Sie sich bitte an die Beratungsstelle RELING;

**Ansprechpartnerin:** Lena Amin

### KRAFT- UND KONDITIONSTRAINING

Kurs für Jugendliche

**Bär von Schilling, Personal Trainer und  
Dipl. Sportwissenschaftler**

**Termine:** 12 x dienstags (nicht in den Herbstferien)  
Start am 13.09.2016

Gruppe 1: 12-15 Jahre (16 – 16.50 Uhr)

Gruppe 2: 16-18 Jahre (17 – 17.50 Uhr)

**Ort:** Jugendzentrum Nieder-Olm, Pariser Str. 151

**TN-Gebühr:** 36,00 € (vor Ort in bar zu entrichten)

**Anmeldung:** [info@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto:info@familienzentrum-nieder-olm.de)

Das Trainingsprogramm in der Gruppe fördert jeden Jugendlichen individuell in seiner Kraft und Kondition. Verbessert werden Bewegungsgefühl, Koordination und körperliche Fitness. Alle Übungen können auch zu Hause weiter trainiert werden. Es gibt keine Voraussetzungen für den Kurs. Das Training in der Gruppe wird mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, so dass jeder teilnehmen kann.

Ergänzt wird das Angebot durch einen offenen Elternabend am 27.09.2016.

**Eine Veranstaltung des Familienzentrum Nieder-Olm e.V.**



## BABYSITTERKURS

### Kurs für Jugendliche ab 14 Jahren

**Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester,  
Trainerin f. Erste-Hilfe;  
Sabine Herrmann, Sozialpädagogin**

**Termine:** Samstag, 17.09.16 9.00-16.30 Uhr  
oder Samstag, 12.11.16 9.00-16.30 Uhr

**Ort:** FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.

**Kursgebühr:** 15,00 € p. P. inkl. Essen/Trinken  
(wird vor Ort bezahlt)

**Anmeldung erforderlich:**

info@familienzentrum-nieder-olm.de

Du bist mind. 14 Jahre alt, möchtest als Babysitter tätig werden und Dir dazu Wissen/Sicherheit zu Pflege, Versorgung, Pädagogik, Spielen, Erste Hilfe und Versicherung aneignen? Dann komm' zu uns!

Der Kurs endet mit dem Babysitter-Diplom des FamilienZentrums Nieder-Olm e. V. Hier kannst Du dann auch Deine Kontaktdaten hinterlassen, damit sich interessierte Eltern bei Dir melden können.

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**



## STRESSMANAGEMENT FÜR ELTERN

### Vortrag/Elterntalk

**Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester und  
Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe**

**Termin:** Freitag, 23.09.16, 19.30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, Pariser Str.101, Nieder-Olm

**Eintritt:** 3,00 €, 1,50 € für Mitglieder

**Anmeldung erforderlich:**

info@familienzentrum-nieder-olm.de

Wie oft haben Sie bereits die Empfehlung erhalten, ruhig zu bleiben, wenn Ihr Kind schreit oder Sie sich durch sein Verhalten immer wieder herausgefordert fühlen.

In diesem Vortrag werden Informationen gegeben, warum gerade das in Stresssituationen besonders schwierig ist und Lösungen vorgestellt.

Ziele des Vortrags sind

- Die Grundlagen von Stressreaktionen
- Eigene Stresssymptome kennen zu lernen um Möglichkeiten des Umgangs zu finden.



## QI GONG – ÄLTER WERDEN IM GLEICHGEWICHT

### Kurs für Menschen Ü50

**Gabriele Dann, Bewegungstherapeutin**

**Termine:** 24.9./01.10.2016, 14.00 bis 17.00 Uhr

Es handelt sich um zwei zusammengehörende, aufeinander aufbauende Kurse.

**Ort:** Studio Dann, Stackeden-Elshelm,

**TN-Beitrag:** 45,00 € (vor Ort bar zu entrichten)

**Anmeldung im Seniorenbüro:**

der VG Nieder-Olm, Frau Braun, 06136-69133  
oder monika.braun@vg-nieder-olm.de

Qi Gong ist eine aus China kommende Methode zur Regulierung unserer Lebensenergie (Qi), die in Ungleichgewicht geraten und blockiert sein kann. Durch langsame, fließende Bewegungen wird der Energiefluss angeregt. Sie schulen so Ihre Körperwahrnehmung, stärken Ihre Selbstheilungskräfte und Körper und Geist kommen zur Ruhe.

