

# FamilienBüro



## Familie & so ...

**Familienbildung und mehr!  
Stadt Stutensee**



## **Familienbildung & so...**

*„Der Alltag von Familien ist geprägt von hohen Anforderungen und Belastungen. Kinder erziehen und für ihre Entwicklung Sorge tragen, Familie und Beruf miteinander vereinbaren, Partnerschaft leben, Angehörige pflegen und betreuen - all dies sind Aufgaben, die in den unterschiedlichen Lebenssituationen von Familien komplexes Wissen und vielseitige Fähigkeiten erfordern. Gleichzeitig sind die Erwartungen an die Familienziehung stark gestiegen, so zum Beispiel in der Bildungsförderung von Kindern.“ (aus einer Pressemitteilung des Sozialministeriums Baden-Württemberg vom Mai 2017)*

Wir möchten Sie mit unserem Programm „Familienbildung & so...“ unterstützen, Ihnen Anregungen geben und auch Impulse, die von Ihnen kommen, umsetzen. Und das sehr gerne generationenübergreifend, interkulturell und in Mixtur von Bewährtem und Neuem. Wir wünschen wir Ihnen viel Vergnügen, schöne Begegnungen und bereichernde Veranstaltungen.

**Ihr FamilienBüro**

## öko-fair-sozial?!

### Kleidertausch-Börse und Infoabend



Nach dem Vorbild anderer Städte, findet nun auch in Stutensee erstmalig eine **Kleidertausch-Börse** statt. Das Prinzip ist denkbar einfach: Sicher hat jeder von uns ein paar, eigentlich noch schöne, Kleidungsstücke, die ein tristes Dasein im Kleiderschrank fristen. Fehlkäufe oder etwas, das nicht (mehr) richtig passt, aber zum Wegwerfen noch zu schade ist. Geben Sie diesen Kleidungsstücken eine „zweite Chance“ und machen Sie sich und anderen eine Freude. Jeder nimmt sich, was gefällt. Am Ende soll möglichst wenig übrig bleiben. Bitte bringen Sie nur mit, was Sie selbst noch tragen würden. Bitte nur Erwachsenenkleidung, ohne Löcher und Flecken. Was übrig bleibt, wird gespendet.

#### „Wie kaufe ich öko-fair-soziale Bekleidung ein?“

Unter welchen Bedingungen wird unsere Kleidung eigentlich produziert? Welche Auswirkungen hat die Textilindustrie auf Mensch und Natur in den Ländern, wo sie hergestellt wird? Nach welchen Kriterien kaufe ich meine Kleidung? Und woher bekomme ich schließlich öko-fair-soziale Mode? An welchen Siegeln erkenne ich sie? Diesen und weiteren Fragen wird im anschließenden Vortrag auf den Grund gegangen, gespickt mit konkreten Einkaufstipps.

**Mittwoch, 27. September, 18 Uhr Kleidertausch**  
und **19 Uhr Vortrag**, ev. Gemeindehaus Friedrichstal

**Referent: Markus Radke**, Projektkoordinator für Öko-Fair-Soziale Beschaffung bei der ev. Kirche Baden (EKIBA)

**Kosten:** frei

**Anmeldung:** ohne Anmeldung

Veranstalter: ev. Kirchengemeinde Friedrichstal



## It's Kind of a Funny Story

Film zum Welttag der seelischen Gesundheit



Manchmal ist das, was in deinem Kopf so vor sich geht, gar nicht so abgedreht wie du denkst ... das findet jedenfalls Craig heraus, ein überspannter Teenager, der sich selbst in eine psychiatrische Klinik einweist, um ein paar Tage runterzukommen um von allem Abstand zu gewinnen. Doch statt Ruhe erwarten ihn ein ungewöhnlicher Mentor, eine mögliche Romanze und eine Chance, ganz von vorn anzufangen. Ein Film von Anna Boden und Ryan Fleck mit den Schauspielern Zach Galifianakis und Emma Roberts. In diesem Jahr steht das Thema "Junge Menschen mit psychischer Erkrankung" bei den Tagen der seelischen Gesundheit im Fokus. Aus diesem Anlass wird der Film „**It's Kind of a Funny Story**“ gezeigt. Die Mitarbeiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes Stutensee werden an dem Abend anwesend sein. Es wird auch genügend Zeit für Fragen und Diskussion geben. Nähere Informationen zum Angebot des Sozialpsychiatrischen Dienstes auf [www.diakonie-laka.de](http://www.diakonie-laka.de).

