

# QUER durchs Leben

2019

Seniorenbüro der  
Verbandsgemeinde  
Nieder-Olm

Jugendpflege  
VG Nieder-Olm

Gleichstellungs-  
beauftragte der  
Verbandsgemeinde  
Nieder-Olm



KREISJUGENDPFLEGE  
MAINZ-BINGEN



[www.beratungsstelle-reling.de](http://www.beratungsstelle-reling.de)



VG Nieder-Olm



die lobby für Kinder



Verbandsgemeinde  
Nieder-Olm



## „QUER DURCHS LEBEN“

Auch in diesem Jahr wollen wir mit unserem bunten Programm Farbe in den grauen Herbst bringen. Unsere bewährte Veranstaltungsreihe hat wieder viele interessante und informative Angebote für Sie. Quer durch alle Altersgruppen und Themen gibt es einiges zu entdecken. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei.

Ihr Arbeitskreis Suchtprävention

### INNERE RUHE, SELBSTWERT UND SELBSTWIRKSAMKEIT FÜR KINDER

Kurs für Kinder von 6 – 10 Jahren

**Tanja Theß, zertifizierte Trainerin für Entspannungstechniken und Psychologische Beraterin**

**Termin:** Start neuer Block Mo, 19.08.19, 6x45 Min.

6 – 8 Jahre 16.15 – 17 Uhr

8 – 10 Jahre 17.15 – 18 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Nieder-Olm

**Kosten inkl. Skript:** 32,00 €

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

Der Kurs soll Kindern helfen spielerisch in die eigene Mitte zu kommen und zu entspannen. Emotionen wie Wut, Zorn, Ungeduld, innere Unruhe und Ängste umwandeln in Ausgeglichenheit und Ruhe. Den Kindern werden Übungen und Anleitungen an die Hand gestellt welche sie im Alltag ganz einfach und selbstverständlich anwenden können. Das Selbstwertgefühl des Kindes stärken und festigen. Die Erfahrung: „Ich bin wertvoll, einzigartig und gut so wie ich bin“ steht im Vordergrund.



### WENN ELTERN ALT WERDEN – WIE KÜMMERN GELINGEN KANN

Vortrag

**Maria Di Geraci-Dreier, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin**

**Termin:** Freitag, 23.08.19, 19.30 Uhr

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

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

Eines Tages ist es soweit. Die Eltern brauchen Unterstützung. Was anfangs meist selbstverständlich ist, führt schnell zu Konflikten und Überforderung. Das eigene Leben, Familie und Partnerschaft sind beeinflusst und verändern sich. Es gilt einen guten Weg zu finden zwischen Fürsorge und Abgrenzung.

**Kostenfrei, um Spende an das FamilienZentrum wird gebeten**



### SPANISCH FÜR MENSCHEN AB 55+ Schnupperkurs

**Sabrina Benz von der Sprachschule Vivahola**

**1. Schnupperkurs:** 05./06.09.2019, 10 – 11.30 Uhr

**2. Schnupperkurs:** 28./29.11.2019, 10 – 11.30 Uhr

**Ort:** Konferenzraum Betreutes Wohnen Nd.-Olm

**Kosten:** 25,00 €

**Anmeldung:** Seniorenbüro, Margot Michele, 06136 69133, [margot.michele@vg-nieder-olm.de](mailto:margot.michele@vg-nieder-olm.de)

Mal etwas Neues wagen, andere Menschen kennen lernen, die grauen Zellen etwas anders trainieren und Vokabeln lernen, die Angst vor einer fremden Sprache verlieren. Mit viel Spaß und in Gemeinschaft das Selbstvertrauen stärken.

Die Sprachschule Vivahola und das Seniorenbüro ermöglichen Ihnen, sich spielerisch auf den nächsten Spanienurlaub vorzubereiten. Dabei lernen Sie sich vorzustellen, im Restaurant zu bestellen, nach dem Weg zu fragen sowie einkaufen zu gehen und noch weitere nützliche Kenntnisse.