Qi Gong eignet sich auch für diejenigen, die keinen Leistungssport betreiben können oder wollen, sowie für Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, Gelenkproblemen, Rheuma, Polyarthritis, Osteoporose etc.

Qi Gong ist für jedes Lebensalter geeignet! Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder warme Socken

# GESUNDE BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## Vortrag für Eltern

**Bär von Schilling, Personal Trainer und Dipl. Sportwissenschaftler**

**Termine:** 27.09.2016, 19.30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, Nieder-Olm, Eintritt frei!

### Anmeldung erforderlich:

info@familienzentrum-nieder-olm.de

Wie sieht eine gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen aus? Welche gesunden und gleichzeitig kostengünstigen Sport- und Trainingsangebote gibt es, um die Entwicklung und Fitness der Kinder zu unterstützen? Bär von Schilling informiert über alle wichtigen Ernährungs- und Trainingsprinzipien für Kinder und Jugendliche und steht für Ihre Fragen bereit.

gefördert durch:



## KINDER IM BLICK – EIN KURS FÜR ELTERN IN TRENNUNG

Der Kurs umfasst 6 (optional 7) Sitzungen à 3 Stunden in einer überschaubaren Gruppe (max.10 Teilnehmer/innen) und wird in zwei getrennten Gruppen durchgeführt, so dass beide Eltern an unterschiedlichen Abenden teilnehmen.

**Neue Kurse starten wieder ab Sept. 2016.**

**Kursgebühr:** 50,00 € inkl. Kursmaterialien

**Anmeldung unter:** Deutscher Kinderschutzbund Mainz, Tel. 06131-614191

Mit diesem Kurs möchte der Kinderschutzbund Mainz ein Angebot für Eltern in Trennung oder nach abgeschlossener Trennung anbieten, um einen Weg für Eltern und Kinder zu finden den Alltag gelassener zu meistern.

Der Kurs behandelt drei grundlegende Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

**Weitere Infos finden Sie unter:** [www.kinderimblick.de](http://www.kinderimblick.de)



## TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGSGRUPPE

**Gruppenangebot für 7 – 9 jährige Kinder getrennt lebender oder geschiedener Eltern**

**Termin:** nach Anfragesituation

**Ort:** Deutscher Kinderschutzbund, Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Im Rahmen der Gruppe können die Kinder Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken lernen, Wut und Trauer über die Trennung aufarbeiten und gemeinsam spielen und Spaß haben.



**Informationen und Anmeldung unter:**

Deutscher Kinderschutzbund Mainz  
Tel. 06131-614191

## L'UNA THEATER „DIE WUNSCHHÄNDLERIN“

– ein magisches Märchen mit Musik und Maskenspiel für Kinder von 4-10 Jahren.

**Termine:** Dienstag, 04.10.2016, 9.00 u. 10.30 Uhr

**Ort:** Camarahaushaus, Nieder-Olm

**Eintritt:** 5,00 € pro Person

**Anmeldung erforderlich unter:** VG

Jugendpfleger Georg Schatz,

Tel. 06136-69132 oder

georg.schatz@vg-nieder-olm.de

## WAS IST AD(H)S UND WIE WIRD ES DIAGNOSTIZIERT?

Vortrag/ Elterntalk

**Kerstin Ambach, ADS/ADHS Trainer,  
Hochbegabungscoach**

**Termin:** Dienstag, 04.10.16, 19.30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, Pariser Str.101, Nieder-Olm

**TN-Beitrag:** 3,00 €, 1,50 € für Mitglieder

**Anmeldung erforderlich:**

info@familienzentrum-nieder-olm.de

## BAUCHTANZ – „FREUDE UND FITNESS“ KURS FÜR FRAUEN Ü50

**Gabriele Dann, Bewegungstherapeutin**

**Termine:** Samstag, 22.10. und 29.10.2016

von 14.00 bis 17.00 Uhr

Es handelt sich um zwei zusammengehörende, aufeinander aufbauende Kurse.