**Freitag, 13. Oktober, 19.30 Uhr** im GrauBau Stutensee, Freizeit-, Kultur- & Bildungsstätte

**Kosten:** frei (für das leibliche Wohl wird gesorgt!)

**Anmeldung:** ohne Anmeldung

Eine Kooperation des Diakonischen Werkes des Landkreises Karlsruhe, dem GrauBau Stutensee und dem Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V.

**Diakonie**   
**Landkreis  
Karlsruhe**

## Stressfrei durch den Familienalltag Elternkurs



Dieser Elternkurs möchte Sie bei der Bewältigung alltäglicher Erziehungsprobleme unterstützen und zu einem kooperativen, stressfreien Zusammenleben in der Familie beitragen. So kann eine tragfähige und erfüllende Beziehung zu den Kindern aufgebaut werden. Damit Erziehung stressfrei abläuft, können Eltern in diesem Kurs Alternativen zum Ausrasten, Schreien und Ärgern mit anderen Eltern einüben. Sie können neue Methoden und Übungen, die sich im Alltag bewährt haben, ausprobieren. Im Kurs wird auf spezielle Wünsche und Bedürfnisse der Eltern eingegangen.

**dienstags (4 mal), 17. und 24. Oktober, 7. und 14. November, 19.30 - 21.30 Uhr, Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V.**

**Referentin: Ingrid Wiesler-Sartorius**, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Familienberaterin

**Anmeldung:** bis 6. Oktober

**Kosten:** Der Kurs ist im Rahmen des Landesprogramms **STÄRKE für Familien in besonderen Lebenslagen kostenfrei**. Ein Anteil von 10 EUR ist selbst zu tragen. Bei Fragen dazu sprechen Sie uns bitte an.



## Sinnvoll Essen im Alter Die „5-Finger-Regel“ - Vortrag



"Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen", so sagt schon der Volksmund. Nicht umsonst sind Essen und Trinken ein wichtiges Stück Lebensqualität. Ein ausgewogenes Speiseangebot mit einer optimalen Nährstoffzufuhr ist auch im Alter sehr wichtig. Anhand der "5 - Finger - Regel" wird an diesem Nachmittag mit Tipps zur praktischen Umsetzung gesundes Essen und Trinken leicht gemacht. Lassen Sie sich überraschen! Für alle, die sich gerne mit dem Thema gesunde Ernährung - nicht nur im Alter - auseinandersetzen möchten.

**Mittwoch, 18. Oktober, 16 - 17.30 Uhr,** Haus Edelberg Senioren-Zentrum Stutensee, Stadtteil Friedrichstal

**Referentin: Ulrike Hofheinz,** Diätassistentin

**Kosten:** frei

**Anmeldung:** bitte bis 13. Oktober

In Kooperation mit dem Kult Café Friedrichstal und dem Senioren-Zentrum Friedrichstal.



## Unsere Küche Kochkurse aus aller Welt



Stutenseer Frauen aus den unterschiedlichsten Ländern möchten Einblick geben in die Küche Ihres Heimatlandes. Gemeinsam dürfen die TeilnehmerInnen kochen, genießen und bei guten Gesprächen den Abend ausklingen lassen. Vietnam, Peru, Griechenland, Russland, Palästina, Türkei, Syrien, Italien, Irak... All diese Länder durften wir schon kulinarisch besuchen. Dieses Mal lernen wir die indische und afghanische Küche kennen.

**Indische Küche mit Nagashree Peravali**  
**Dienstag, 24. Oktober, 17 - 20 Uhr**

**Afghanische Küche mit Fatima Kazemi**  
**Dienstag, 14. November, 17 - 20 Uhr**

Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V.

**Kosten:** 10 Euro pro Person, inkl. Kosten der Lebensmittel (Preisnachlass auf Anfrage)

**Anmeldung:** bis spätestens eine Woche vorher

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V.