## SELBSTBEHAUPTUNGSKURSE FÜR MÄDCHEN



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

### Mädchen von 6 – 9 Jahren (Anf. u. Fortg.)

**Termin:** 07.09.2019, 9.30 – 15.30 Uhr

**Ort:** Grundschule Nieder-Olm, Neue Mensa

**TN-Beitrag:** 45,00 € p. P. bitte passend zur  
Veranstaltung mitbringen

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich ab sofort  
unter folgendem Link direkt im Internet an:

**[https://eveeno.com/Selbstbehauptungskurs-  
Nieder-Olm-7-9-19](https://eveeno.com/Selbstbehauptungskurs-Nieder-Olm-7-9-19)**



**Achtung: Anmeldungen, die nicht über den Link erfolgen,  
können nur zweitrangig berücksichtigt werden.**

### Mädchen von 9 – 12 Jahren (Anf. u. Fortg.)

**Termin:** 21.09.2019, 9.30 – 15.30 Uhr

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

**TN-Beitrag:** 45,00 € p. P. bitte passend zur  
Veranstaltung mitbringen

Bitte melden Sie sich ab sofort unter folgendem  
Link direkt im Internet an:

**[https://eveeno.com/Selbstbehauptungskurs-  
Nieder-Olm-21-9-19](https://eveeno.com/Selbstbehauptungskurs-Nieder-Olm-21-9-19)**



**Achtung: Anmeldungen, die nicht über den Link erfolgen,  
können nur zweitrangig berücksichtigt werden.**

### 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 Köpfchen und Technik!

### Rückfragen bei:

Heike Schubert, Gleichstellungsbeauftragte, Rathaus  
Nieder-Olm, Tel. 06136-69260,  
Mail: heike.schubert@vg-nieder-olm.de

## IMPROVISATIONSTHEATER REQUISIT

Veranstaltung für SchülerInnen des  
Gymnasiums Nieder-Olm

**Termin:** 10./11.09.2019

**Ansprechpartner:** Lena Amin

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.



## SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN VON MÄDCHEN UND JUNGEN

Vortrag

**Lydia Weyerhäuser, Dipl. Sozialpädagogin,  
Praxis für Psychotherapie, [www.lywey.de](http://www.lywey.de)**

**Termine:** Dienstag, 10.09.2019, 19.30 Uhr

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

**Eintritt frei! (Förderung durch Landkreis  
Mainz-Bingen „Stärkung Elternkompetenz“  
und VG Nieder-Olm)**

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

Jugendliche fordern uns im alltäglichen Miteinander oft heraus. Sie sind vielfältig, ihre Verhaltensweisen manchmal nicht zu verstehen. Sie können laut oder leise sein, hochgradig angepasst oder rebellisch. Manchmal suchen sie uns auf, suchen unsere Nähe, den Kontakt, das Gespräch – oft auch nicht. Einige machen auf sich aufmerksam, in dem sie sich selbst verletzen. Wir fragen uns, was sie denn wirklich möchten und brauchen. Was geht in den Jungen und Mädchen vor? Der Abend vermittelt Einblicke in die Lebenswelt dieser Jugendlichen.



## SCHWANGEREN- UND BABYTREFF – ALKOHOLKONSUM IN DER SCHWANGERSCHAFT

**Kursleitung:** Diana Nordmann, Familien-  
Kinderkrankenschwester  
**Gastreferentin:** Lena Amin,  
**Dipl. Pädagogin, Suchtpräventionsfachkraft**

**Termin:** Donnerstag, 12.09.19, 9.30 – 11 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Nieder-Olm

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

Der Schwangeren- und Babytreff ist ein offener Treff für (werdende) Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Acht von zehn Frauen trinken (zumindest hin und wieder) Alkohol während der Schwangerschaft. Den meisten Frauen ist nicht bewusst, dass sie ihr ungeborenes Kind damit schädigen. Deshalb ist es wichtig, möglichst früh darüber aufzuklären, dass Alkohol als Zellgift die geistige und körperliche Entwicklung des Embryos im Mutterleib behindert und zu irreversiblen Schädigungen führen kann. Kinder mit Fetalem Alkoholsyndrom (FAS) sind ein Leben lang auf fremde Hilfe angewiesen.



