

Neue Räume, neue Angebote

Text von unserem Redakteur Andreas Tschürtz

Haus der Familie bietet im Herbst- und Wintersemester mehr Gelegenheit zum Austausch denn je

In wenigen Tagen startet das Haus der Familie (HdF) Heilbronn in das zweite Semester am neuen Standort im Neckarbogen. Mit dem Umzug in die großzügig und modern ausgestatteten Räumlichkeiten bieten sich der Einrichtung für Familienbildung im Stadt- und Landkreis Heilbronn ganz neue Möglichkeiten. Das spiegelt sich im Programm für den kommenden Herbst und Winter wieder.

„Die Räume werden sehr gut angenommen. Wir liegen schon über der Teilnehmerzahl vom letzten Jahr und überlegen, für besonders stark nachgefragte Kurse, etwa im Bereich Musik, Zusatztermine anzubieten“, sagt HdF-Geschäftsführerin Beate Bindereif-Mergel. Außerdem böten der großzügige Empfangsbereich samt Teeküche, Spielmöglichkeiten für Kinder und die lichtdurchfluteten Kursräume mit raumhohen Fenstern eine ideale Grundlage, für mehr Austauschformate für Eltern vor Ort.

„Diese Angebote sind sehr beliebt“, sagt Birgit Egner-Hoffmann, Leiterin der Bereiche Familienstart und Ferienbetreuung. „Alle Kurse werden von Fachkräften angeleitet. Gleichzeitig stärken sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegenseitig. Das ist unterhaltsam und vermittelt zugleich viel Wissen.“ Einige Beispiele:

■ **Für werdende Mütter:** Neu ist das Schwangerencafé „Kugelrund“, jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr, begleitet von Hebamme Susanne Häberle. „14-tägig soll hier auch ein Impulsvortrag von Expertinnen stattfinden, vom Fitbleiben in der Schwangerschaft bis zu Beratungsmöglichkeiten bei Komplikationen“, erklärt Birgit Egner-Hoffmann.

■ **Für Eltern mit Babys:** Claudia Schöbinger und Emina Dingert stehen im Baby- und Stillcafé „Babynest“ frischgebackenen Eltern beratend zu Themen von Stillen bis Schlafen zur Seite. Eltern finden einen geschützten Rahmen zum Wohlfühlen und Austausch. Um der Nachfrage gerecht zu werden, finden Treffen künftig wöchentlich statt – im Wechsel mittwochvormittags und -nachmittags.

■ **Für Alleinerziehende:** Neu ist das offene Austauschformat „Gemeinsam statt einsam“, immer sonntagmorgens, einmal pro Monat. Es ist gedacht für Alleinerziehende, die oft viel Verantwortung ohne konstante Partnerunterstützung tragen. „Sei es nach einer Trennung, durch den Verlust oder weil der Partner nur wenig in den Familienalltag eingebunden ist“, sagt die Fachbereichsleiterin für Pädagogik und Eltern sein, Anja Weißert. „Angeleitet von Erziehungsberaterin Angelika Belgart können Teilnehmerinnen und Teilnehmer Erfahrungen austauschen und neue Perspektiven gewinnen.“

■ **Für Väter:** Bereits zu den Klassikern der offenen Treffs im HdF zählt „Papalapapp“, bei dem Väter sich über ihren Familienalltag, die Vaterrolle und Herausforderungen unterhalten.

■ **Für Mütter:** „Raus aus dem Beruf – Rein in die Mutterrolle?“ nennt sich eine moderierte Gesprächsrunde mit Hebamme und Psychologin Chiara Kirch speziell zum Übergang von der Berufstätigkeit ins Familien-



Das Haus der Familie Heilbronn bietet in den neuen Räumen im Neckarbogen ein vielfältiges Programm. Fotos: privat, oksix/stock.adobe.com, Daniel Laflor/peopleimages.com/stock.adobe.com

leben. „Kinder können dabei sein, aber die Frau und die Balance zwischen Selbstfürsorge und Elternsein steht im Mittelpunkt“, sagt Birgit Egner-Hoffmann.

■ **Für Zwillinge- und Mehrlinge:** Eltern, die gleich doppelt oder dreifach Glück hatten, finden bei diesem Format Möglichkeit zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

■ **Für Eltern mit Kleinkindern:** Offener Austausch und Impulsvorträge zu Entwicklung, Erziehung und Alltagsthemen stehen im Mittelpunkt des Elterncafés am Dienstag.