Mehr  
Generationen  
Haus  
Wir leben Zukunft vor

## 33 Bogen und ein Teehaus

Lesung und Erzählung der Autorin  
Mehrnousch Zaeri-Esfahani



Die Autorin Mehrnousch Zaeri-Esfahani bietet einen ungewöhnlichen Abend. Sie erzählt ganz in persischer Tradition Anekdoten aus ihren 2016 erschienenen, vielfach preisgekrönten Büchern "33 Bogen und ein Teehaus" und "Das Mondmädchen", welche mit autobiographischen Zügen von der Flucht ihrer Familie aus dem Iran der 80er Jahre über die Türkei und DDR nach Deutschland versehen ist. Sie berichtet von der unglaublichen Entstehungsgeschichte dieser Bücher und liest daraus. Hier und da lässt sie auch einmal die neuesten Erkenntnisse der Psychologie zum Thema "Integration" in ihre fantastischen oder wahren Geschichten einfließen. Man erlebt die Melancholie, die Sehnsucht und die traurigen Momente, die nicht nur Flüchtlinge, sondern jeder von uns mit sich trägt. Gleichzeitig lacht man über tragischabsurde Situationskomik. Ist es nun ein Erzählabend, eine Lesung oder der Werkstattbericht einer Künstlerin? Wer weiß das schon...

**Freitag, 27. Oktober, 19 Uhr**, Specaahalle, Stadtteil Spöck

**Kosten:** Eintritt frei. Wir freuen uns an diesem Abend über eine Spende an die ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit in Stutensee.

**Ohne Anmeldung!**

Es wird an dem Abend einen Büchertisch der Bücher-Oase Stutensee geben.



**Kochwerkstatt - Kinder kochen**  
**... mit Omas und Opas der Tagespflege**  
**Für Jungs und Mädchen ab 7 Jahren**



Schon eine feste und bereichernde Einrichtung in unserem Veranstaltungsprogramm ist die generationenverbindende Kochwerkstatt. Beim Schälen, Schnipeln und gemeinsamen Kochen begegnen sich Groß und Klein, Jung und Alt auf ganz besondere Art und Weise. Oma, erzähl doch mal: Was war dein Lieblingsgericht? Opa, kennst Du dieses Gemüse? Da werden auch mal Tipps und Tricks, wie man die Kartoffeln schneller schälen kann weitergegeben. Nach getaner Arbeit darf man das zubereitete Menü in fröhlicher Runde genießen. Sicherlich haben die Generationen sich wieder viel zu erzählen und großen Spaß miteinander!

**Freitag, 3. November, 10 - ca. 13 Uhr**, Seniorenzentrum Stutensee, Stadtteil Blankenloch

**Kursleitung: Angelika Lang**, Köchin und Märchenerzählerin

**Kosten:** je Kind 8 Euro, mit Kinderpass 4 Euro

**Anmeldung:** bis spätestens eine Woche vorher

In Kooperation mit dem Seniorenzentrum Stutensee, Stadtteil Blankenloch.

## Wickel und Auflagen für Kinder bei Erkältung, Husten, Fieber und Schmerzen



Gerade Kinder sind häufig von Erkältungen betroffen. Das bedeutet oft unruhige Nächte für Mütter und Väter. Mit relativ einfachen, gezielt ausgewählten Mitteln, kann die Heilung solcher Erkrankungen schon bei Kleinkindern sanft unterstützt und begleitet werden. Dieses Seminar führt in die Wirkungs- und Anwendungsweise von Wickeln ein. Sie erfahren wie sie aktiv zur Linderung der Beschwerden beitragen können und lernen die praktische Ausführung von Wickeln.

**Samstag 18. November, 10 Uhr - 14.30 Uhr, Kult Café Friedrichstal**

**Leitung: Elisabeth Wurth, Kinderkrankenschwester/Hebamme**

**Kosten:** 20 Euro (inklusive Kursunterlagen)

**Anmeldung:** bis 11. November

In Kooperation mit dem Familienzentrum Kult Café Friedrichstal.



## Stürmische Zeiten im Kinderzimmer Themenabend rund um die Pubertät



Die Lebensphase der Pubertät ist anstrengend, kräftezehrend und bedeutet für alle Beteiligten eine große Herausforderung. Eltern und Kinder erleben häufig Unsicherheiten, Sorgen, Ängste und Frustrationen. Im Rahmen dieses Themenabends wird ein informativer Überblick zum Thema Pubertät und damit einhergehende Verhaltensweisen gegeben. Durch konkrete Haltungs- und Handlungsimpulse möchte der Vortrag zu mehr Verständnis und Entlastung in der Familie beitragen. Dabei bleibt auch Zeit für Diskussion und Fragen.

**Dienstag, 21. November, 19.30 Uhr**, Mensa des Schulzentrums Stutensee, Stadtteil Blankenloch

**Referent: Thomas Horch**, Mitarbeiter der psychologischen Beratungsstelle des Landkreises Karlsruhe

**Kosten:** frei

**Anmeldung:** bis 15. November

In Kooperation mit der psychologischen Beratungsstelle Graben-Neudorf des Landratsamtes Karlsruhe und der Schulsozialarbeit Stutensee.