## POSITIVER START INS LEBEN ALS FRAU

Elterninfoabend zum Workshop  
„Die Zyklusshow“ am 09.11.2019

Elisabeth Ludwig, MFM-Referentin

**Termine:** Dienstag, 17.09.2019, 19 – 20.30 Uhr

**Ort:** Camarahaushaus, 2. OG, Nieder-Olm

**Anmeldung:** caritas-zentrum St. Elisabeth  
06136 7520288, m.altherr@caritas-mz.de



Gleichstellungsbeauftragte  
Heike Schubert



caritas-zentrum St. Elisabeth  
Schwangerenberatung



My Family Matters  
Wertorientiertes  
Präventionsprogramm

Der Workshop „Die Zyklusshow – Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur“ stellt auf neuartige Weise das Zyklusgeschehen dar. Mittels Bildern und Symbolen, einer einfachen und wertschätzenden Sprache sowie Vergleichen aus der Lebenswelt der Mädchen werden die komplexen Zusammenhänge des Zyklusgeschehens nachvollziehbar erklärt. Herz und Emotionen werden angesprochen und ein positiver Zugang zum Körper wird verstärkt. **Lernen Sie als Mutter/Vater den Inhalt des Workshops kennen, um als Ansprechpartnerin für Ihre Tochter gut gerüstet zu sein!**

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

7 Sitzungen à 3 Stunden in einer überschaubaren Gruppe in zwei getrennten Gruppen, so dass beide Eltern an unterschiedlichen Abenden teilnehmen. **Neue Kurse starten in Mainz und in Nieder-Olm im September 2019 bzw. nach den Herbstferien im Oktober 2019.**

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

**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. Entwickelt wurde „Kinder im Blick“ vom Familien-Notruf München in Kooperation mit der Ludwig Maximilian Universität München.

Dieser 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?



## »MEINE ELTERN SIND AUCH GETRENNT«

Kurs für 7 – 9 jährige Kinder

**Termine:** nach Anfragesituation

**Kursgebühr:** 30,00 €

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

**Infos und Anmeldung:** Deutscher  
Kinderschutzbund Mainz, Tel. 06131 614191

Kinder haben oft Schwierigkeiten, die veränderte Situation, die Trennung einzuschätzen. Manchmal geben sie sich selbst die Schuld an der Trennung der Eltern. Gleichzeitig sind Eltern in dieser Situation häufig mit der eigenen emotionalen Bearbeitung der Trennung oder Scheidung sehr belastet. Um die Kinder dabei zu unterstützen, die Trennung zu bearbeiten, bieten wir Gruppen und Kurse für 7 bis 9-jährige Kinder in Trennungssituationen an.

Durch Spiele, Gespräche und kreatives Tun wird das Kind gestärkt, damit es in der veränderten Situation besser zurecht kommt. Im Rahmen der Gruppe können die Kinder sich mit Gleichaltrigen in vergleichbarer Situation austauschen, den Umgang mit Wut und Trauer über die Trennung gemeinsam aufarbeiten, Gefühle, Wünsche und Hoffnungen ausdrücken lernen und gemeinsam spielen und Spaß haben.



# STARKE ELTERN – STARKE KINDER® – MEHR FREUDE MIT KINDERN!

## Elternkurs

**Termine:** nach Anfragesituation

**Kursgebühr:** 85,00 €/Elternpaare 140,00 €

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



Mit dem Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® macht der Deutsche Kinderschutzbund Mainz ein Angebot, um in allen Situationen den Familienalltag gelassen und souverän zu meistern. Kinder brauchen Liebe und Anerkennung, Kinder suchen ihre Grenzen und Kinder vertrauen ihren Eltern. Trotzdem steht hinter aller Fürsorge und Zuwendung Erziehungsarbeit, die manchmal sehr aufreibend sein kann.

Die KursleiterInnen sind vom Deutschen Kinderschutzbund speziell ausgebildete PädagogInnen, die in acht aufeinander aufbauenden Kursterminen viele Anregungen geben, allgemeine Erziehungsthemen beleuchten und Fragen beantworten. Der Besuch des Elternkurses hat eine große Wirksamkeit für alle:

- Elternkurse stärken das Selbstbewusstsein von Müttern, Vätern und Kindern.
- Elternkurse helfen, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern.
- Elternkurse zeigen Möglichkeiten auf, Konflikte zu bewältigen und zu lösen.
- Elternkurse bieten Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Vätern und Müttern.
- Elternkurse zeigen Chancen auf, Freiräume für sich selbst zu schaffen.
- Elternkurse informieren über allgemeine Erziehungsthemen und machen Spaß.