**Ort:** Studio Dann, Stackeden-Elsheim,

**TN-Beitrag:** 45,00 € (vor Ort bar zu entrichten)

**Anmeldung:**

im Seniorenbüro der Verbandsgemeinde

Nieder-Olm bei Frau Braun, 06136-69133 oder

monika.braun@vg-nieder-olm.de

Xirxe hat X-Beine und tollpatschig wie sie ist, tappt sie in jedes Fettnäpfchen. Eines Tages begegnet sie der Wunschhändlerin und verkauft ihre Seele für Reichtum, Schönheit und Erfolg. Doch schon bald merkt sie, dass irgendetwas fehlt. Etwa die verkaufte Seele?

Xirxe ist nicht die Erste, die aus Sehnsucht nach Anerkennung ihr eigenes ICH aufgibt, um hip, in und angesagt zu sein.

Die Kinder werden aktiv ins Stück einbezogen. Auch ihnen bietet die Wunschhändlerin ihre Dienste an.

Wie wird AD(H)S diagnostiziert und welche Therapien werden aktuell angewandt?

Welche anderen Diagnosen sind möglich?

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Erzieher und Lehrer.



Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Er ist ein ebenso wirksames wie umfassendes Fitnessstraining für Frauen aller Altersklassen. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen über 50, die schon immer einmal die wunderbar fließenden Bewegungen dieser Tanzrichtung ausprobieren wollten. Orientalischer Tanz stärkt nicht nur die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, sondern vermittelt auch ein positives Körpergefühl und bewirkt das Loslassen in Körper und Geist.

Bitte mitbringen: eng anliegende Gymnastikkleidung, Schlappchen, ein schönes Tuch für die Hüften.

# DAS RICHTIGE MASS AN SELBSTSTÄNDIGKEIT FÜR UNSER KIND FINDEN

**Interaktiver Vortrag für Eltern**

**Brigitte Wonneberger, ehem. Schulleiterin**

---

**Termin:** Di, 25.10.2016, 19.30 Uhr

---

**Ort:** Altes Rathaus, Nieder-Olm

---

**Eintritt:** 3,00 €, 1,50 € für Mitglieder

---

**Anmeldung erforderlich unter:**

[info@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto:info@familienzentrum-nieder-olm.de)



Ob Ihr Kind in der Grundschule oder bereits in der Oberstufe einer weiterführenden Schule ist: Immer wieder stellt sich Ihnen als Eltern die Frage, was Sie Ihrem Kind schon alleine zutrauen und wie Sie es auf dem Weg in die Selbstständigkeit am besten begleiten können.

In einem kurzen Vortrag werden die großen Themen der Selbstständigkeit vorgestellt, wie etwa die zunehmende Eigenständigkeit beim Lernen, beim Umgang mit Konflikten, mit elektronischen Medien oder auch bei selbstständigen Unternehmungen wie z.B. Auslandsaufenthalten. Auch schwierige Themen wie Suchtrisiken werden angesprochen und offen diskutiert. Pädagogische Hilfen können Ihnen Orientierung geben wie auch Rollenspiele dazu beitragen, sich in die jeweilige Situation Ihres Kindes hinein zu versetzen.

Für Eltern und vielleicht auch Großeltern!

---

## SELBSTBEHAUPTUNGSKURSE FÜR MÄDCHEN



**Ursula Schwarz,  
Selbstverteidigungstrainerin für  
Mädchen und Frauen (Wendo)**

**Mädchen von 6 – 10 Jahren (Anf. u. Fortg.)**

---

**Termin:** 29.10.2016, 9.30 – 15.30 Uhr

---

**Ort:** Grundschule Nieder-Olm, Burgsaal

---

**TN-Beitrag:** 45,00 € p. P. inkl. Materialkosten

---

**Mädchen von 10 – 13 Jahren (Anf. u. Fortg.)**

---

**Termin:** 05.11.2016, 9.30 – 15.30 Uhr

---

**Ort:** Grundschule Nieder-Olm (neue Mensa)

---

**TN-Beitrag:** 45,00 € pro Person inkl.

Materialkosten

---

### Was lerne ich denn da?

Du findest zusammen mit anderen Mädchen heraus, welche Kräfte und Stärken in dir stecken. Bist du schon mal blöd angequatscht worden? Hat dich schon mal jemand geärgert oder belästigt auf dem Schulweg, auf dem Schulhof, beim Spielen, im Verein, ....? Du lernst hier einfache, jedoch erfolgreiche Tricks und Befreiungsmöglichkeiten, um dich effektiv wehren zu können:

Wie stelle ich mich hin? Wie schaue ich jemanden an? Was sage ich und wie? Denn was zählt ist Köpfcchen und Technik!

**Anmeldung nur schriftlich möglich mit Anmeldeformular!**

**Rückfragen und Anmeldung bei:**

Heike Schubert, Gleichstellungsbeauftragte, Rathaus Nieder-Olm, Tel. 06136-69260, [Heike.schubert@vg-nieder-olm.de](mailto:Heike.schubert@vg-nieder-olm.de)

**Anmeldeformular herunterladen unter:**

[www.vg-nieder-olm.de/Buergerservice/Gleichstellungsbeauftragte/Veranstaltungen](http://www.vg-nieder-olm.de/Buergerservice/Gleichstellungsbeauftragte/Veranstaltungen)

## „WALKING-IN-YOUR-SHOES“

### Workshop Selbsterfahrung für Erwachsene

**Dr. Sabine Ott**

**Fachärztin für psychotherapeutische Medizin**

**Termin:** Samstag, 29.10.2016, 9.00 – 13.00 Uhr  
(Coming-in ab 08.45 Uhr, diese Viertelstunde vorher ist als „Coming-in“ geplant, damit wir als Gruppe zur vollen Stunde pünktlich anfangen können)

**Ort:** Schmiede Wettig, Nieder-Olm

**TN-Beitrag:** 60,00 € (vor Ort bar zu entrichten)

#### **Anmeldung erforderlich unter:**

Psychosoziale Beratungsstelle RELING  
(Anmeldeformular letzte Seite)

**Informationen:** Sabine Metz-Natusch

Walking-in-your-shoes (WIYS) ist eine neue Selbsterfahrungsmethode, die Ihnen dabei helfen kann, ein Anliegen, sich selbst oder andere Personen besser zu verstehen. Sie können Ihr Anliegen selbst „walken“ oder „walken lassen“. Ähnlich wie beim Familienstellen können Sie aber auch nur als Beobachter/in teilnehmen.

Nach dem Walk kann sich die Gruppe über interessante Beobachtungen austauschen und das „Wesentliche“ des Walks herausarbeiten. Manchmal ist ein Walk so eindeutig, dass das nicht notwendig ist.

Nähere Informationen über die Methode finden Sie unter:  
[www.psychotherapiepraxis-rheinessen.de](http://www.psychotherapiepraxis-rheinessen.de)



---

## SEELISCHE KRISEN IM ALTER

### Vortrag

**Prof. Dr. Johannes Pantel**

**Leiter des Arbeitsbereiches Altersmedizin,  
Goethe Universität Frankfurt am Main**

**Termin:** Mittwoch, 2.11.2016, 18.00 Uhr

**Ort:** Schmiede Wettig, Nieder-Olm

**Eintritt frei!** keine Anmeldung erforderlich

**Informationen:** Volker Keusch,  
Psychosoziale Beratungsstelle RELING

Genau wie die Jugend und das Erwachsenenalter stellt auch das hohe Lebensalter seine eigenen Herausforderungen an den Menschen. Das Ausscheiden aus dem Berufsleben, Veränderungen und Verluste im sozialen Umfeld und zunehmende körperliche Einschränkungen können selbst bei zuvor gefestigten Personen Krisen auslösen. Seelische Erkrankungen, wie z. B. Depressionen oder Abhängigkeit von Suchtmitteln, können die Folge sein.

Der Vortrag soll einen Einblick vermitteln, wie seelische Krisen im Alter entstehen, wie sie sich im Erleben und Verhalten äußern, und wie man sie bewältigen kann. Dabei wollen wir auch der Frage nachgehen, welche Ressourcen und Hilfsmöglichkeiten im Alter zur Verfügung stehen, die bei der Bewältigung helfen können.