## Kommunikation mit Kindern unter 3 Jahren

Konflikten im Alltag angemessen begegnen



„Mein Kind will sich nicht anziehen“, „Dauernd schmeißt es das Essen vom Tisch“, „Ständig weigert mein Kind sich die Zähne zu putzen“- so oder so ähnliche Aussagen beschäftigen alle Eltern im Familienalltag und bringen einen immer wieder an erzieherische Grenzen. Im Rahmen des Vortrags werden über heutige Erziehungsvorstellungen gesprochen und Handwerkszeug für eine liebevolle Erziehung vorgestellt. Im Mittelpunkt des Vortrages stehen zudem klassische Konfliktsituationen (z.B. Zähneputzen) im Alltag mit kleinen Kindern und wie diese durch eine achtsame Interaktion gelöst werden können.

**Donnerstag, 23. November, 19.30 Uhr**, kath. Gemeindezentrum Blankenloch

**Referentin: Juliane Engert**, Kindheitspädagogin und Mitarbeiterin „Frühe Hilfen“ Landratsamt Karlsruhe

**Kosten:** frei

**Anmeldung:** bis 17. November

In Kooperation mit den Frühen Hilfen des Landrates amtes Karlsruhe und dem Kindergarten „Kleine Strolche“ Blankenloch.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesinitiative  
Frühe Hilfen



## Jede kann sich wehren

**Selbstbehauptungskurs für Mädchen von 8 bis 11 Jahren**



Die Mädchen lernen im Kurs, sich in alltäglichen Situationen auf dem Schulhof, im Freundeskreis, etc. zu behaupten. Der Kurs arbeitet an der Bereitschaft der Mädchen, sich in solchen Situationen zu wehren, in denen sie nicht mit Respekt behandelt werden. Er erweitert ihre Handlungsstrategien, die sie alleine oder gemeinsam im Alltag einsetzen können. Schwerpunkt der IN NAE-Kurse ist die Selbstbehauptung und die Förderung des Vertrauens in die eigene Stärke. Mittels Körperspracheübungen und Rollenspielen lernen die Mädchen, stark und selbstbewusst aufzutreten. Im Konfrontationstraining werden Verhaltensweisen geübt, die gegen Grenzüberschreitungen eingesetzt werden können. Zusätzlich werden körperliche Techniken trainiert, mit denen sich Mädchen in einer konkreten Angriffssituation zur Wehr setzen können.

**Donnerstag, 26. und Freitag, 27. Oktober, jew. 14.30 - 18.30 Uhr**, Theorieraum der Großsporthalle I beim Schulzentrum Stutensee (mit 20-minütiger Elterninformation am ersten Tag)

**Kursleiterin: Claudia Kühn-Fluhrer**, Trainerin bei InNae Frauenselbstverteidigung und Kampfkunst e.V. Karlsruhe ([www.innae.de](http://www.innae.de))

**Kosten:** 45 Euro

**Anmeldung:** bis 19. Oktober



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

**Woche der Demenz**  
**vom 18. - 24. September 2017**  
**Die Vielfalt im Blick**

Im Rahmen der Woche der Demenz finden eine Reihe von Veranstaltungen in Stutensee statt. Nähere Informationen können der örtlichen Presse entnommen werden.

**Gemeinsam spielen und Spaß haben**

Montag, 18. September, 15 - 16.30 Uhr  
im Haus Edelberg, Senioren-Zentrum  
Berliner Allee 2, Stutensee-Friedrichstal  
Spiele halten das Gedächtnis fit und sorgen für gute Laune. Gemäß diesem Motto sind alle Interessierten, egal welchen Alters, herzlich willkommen.  
Telefon: 07249/9557-400

**Musiknachmittag**

Mittwoch, 20. September, 15 Uhr  
im Haus Edelberg, Senioren-Zentrum  
Berliner Allee 2, Stutensee-Friedrichstal  
Musiknachmittag mit den „Förderos“. Auf dem Programm stehen beliebte und bekannte Volkslieder und Schlager, die zum Mitsingen und Schunkeln einladen.  
Eintritt frei.  
Telefon: 07249/9557-400