## „KIND s/SUCHT/FAMILIE“

**Fortbildung für Multiplikatoren zur professionellen Arbeit mit Kindern aus suchtbelasteten Familien“**

**Lena Amin, Dipl.-Pädagogin**  
**Matthias Trost, Dipl.-Sozialpädagoge**

**Termine:** 25./26.09.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Weiterbildungszentrum Ingelheim

**TN-Beitrag:** 30,00 € p. P.

**Anmeldung (mit privater Anschrift) erforderlich bis 13.09.2019 an:**

Psychosoziale Beratungsstelle RELING  
(Anmeldeformular letzte Seite)

Zeitnah zur Fortbildung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

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. In dieser Fortbildung werden praxisnah Handlungsmöglichkeiten zur Stärkung des Kindes und im Umgang mit seinen Bezugspersonen besprochen und gemeinsam Lösungswege entwickelt.



## „MOVE TO IMPROVE“

**Feuerjonglage für (bald) mutige Kinder  
(in den Herbstferien)**

**Ein Workshop für Kids und Jugendliche  
zwischen 8 – 16 Jahren**

**Termine:** 08./09.10.2019, 9 – 16 Uhr

**Ort:** Burgschule Nieder-Olm

**TN-Beitrag:** 40,00 €

**Anmeldung erforderlich unter**

VG Jugendpflege, Claudia Grieshaber

[www.unser-ferienprogramm.de/nieder-olm](http://www.unser-ferienprogramm.de/nieder-olm)

Anmeldung ab dem 12.08.2019 möglich

Kinder und Jugendliche lernen am Beispiel des Elements Feuer, Verantwortung für sich und ihr Handeln zu übernehmen. Achtsamkeit gegenüber Mitmenschen und der Umwelt ist eine Grundvoraussetzung für das Spiel mit dem Feuer. Die Kinder und Jugendlichen erlernen verschiedene Jonglage Techniken (Poi, Stab) und werden nach einer gewissen Übungszeit behutsam an das Element Feuer herangeführt. Die Kursleiterinnen sind Zirkuspädagoginnen und schulen Kinder seit einigen Jahren unter dem Motto „Mut tut auch dir gut“.



## WEGE AUS DER TRAUER

**Vortrag und Fragerunde**

**Petra Theumer, Ausbildung in Trauerbegleitung, Systemische Therapeutin, Leitung der Beratungsstelle TrauerWege e. V. in Mainz.**

**Termin:** Montag, 14.10.2019, 19 Uhr

**Ort:** Juhuhu Haus, Nieder-Olm

**Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich!**

**Informationen:** Joachim Grosch, Psychosoziale Beratungsstelle Reling

Trauer ist die natürliche Reaktion auf einen Verlust. Welche Unterstützung kann im Trauerprozess hilfreich sein und was braucht der trauernde Mensch? Und wie können wir selbst immer wieder neu lernen, abschiedlich zu leben? Neben den neuesten Erkenntnissen aus der Trauerforschung und den Berichten aus der Praxis der Trauerbegleitung kann der Abend eine Gelegenheit sein, sich dem sehr persönlichen Thema anzunähern, Fragen zu stellen und eine Methode aus der Arbeit mit Trauergruppen kennen zu lernen.



## MOBILES THEATER POHYB'S UND KONSORTEN „DER KLEINE ERDVOGEL“

**Ein Theaterstück für Kinder ab 3 Jahren**

**Termin:** Dienstag, 15.10.2019, 09.30 und 11 Uhr

**Ort:** Camarahaus Nieder-Olm

**Eintritt:** 5,00 € pro Kind, Erzieher/Betreuer frei

**Anmeldung erforderlich unter**

VG Jugendpflege Claudia Grieshaber

Tel: 06136/69132

[claudia.grieshaber@vg-nieder-olm.de](mailto:claudia.grieshaber@vg-nieder-olm.de)

„Ich will fliegen“, sagt der Maulwurf, der so klein ist, wie ein Eichenblatt... Aber...?! – Maulwürfe leben unter der Erde! Stimmt. Und wie alle Welt weiß: Maulwürfe fliegen nicht! Das ist es auch, was die Mutter sagt. Aber... Die Sehnsucht des kleinen Maulwurfes ist so groß, dass er beschließt ein „Erdvogel“ zu werden...