## **(SELBST-)SICHERHEITSTRAINING FÜR FRAUEN Ü 50**

**Ute Bernbeck, Trainerin Gewaltprävention  
und Selbstverteidigung**

**Termine:** Sa, 05.11./12.11.2016, 14.00–18.00 Uhr  
Es handelt sich um zwei zusammengehörende, auf-  
einander aufbauende Kurse

**Ort:** Kita „Löwenzahn“, Nieder-Olm

**TN-Beitrag:** 45,00 € pro Kurstermin (bei der  
Anmeldung zu entrichten)

**Anmeldung und Information im Seniorenbüro**  
der Verbandsgemeinde Nieder-Olm  
bei Frau Braun, Tel. 06136-69133 oder  
monika.braun@vg-nieder-olm.de

Bestimmt möchten Sie mit Respekt behandelt werden und sich sicher fühlen. Leider gibt es im Alltag immer wieder Situationen, die unangenehm sind und in denen Frau sich unsicher oder sogar bedroht fühlt.

Wie kann ich unangenehme Situationen abstoppen und so umwandeln, dass ich stark aus der Situation herausgehen kann? Welche Sicherheitsregeln können mir zu mehr Sicherheit helfen?

Wir diskutieren und üben Handlungsstrategien, die stärken und sicherer machen. Dabei trainieren wir unsere Wahrnehmung, verbale Möglichkeiten, Körpersprache und auf Wunsch auch einfache, effektive körperliche Techniken.

Der Kurs ist für alle Frauen ab 50 geeignet, eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht und körperliche Fitness ist keine Voraussetzung!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pause.

## **MEDIENKONSUM BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN**

**Vortrag**

**Prof. Dr. Michael Huss**  
**Chefarzt Rheinhessen-Fachklinik Mainz**  
**Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie  
und -psychosomatik**

**Termin:** Di, 08.11.2016, 19.00 Uhr

**Ort:** Gymnasium Nieder-Olm

**Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich!**



**In Kooperation mit dem Schulleiterbeirat  
des Gymnasiums Nieder-Olm**

Die meisten Eltern kennen die klassischen Auseinandersetzungen über den Medienkonsum mit Kindern und Jugendlichen und die meisten Eltern haben auch ein gutes Gefühl dafür, dass exzessiver Medienkonsum irgendwie schädlich ist. Doch wie viel ist noch okay? Und ist nicht eher der Inhalt (Egoshoooter, Gewalt, Pornographie etc.) schädlich? In dem Vortrag soll der aktuelle Stand der Forschung dargestellt und praxisbezogen diskutiert werden. Dabei wird es auch darum gehen, ob Medienkonsum überhaupt der richtige Fokus für die bekannten Probleme ist, oder ob nicht andere zugrunde liegende Störungen wie Sozialphobien, Depressionen oder Störungen des Sozialverhaltens viel relevanter sind. Und letztlich geht es auch um die Familie: Warum kommt es zu den bekannten Konflikten und warum gelingt es so schwer, positive Impulse dem exzessiven Medienkonsum der Kinder und Jugendlichen entgegenzusetzen?



# STRESSBEWÄLTIGUNG MIT ACHTSAMKEIT

## Workshop für Erwachsene

**Volker Keuch, Dipl.-Psych.**

**Termine:** mittwochs 09.11./16.11.2016 von 19.00 – 21.00 Uhr (2 Abende)

**Ort:** Camarahaushaus, Nieder-Olm

**TN-Beitrag:** 15,00 € pro Person, vor Ort zu entrichten

### Anmeldung erforderlich unter:

Psychoziale Beratungsstelle RELING  
(Anmeldeformular letzte Seite)



---

## „DARF ES ETWAS MEHR SEIN?“ Kurs für mehr Selbstwertgefühl für Frauen

**Sabine Metz-Natusch, Dipl.-Pädagogin**

**Termine:** mittwochs, 09.11./16.11./23.11./30.11.2016, jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Psychoziale Beratungsstelle Reling

**TN-Beitrag:** 30,00 € pro Person

### Anmeldung erforderlich unter:

Psychoziale Beratungsstelle RELING  
(Anmeldeformular letzte Seite)

**Informationen:** Sabine Metz-Natusch



Die stetig steigenden Anforderungen der modernen Leistungsgesellschaft fordern ihren Tribut. Stressbedingte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, chronische Schmerzen und Depressionen sind weltweit auf dem Vormarsch. Ca 60% aller Fehltag in Unternehmen sind stressbedingt.