Wissensfrühstück am Vormittag

Mit dem neuen Online-Format „Coffee Break“, einmal im Monat, donnerstags von 10.15 bis 11 Uhr, bietet das HdF jungen Eltern wertvolle Impulse für das Leben mit Baby, das den Alltag oft auf den Kopf stellt. „Coffee Break ist gedacht als Pause am Vormittag, bei der man mit einer Tasse Kaffee auf dem Sofa durchschnaufen darf und zugleich wertvolles Wissen mitnehmen kann“, sagt Beate Bindereif-Mergel. In Fachvorträgen und offenen Fragerunden werden Themen wie Entwicklung, Bindung, Ernährung und vieles mehr angesprochen.

Die Teilnahme ist wie alle Angebote zum Austausch gebührenfrei.

Info

Die gemeinnützige Einrichtung zur Familienbildung für den Stadt- und Landkreis Heilbronn macht Angebote vom ersten Tag der Schwangerschaft und durch alle Phasen des späteren Familienlebens hinweg. Das über 250 Seiten starke Semesterprogramm für Herbst und Winter liegt vielerorts aus (z.B. Haus der Familie, Erich-Mendelsohn-Straße 1c, Heilbronn, Bürgerämter, Büchereien) und steht online zur Verfügung: <https://hdf-hn.de/programmheft/>



Tag der offenen Tür am 14. September

Zum Heilbronner Straßenkunstfestival am Sonntag, 14. September, im Neckarbogen öffnet auch das Haus der Familie von 11 bis 17 Uhr seine Türen. „Wir heißen alle Familien willkommen“, lädt Beate Bindereif-Mergel ein. Es gibt Kindertheater, Workshops, die „Singzwerge“ treten auf, Pekip- und Kursleiterinnen sind als Ansprechpartner vor Ort, und Kindheitspädagogin Angelika Belgart wird den Vortrag „Gelassen durch den Erziehungsalltag“ halten. Außerdem können Besucher die neuen Räumlichkeiten in der Erich-Mendelsohn-Straße 1C kennenlernen, und Kinder dürfen den großen Indoor-Spielplatz erobern. Das neue Herbstprogrammheft und ausführliche Informationen dazu gibt es natürlich auch.

Übrigens: Auch außerhalb des Kursangebots sind Familien im HdF willkommen. „Zwischen den Kursräumen sind Rückzugsorte zum Stillen entstanden. Diese können ebenso wie das offene Foyer mit Teeküche und Spielmöglichkeiten für Kinder zu unseren Öffnungszeiten genutzt werden“, sagt die Geschäftsführerin und blickt schon wieder in die Zukunft: „Wir wollen das Haus mit den neuen Möglichkeiten für eine zukunftsorientierte Familienbildung stetig weiterentwickeln.“

Moment mal

Neid? Ach was!

Text Stefanie Sapara

So langsam sind wir alle wieder zurück. Wirklich alle? Nein, die Schulunabhängigen dürfen erst noch. Ab Mitte September. Wegfahren, wegfiegen, wegwandern, wegradeln, wegkreuzfahren – wegsein! Welch Riesenzufall, dass just, wenn auch in Bayern und Baden-Württemberg Schluss mit ferienlustig ist, die touristische Nebensaison beginnt. Nicht nur, dass es vielerorts günstiger wird – genauso steht vielerorts die schönste Zeit des Jahres an – Spätsommer. Ob Italien, Griechenland, Spanien – es warten dann lässige 25 Grad Außentemperatur, ein von der Sommersonne fein temperiertes Meer und weniger Menschenmassen. Aber hey, die 38 Grad im Schatten, die Riesenschlangen an der Eisdiele und die dicht an dicht liegenden Handtücher waren ja auch nicht schlecht. Wer mehr zahlt, kriegt halt auch mehr.

Unterstützung und Hilfe für Angehörige bei Demenz

„Drecksau“ – das Wort schlug Marion Ponelies in einem Seniorenheim entgegen, als sie gerade 20 Jahre alt war. Ein Schock für die junge Frau, dass eine ältere Dame so etwas zu ihr sagte. Später, während ihrer Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin, wurde der Autorin von „Demenz verstehen und mutig begegnen“ klar, dass Erkrankte ihre Gefühle – Angst, Frust, Aggression – oft nicht mehr kontrollieren können. Sie befasste sich intensiver mit dem Thema, leitete nach einigen Jahren in der Altenpflege und Psychiatrie eine Tagespflege mit 95 Prozent Demenzpatienten.