Ob das gelingt, erzählt die poetische und zugleich witzige Geschichte „der kleine Erdvogel“ über Sehnsucht, Träume, eigene Ziele und die Kraft der Phantasie. Ein kleiner, feiner Mutmacher.



## SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBST- VERTEIDIGUNG FÜR TEENIES

Kurs für Jugendliche 13-16 Jahre

**Selbstbehauptungstrainerin:**  
**Christiane Sternjacob**

**Termine:** dienstags, 15./22./29.10.2019  
jeweils von 15 – 16.30 Uhr

**Ort:** Gymnasium Nieder-Olm

**TN-Beitrag:** 49,00 € pro Person

**Anmeldung erforderlich unter:**

Schalkowsky-Seminare@gmx.de

Weitere Infos: [www.schalkowsky-seminare.de](http://www.schalkowsky-seminare.de)

Im Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining erlernen die TeilnehmerInnen effektive und effiziente Selbstschutztechniken. Rollenspiele und das Erarbeiten präventiver Schutzmöglichkeiten tragen außerdem zur Stärkung des Selbstwertgefühls und zu einem selbstbewussten Auftreten bei. Im Mittelpunkt des Kursprogramms stehen acht Selbstschutztechniken. Diese sind einfach zu erlernen und können demnach sofort angewendet werden. In Rollenspielen erlernen die TeilnehmerInnen außerdem, wie sie durch gezielten Einsatz von Körpersprache, Blickkontakt und Stimme bereits im Vorfeld körperliche Übergriffe abwehren können und so ihre persönlichen Grenzen wahren. In erster Linie erfahren sie dadurch eine ihnen bislang unbekanntere körperliche Stärke. Die wiederum unterstützt das selbstsichere Auftreten auch in kritischen Situationen.

## HOFFUNGSVOLL TROTZ CHRONISCHER ERKRANKUNG – WIE GEHT DAS?

Ein Workshop für Menschen mit  
chronischen Erkrankungen

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

**Termine:** mittwochs, 16.10./23.10./30.10.2019  
jeweils von 18 – 20 Uhr

**Ort:** Psychosoziale Beratungsstelle Reling

**TN-Beitrag:** 30,00 € pro Person

**Anmeldung erforderlich unter:**

Psychosoziale Beratungsstelle RELING  
(Anmeldeformular letzte Seite)



Als chronisch kranker Mensch ist man besonderen Herausforderungen ausgesetzt. Umgang mit Schmerzen, Arztterminen, Erschöpfung, Ängsten, veränderten Sozialkontakten, verändertem Selbstbild, neue berufliche und familiäre Anforderungen bestimmen plötzlich das Leben. Krisenmanagement ist gefragt.

Es geht um Akzeptanz der neuen Lebenssituation. Und um die Entwicklung neuer Perspektiven, die hoffnungsvoll stimmen trotz Krankheit. Gerade jetzt braucht es innere Stärke und Mut. In diesem Workshop geht es um Austausch, das Wiederentdecken von Stärken, die Kraft wohlthuender Gedanken, achtsam mit sich sein, Gutes finden! Ich lade Sie ein, an 3 Abenden miteinander ins Gespräch zu kommen.

## STRESSBEWÄLTIGUNG MIT ACHTSAMKEIT

Basiskurs – Workshop für Erwachsene

**Volker Keuch, Dipl. Psychologe**

**Termine:** montags, 04.11./11.11.2019,  
19 – 21 Uhr (2 Abende)

**Ort:** Juhubu Haus, Nieder-Olm

**TN-Beitrag:** 25,00 € p.P., vor Ort zu entrichten

**Anmeldung erforderlich unter:**

Psychosoziale Beratungsstelle RELING  
(Anmeldeformular letzte Seite)



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.