Das Konzept der Achtsamkeit kann uns dabei helfen aus unserem Hamsterrad auszusteigen und uns von allem, was uns tagtäglich stresst, besser zu distanzieren. Sie bedient sich dabei Einflüssen der buddhistischen Philosophie und der Meditationslehre und verpackt sie in einfache Übungen, mit denen wir zu jeder Zeit und an jedem Ort etwas für unser Wohlbefinden tun können, selbst beim Abspülen oder Bus fahren.

Wenn es darum geht, eigene Schwächen zu benennen, fällt vielen Menschen gleich etwas ein. Aber was ist mit den Stärken? Da wird es manchmal schon schwieriger, sie zu formulieren. Dabei sind Selbstvertrauen, ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstachtung wichtige Kraftquellen im Dschungel des Lebens. Darf es also etwas mehr davon sein? Lassen Sie uns darüber ins Gespräch kommen! Sich selbst ernst nehmen tut gut und hilft bei Abgrenzung und Neinsagen. Bieten wir dem inneren Kritiker die Stirn!

## KONFLIKTE LÖSEN – LEICHT GEMACHT

### Workshop für Erwachsene

**Joachim Grosch, Dipl.-Pädagoge, Supervisor und Mediator**

**Termine:** Fr, 11.11.2016, 16.00 – 19.30 Uhr,  
Sa, 12.11.2016, 9.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Psychosoziale Beratungsstelle Reling

**TN-Gebühr:** 45,00 € pro Person  
Max. 12 Teilnehmer

#### Anmeldung erforderlich unter:



Psychosoziale Beratungsstelle RELING  
(Anmeldeformular letzte Seite)

**Informationen:** Joachim Grosch

Der Umgang mit Konflikten gehört scheinbar zu den schwierigeren Aufgaben in unserem Alltag. Oft werden Konflikte aus Angst vor einer Eskalation „unter den Teppich gekehrt“. Doch gerade dies führt im privaten und beruflichen Umfeld zu schwierigen Situationen.

In diesem praxisorientierten Workshop werden Kompetenzen und Handwerkszeug vermittelt, die zur Klärung von Konflikten notwendig sind.

#### Seminarinhalte sind u.a.:

- Eskalation - Deeskalation
- verdeckter - offener Konflikt
- Analyse des eigenen Konfliktverhaltens
- Gesprächsführung im Konflikt

## UMGANG MIT MEDIKAMENTEN IM ALTER UND BEI DEMENZ

### Vortrag

**Dr. Alexandra Hartmann**  
**Psychiatrische Institutsambulanz der GPS**  
**Mainz**

**Termin:** Di, 15.11.2016, 18.00 Uhr

**Ort:** Ratssaal der Gemeindeverwaltung  
Sörgenloch, Place de Ludes 10

**Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich!**

Viele Menschen nehmen im Alter und bei Demenz zahlreiche Medikamente ein. Das kann zu Neben- und Wechselwirkungen führen, die den Erfolg der Therapie beeinträchtigen. Zudem können Abhängigkeiten auftreten. Frau Dr. Alexandra Hartmann, Psychiatrische Institutsambulanz der GPS Mainz, wird an diesem Abend auf diese Probleme hinweisen und mit Ihnen darüber diskutieren.



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



Pflege Stützpunkt



**25  
JAHRE**

# RELING

**Beratungsstelle  
Nieder-Olm**

## **DIE BERATUNGSSTELLE RELING HAT GEBURTSTAG! 25 JAHRE, EIN RUNDES JUBILÄUM, DAS WIR FEIERN WOLLEN.**

Längst den Kinderschuhen und der Pubertät entwachsen ist die Reling heute eine etablierte Institution in der Verbandsgemeinde Nieder-Olm. Seit 25 Jahren beraten wir Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene bei Suchtthemen, Lebenskrisen, Familienproblemen und finden gemeinsam mit den Menschen Lösungen. In 25 Jahren haben wir viele Menschen kennengelernt und sie uns! Und wir haben voneinander gelernt.