Was ihr bewusst wurde? Wie überfordert und alleingelassen sich die meisten Angehörigen fühlen. Sie ist sicher: Wer ihnen hilft, hilft auch den Patienten. Ihr Schlüssel: Mut. „Mut ist meiner Meinung nach der beste Weg, Demenz zu begegnen“, sagt sie. Und: „Ich bin nicht die, die dich bedauert. Ich bin die, die dich darin bestärkt, Probleme zu lösen und dich auf das Positive zu fokussieren.“ Eine Aussage im Buch, die schon andeutet, dass man kein klassisches Sachbuch in Händen hält – sondern vielmehr ein Gespräch auf Du und Du. Das mag für manch einen gewöhnungsbedürftig sein, andere schätzen vielleicht genau das: dass eine fast intime Beratungssituation entsteht. Der Untertitel verdeutlicht das Konzept: „Hilfe und Unterstützung für Angehörige – die wichtigsten Fragen und Antworten“. Angehörige fragen, Ponelies antwortet – gut verständlich und mit schier endlos vielen Beispielen – von Grundsatzfragen wie „Wie verläuft eine Demenzerkrankung?“ über alles rund ums Pflegeheim oder die Pflege zu Hause, schwieriges Verhalten, Essen und Trinken, Kleidung und Pflege bis zu Kommunikation, Schlaf und Beziehungsfragen.

In den sozialen Medien ist Marion Ponelies als @Demenz_Schwester unterwegs und beantwortet auch dort die Fragen Angehöriger. ssp



Forschen mit den Maxi-MINTies

Text von unserem Redakteur Andreas Tschürtz

Spielerisch lernen mit dem Haus der Familie: Von ersten Schritten im Programmieren bis zum eigenen Kinderbuch

Im Kindertreff „Maxi-MINTies“ lernen Drei- bis Fünfjährige mit allen Sinnen die MINT-Welt (Mathe, Informatik, Naturwissenschaft, Technik) kennen. Durch Bewegung, Spiel und praktische Erfahrungen mit Naturmaterialien und Technik werden Zahlen, Formen und Muster greifbar und lebendig. „Sie wiegen, nehmen Mengenverhältnisse wahr, kodieren im Zweier-Schema oder bauen einen Mini-Roboter“, beschreibt Birgit Egner-Hoffmann vom Heilbronner Haus der Familie. „So werden logisches Denken und die Problemlösungsfähigkeit gefördert.“

Jede Entdeckungsreise ist in sieben Einheiten eingeteilt. Beginn ist am Freitag, 19. September, mit Mathematik. Am 21. November startet die Erkundung der Welt der Informatik. Aufbruch ins Technikuniversum ist ab 30. Januar 2026.

Ein Sprachabenteuer erleben Drei- bis Fünfjährige ab Freitag, 19. September, beim

Digitale Familienwerkstatt

Kinder von vier bis sieben Jahren machen bei diesem Kurs erste Schritte im „Programmieren mit ScratchJR“. Die kindgerechte Programmiersprache ermöglicht es, mit farbigen Befehls-Blöcken Figuren zu bewegen, Szenen zu gestalten und Abläufe zu planen. So entsteht im Kurs eine eigene interaktive Geschichte. Nebenbei entwickeln die Teilnehmer ein erstes Verständnis für digitale Zusammenhänge.



Illustration: Johan/stock.adobe.com, KI-generiert

gleichnamigen Kindertreff. Eingeteilt in drei Blöcke mit je sieben Terminen gestalten die jungen Teilnehmer in kleiner Gruppe ein Kinderbuch, ein Hörbuch und ein Theaterstück. „Das Angebot fördert die Sprachfähigkeit der Kinder, sie erweitern spielerisch ihren Wortschatz und lernen, deutlich zu sprechen. Und obendrein gibt es jedes Mal

ein schönes Ergebnis“, erklärt Birgit Egner-Hoffmann.

Malen, Basteln, Yoga und Tanz

Kinder von drei bis sechs Jahren lädt das Haus der Familie in die „Kleine Künstlerwerkstatt“. Von 17. September bis 8. Oktober darf bei vier Terminen mit Malen, Basteln und Gestalten der Kreativität freier Lauf gelassen werden.

Bewegung steht im Fokus bei „Kobra, Katze, Hund“. In vier Terminen werden Kinder von vier bis acht Jahren ins Yoga eingeführt. „Little Dancer“ ist ein Tanz- und Bewegungskurs (sieben Termine) für Kinder zwischen vier und sechs Jahren.

Alle Angebote im neuen Programm auf www.hdf-hn.de

Impressum

freizeit – das Stimme-Magazin zum Wochenende

Eine wöchentliche Sonderveröffentlichung der Heilbronner Stimme, Hohenloher Zeitung und Kraichgau Stimme

Chefredakteur: Uwe Ralf Heer

Redaktionsleitung: Christoph Feil (verantwortl.)

Anzeigen: Martin Kufner (verantwortl.)

Verlag und technische Herstellung: Heilbronner Stimme GmbH und Co. KG Allee 2, 74072 Heilbronn

Druck: Stimme Druck GmbH & Co. KG Austraße 50, 74076 Heilbronn