# STRESSBEWÄLTIGUNG MIT ACHTSAMKEIT

## Vertiefungskurs – Workshop für Erwachsene

Volker Keuch, Dipl. Psychologe

**Termine:** montags, 02.12./09.12.2019  
19 – 21 Uhr (2 Abende)

**Ort:** Juhubu Haus, Nieder-Olm

**TN-Beitrag:** 25,00 € p. P., vor Ort zu entrichten

**Anmeldung erforderlich unter:**

Psychoziale Beratungsstelle RELING  
(Anmeldeformular letzte Seite)



Wir werden bereits bekannte Übungen aufgreifen und neue kennen lernen, um für uns herauszufinden, welche am besten zu uns passen. Außerdem werden wir uns noch einmal genauer anschauen, wann und warum wir in Stress geraten, und wie wir dann gut reagieren können. Der Workshop richtet sich an Teilnehmer\*innen vergangener Achtsamkeits-Workshops. Für Erstteilnehmer\*innen wird wieder der Basis-Workshop angeboten (s.o.). Ein aktuelles Handout des Basis-Workshops kann per E-Mail bei der Beratungsstelle Reling angefordert werden.

# DAS ACHTSAMKEITSPRINZIP IN DER BEGLEITUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ

## Vortrag mit praktischen Übungen

Demographiewoche 2019

Referentin: Angelika Wust

**Termin:** Mittwoch, 06.11.2019, 15.30 Uhr

**Ort:** Rathaus der VG Nieder-Olm

- Einführung in das Thema Demenz
- Auswirkungen der Demenz im Alltag
- Validierend kommunizieren
- Achtsamkeitsprinzip
- Eigene Bedürfnisse und Grenzen ernst nehmen
- Bearbeitung von Beispielen aus der Praxis

Demenz erleben. Nutzen Sie dazu den Demenzparcours ab 13.00 Uhr im Rathaus Nieder-Olm



# DIE ZYKLUSSHOW – DEM GEHEIMCODE MEINES KÖRPERS AUF DER SPUR

## Workshop für Mädchen zwischen 10 und 12 Jahren

**Termin:** Samstag, 09.11.2019, 9 – 15 Uhr

**Ort:** Camarahaus, 2. OG, Nieder-Olm

**Teilnehmerbeitrag:** 10,00 €

**Anmeldung:** caritas-zentrum St. Elisabeth

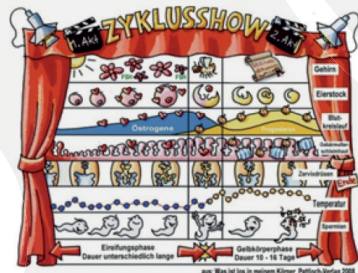
06136 7520288, m.altherr@caritas-mz.de

Was ist ein Zyklus? Und was hat das mit mir und meinem Körper zu tun? Im Workshop tauchen wir in die spannende Welt des Zyklus – mit farbenfrohen Materialien, Musik und kleinen Überraschungen. Gemeinsam mit einer Gruppe anderer Mädchen erfährst du Interessantes zum weiblichen Körper und der Menstruation.



Gleichstellungsbeauftragte  
Heike Schubert

caritas-zentrum St. Elisabeth  
Schwangerenberatung



aus: Was ist los in meinem Körper Pöschel-Verlag 2008

## HILFE MEIN KIND WIEGT ZU VIEL

### Angebot für Eltern und Betreuer

Rita Rausch, Dipl. Ökotrophologin  
Verbraucherzentrale RLP

**Termine:** Freitag, 22.11.19, 19.30 Uhr

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

Kostenfrei Dank Förderung „Stärkung Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz-Bingen.

Um Spenden wird gebeten.

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

Dickmachern auf der Spur! Frau Rausch gibt Informationen und Tipps und bietet Raum für Erfahrungsaustausch und Fragen.

verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz



## GELASSEN DURCH DIE PUBERTÄT

### Workshop für Eltern von Kindern ab 13 Jahren

Joachim Grosch, Dipl.-Pädagoge

**Termine:** Freitag, 22.11.2019 14 - 18 Uhr

**Ort:** Psychosoziale Beratungsstelle Reling

**TN-Beitrag:** 20,00 € p.P. /30,00 € für Paare

**Anmeldung erforderlich unter:**

Psychosoziale Beratungsstelle RELING

(Anmeldeformular letzte Seite)

Für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren steht die Zeit der Veränderung und des Experimentierens im Vordergrund. Sich selbst zu entdecken und neue Wege zu gehen gehört genauso zum Erwachsenwerden dazu wie das Experimentieren mit Sexualität, Outfit, Rauchen, Alkohol und anderen Suchtmitteln. Kennen Sie diese Fragen:

- Wie kann ich Grenzen setzen?
- Wie soll ich reagieren?
- Wo gebe ich Orientierungshilfen?
- Welche Normen und Werte verrete ich?
- Wie handle ich zuverlässige Absprachen aus?