Im Bereich der Suchtvorbereitung blicken wir auf sehr viele Veranstaltungen gemeinsam mit Schulen und anderen Kooperationspartnern zurück. Dadurch konnten wir viele Menschen auf unser Unterstützungsangebot aufmerksam machen.

Und wir machen unsere Arbeit immer noch sehr gern. Wenn das kein Grund zum Feiern ist!



**Termin:** Dienstag, 15.11.2016, 19.00 Uhr, Theater  
Einlass ab 18.00 Uhr

**Ort:** Camara Haus, Alte Landstr./Ecke Pariser Str.  
Nieder-Olm

**Eintritt frei!**

Informationen: Beratungsstelle RELING

**Freuen Sie sich auf einen einfallreichen,  
humorvollen und kurzweiligen Abend mit dem  
Improvisations-Theater Requisite!**

Quer durch die Genrewelt des Theaters werden alltägliche und nicht-alltägliche Dinge in wilden Dramen, gefühlvollen Romanzen und gesanglichen Szenen umgesetzt. Fast alles ist möglich und nichts ist unmöglich!

**Wer sich mit uns verbunden fühlt,  
ist herzlich eingeladen.**



## COOLE JUNGS – STARKE KERLE VAUST E.V., WIESBADEN

### Ein Selbstbehauptungstraining für Jungen

**Jungs 6-7 Jahre:** 19.11.2016, 10.00 – 16.00 Uhr

**Jungs 8-9 Jahre:** 26.11.2016, 10.00 – 16.00 Uhr

**Jungs 10-11 Jahre:** 03.12.2016, 10.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Grundschule Nieder-Olm, Burgsaal

**TN-Beitrag:** 35,00 € pro Person

Ein Selbstbehauptungstraining für Jungen.

Hier wird gelernt und geübt:

- Gewaltsituationen erkennen
- Provokationen ausweichen oder deeskalierend begegnen
- sich selbstbewusst behaupten
- Konflikte gewaltfrei lösen
- sich bei Bedrohung klug verhalten
- sich Hilfe holen und in tätlichen Auseinandersetzungen ohne Gesichtverlust als Betroffener oder Helfer eingreifen

### Anmeldung erforderlich unter:

VG Jugendpfleger Georg Schatz,

Tel. 06136-69132, [georg.schatz@vg-nieder-olm.de](mailto:georg.schatz@vg-nieder-olm.de)

## „KIND s/SUCHT/FAMILIE“

### Fortbildung

**Lena Amin, Dipl.-Pädagogin**

**Matthias Trost, Dipl.-Soz.Päd.**

**Termin:** 29.11. und 30.11.2016,

jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Weiterbildungszentrum Ingelheim

**TN-Beitrag:** 60,00 € pro Person

(incl. Arbeitsmaterialien und Mittagessen)

Fahrtkosten können nicht erstattet werden.

In Deutschland ist ca. jedes 5. Kind von einer elterlichen Suchterkrankung betroffen. Mehr als 30% dieser Kinder werden selbst suchtkrank. Ihre Situation fällt oft erst dann auf, wenn sie im Kindergarten oder der Schule Verhaltensauffälligkeiten zeigen, wie z.B. körperliche Unruhe, Angst, Aggressionen oder Depressionen. Der Umgang mit Kindern und Eltern aus suchtbelasteten Familien ist eine besondere Herausforderung für Fachkräfte. In dieser Fortbildung werden praxisnah Handlungsmöglichkeiten zur Stärkung des Kindes und im Umgang mit seinen Bezugspersonen besprochen und gemeinsam Lösungswege entwickelt.

### Anmeldung (mit privater Anschrift)

erforderlich bis **28.10.2016** bitte an die:

**Psychoziale Beratungsstelle RELING**

(Anmeldeformular letzte Seite)

Zeitnah zur Fortbildung erhalten Sie eine

Anmeldebestätigung.



sucht- und jugendberatung  
INGELHEIM



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

## VERANSTALTUNGSORTE

### **Psychosoziale Beratungsstelle Reling**

Pariser Str.110  
55268 Nieder-Olm  
Telefon: 06136-922280  
Fax: 06136-922287  
Mail: [reling@vg-nieder-olm.de](mailto:reling@vg-nieder-olm.de)  
[www.beratungsstelle-reling.de](http://www.beratungsstelle-reling.de)

### **Gymnasium Nieder-Olm**

Karl-Sieben-Str. 39  
55268 Nieder-Olm

### **Burgschule/ Grundschule Nieder-Olm**

Burgsaal (ehem. Film- und Feierraum),  
Eingang Pariser Str.  
Burgstr. 15  
55268 Nieder-Olm

### **Kindertagesstätte Löwenzahn**

Karl-Sieben-Str.31  
55268 Nieder-Olm

### **Camarahaus Nieder-Olm**

Alte Landstr./Ecke Pariser Str.  
55268 Nieder-Olm

### **Deutscher Kinderschutzbund Nieder-Olm**

Domherrnstr. 3  
55268 Nieder-Olm  
Tel. 06136-1314

### **Schmiede Wettig**

Alte Landstraße/Enggasse 15  
55268 Nieder-Olm

### **Studio Dann**

Rupt-Sur-Moselle-Str. 1 (Ecke Schlossweide)  
55271 Stackeden-Elsheim

### **Gemeindeverwaltung Sörngenloch**

Place de Ludes 10  
55270 Sörngenloch

### **Jugendzentrum**

Pariser Str. 151/ Ludwig-Eckes-  
Festhalle  
55268 Nieder-Olm

### **Weiterbildungszentrum**

Wilhelm-Leuschner-Str. 61  
55218 Ingelheim

### **Haus der Vereine**

Maria-Montessori-Str. 6  
55268 Nieder-Olm

### **Altes Rathaus**

Pariser Str. 101  
55268 Nieder-Olm

## HERAUSGEBER

### **Psychosoziale Beratungsstelle RELING**

Pariser Str. 110, 55268 Nieder-Olm  
Tel. 06136-922280, Fax: 06136-922287  
[reling@vg-nieder-olm.de](mailto:reling@vg-nieder-olm.de)  
[www.beratungsstelle-reling.de](http://www.beratungsstelle-reling.de)

### **Verbandsgemeinde Nieder-Olm**

Jugendpflege  
Pariser Str. 110, 55268 Nieder-Olm  
Tel. 06136/69-132  
[georg.schatz@vg-nieder-olm.de](mailto:georg.schatz@vg-nieder-olm.de)

### **Kreisverwaltung Mainz-Bingen**

Jugendpflege  
Georg-Rückert-Str. 11, 55218 Ingelheim  
Tel. 06132/787-3122  
[frank.werner@mainz-bingen.de](mailto:frank.werner@mainz-bingen.de)

# ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich/mein Kind

Name

Vorname

Straße

PLZ , Wohnort

Telefon

Mail

Geburtsdatum

Name/ Vorname eines Erziehungsberechtigten

**für folgende Veranstaltung(en) verbindlich an:**

STRESSBEWÄLTIGUNG MIT ACHTSAMKEIT

„WALKING-IN-YOUR-SHOES“

KONFLIKTE LÖSEN - LEICHT GEMACHT

„DARF ES ETWAS MEHR SEIN?“

„KIND S/SUCHT/FAMILIE“

Datum

Unterschrift des Teilnehmers

Unterschrift des Erz.Berechtigten

**Diese Anmeldung bitte ausschließlich an folgende Anschrift schicken:**

Psychosoziale Beratungsstelle RELING, Pariser Straße 110, 55268 Nieder-Olm

**oder per Fax** an: 0 61 36 / 92 22 87

**Anmeldung auch per Mail** unter Angabe der o. g. Daten möglich: [reling@vg-nieder-olm.de](mailto:reling@vg-nieder-olm.de)

**Rückfragen** unter Tel.: 0 61 36 / 92 22 80, Montag – Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr





QUER *durchs Leben*