Dieser Kurs bietet Orientierung und praktische Hilfen, die Eltern dabei zu unterstützen, diese oft anstrengende Phase zu meistern.



## COOLE JUNGS – STARKE KERLE

### VAUST E.V., WIESBADEN

#### Ein Selbstbehauptungstraining für Jungs

**Jungs 7-8 J.:** 23.11.2019, 10 - 16 Uhr

**Jungs 9-10 J.:** 30.11.2019, 10 - 16 Uhr

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

**TN-Beitrag:** 40,00 €

**Anmeldung erforderlich unter:**

VG Jugendpflege, Claudia Grieshaber

[www.unser-ferienprogramm.de/nieder-olm](http://www.unser-ferienprogramm.de/nieder-olm)

Anmeldung ab dem 12.08.2019 möglich

Hier wird gelernt und geübt:

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



## HERAUSGEBER

**Psychosoziale Beratungsstelle RELING**  
Pariser Str. 110, 55268 Nieder-Olm  
Tel. 06136-922280, Fax: 06136-922287  
reling@vg-nieder-olm.de  
www.beratungsstelle-reling.de

**Verbandsgemeinde Nieder-Olm**  
Jugendpflege  
Pariser Str. 110, 55268 Nieder-Olm  
Tel. 06136/69-132  
claudia.grieshaber@vg-nieder-olm.de

**Kreisverwaltung Mainz-Bingen**  
Jugendpflege  
Georg-Rückert-Str. 11, 55218 Ingelheim  
Tel. 06132/787-3122  
frank.werner@mainz-bingen.de

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

Psychosoziale Beratungsstelle RELING,  
Pariser Straße 110, 55268 Nieder-Olm  
oder per Fax an: 06136 922287


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

**Rückfragen** unter Tel. 06136 922280  
Mo-Do 9-12.00 Uhr

## VERANSTALTUNGSORTE

**Psychosoziale Beratungsstelle Reling**   
Pariser Str. 110  
55268 Nieder-Olm  
Telefon: 06136-922280  
Fax: 06136-922287  
reling@vg-nieder-olm.de  
www.beratungsstelle-reling.de

**Altes Rathaus**  
 eingeschränkt, bitte vorher anmelden!  
Pariser Str. 101  
55268 Nieder-Olm

**Burgschule/Grundschule Nieder-Olm**  
 eingeschränkt, bitte vorher anmelden!  
Burgsaal, Mensa, Eingang Pariser Str. oder  
kl. Turnhalle  
Burgstr. 15  
55268 Nieder-Olm  
www.burgschule-nieder-olm.de  
post@burgschule-nieder-olm.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:**

- Kind s/Sucht Familie
- Hoffnungsvoll trotz chronischer Erkrankung - wie geht das?
- Stressbewältigung mit Achtsamkeit - Basiskurs
- Stressbewältigung mit Achtsamkeit - Vertiefungskurs
- Gelassen durch die Pubertät

Datum  Unterschrift des Teilnehmers  Unterschrift des Erz.Berechtigten

Hinweis: Änderungen und Stornierungen einzelner Veranstaltungen vorbehalten!


**Camarahaus Nieder-Olm**  
Alte Landstr. 30  
55268 Nieder-Olm


**Deutscher Kinderschutzbund Nieder-Olm**  
Domherrnstr. 3  
55268 Nieder-Olm  
Tel. 06136-1314  
www.kinderschutzbund-mainz.de


**Gymnasium Nieder-Olm**   
Karl-Sieben-Str. 39  
55268 Nieder-Olm

**Haus der Vereine**   
Maria-Montessori-Str. 6  
55268 Nieder-Olm

**Juhubu Haus**   
Pfarrgasse 5  
55268 Nieder-Olm

**Seniorenresidenz Nieder-Olm**   
Mühlgasse 25  
55268 Nieder-Olm

**Verbandsgemeinde Nieder-Olm**   
Ratssaal  
Pariser Str. 110  
55268 Nieder-Olm

**Weiterbildungszentrum**   
Neuer Markt 3  
55218 Ingelheim  
www.wbz-ingelheim.de

QUER durchs Leben