**Vernissage „Farben des Lebens“**

Mittwoch, 20. September von 16-18 Uhr  
Seniorenzentrum Stutensee  
Wiesenstr. 25, Stutensee-Blankenloch  
Die Beiträge zur Vernissage "Farben des Lebens" wurden von Bewohnern und Tagespflegegästen des Hauses gestaltet.  
Telefon: 07244/40 10 14

## **9. Stutenseer Leistungsschau & Messe Vital-Aktiv-Gesund**

Samstag/Sonntag, 23. und 24. September  
im Zelt auf dem Festplatz, Erich-Kästner-Straße, Blankenloch

An den Messeständen wird es zahlreiche Sonderaktionen- und Präsentationen geben. Außerdem wird ein besonders buntes Programm mit vielen Attraktionen angeboten. Die Netzwerkpartner der „Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz“ stehen mit Informationen zur Verfügung

Eintritt frei

Informationen zu den Veranstaltungen über das Mehr-  
generationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V.,  
Tel. 07244/73 75 01  
[info@buengerwerkstatt-stutensee.de](mailto:info@buengerwerkstatt-stutensee.de)



### **Kennen Sie schon unsere Nesteldecken?**

Wir suchen noch Menschen, die Lust und Geschick haben, Nesteldecken für Menschen mit Demenz zu erstellen.....

Während der Woche der Demenz werden wir eine Nesteldecke und weitere Informationen zu dem Projekt im Rathaus Stutensee im Stadtteil Blankenloch (zu den üblichen Öffnungszeiten) aushängen. Oder wenn es Sie interessiert, können Sie sich auch direkt an die kirchliche Sozialstation Stutensee-Weingarten wenden.





## **Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V.**

### **Das Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V. ist ein Treffpunkt für Jung & Alt**

Das Mehrgenerationenhaus wird durch den Verein organisiert und verwaltet. Die vielfältigen Angebote werden vor allem durch die freiwillig engagierten Aktiven ermöglicht und getragen.

### **Das „Offene Café“ ist montags bis freitags von 9 - 12.30 Uhr und montags von 14 - 20 Uhr**

- ... für alle zwischen 0-99 Jahren
- ... für Leute, die Kontakt suchen
- ... für alle, die sich austauschen wollen
- ... zur Bereicherung der Alltagskultur
- ... zum „Plausch“ mit netten Leuten
- ... mit Frühstück von Montag - Freitag
- ... mit Abendessen am Montag
- ... dem „Welt Frauen Café“ (mittwochs 15 - 17.30 Uhr)
- ... mit Sofa-Ecke
- ... mit Internetzugang
- ... mit Kinder-Spielecke
- ... mit Schätze-Ecke und Bücher-Regal
- ... bei schönem Wetter auf der Terrasse.

### **Gastgeberinnen im „Offenen Café“**

Die Gastgeberinnen kümmern sich um unsere Gäste und sorgen dafür, dass sich alle wohl fühlen. Sie gestalten die Atmosphäre, schaffen Ordnung, geben Informationen und vermitteln weiter. Sie hören zu und beraten, führen zusammen und sorgen für ein gutes Miteinander.

**Wenn Sie neugierig auf diese Art von Café geworden sind, schauen Sie einfach mal rein. Wir freuen uns auf Sie!**







## LoS – Leben ohne Sucht Selbsthilfegruppe

- Drogen/Suchtberatung
- Rückfallprophylaxe
- Stressbewältigung in der Abstinenzphase
- Selbstmanagement in der Abstinenzphase
- Perspektiven entwickeln, Zukunft neu gestalten
- Persönlichkeitsentwicklung
- Beratung zum Thema Co-Abhängigkeit
- Paar/Partnerberatung
- Vermittlung an Selbsthilfegruppen
- Einzelberatungen nach Terminvereinbarung

**Jeden Dienstag um 19.30 Uhr** (außer Schulferien)

**Ansprechpartner:** Rolf Amberger, Suchtkrankenhelfer/Gruppenleiter, Tel. 0151/17 75 32 94  
saufnix@live.de

## Integrationskurse im Mehrgenerationenhaus



Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Deutsch!

Die Kurse werden aus Mitteln des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gefördert. Wir sind seit 2008 zugelassener Kursträger für die Integrationskurse.

**Sprechstunde & Anmeldung: mittwochs, von 10.30 - 12 Uhr** (außer Schulferien)

Im Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V.

Tel.: 07244/73 75 01

Email: [integration@buergerwerkstatt-stutensee.de](mailto:integration@buergerwerkstatt-stutensee.de)

Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V., Seegrabenweg 5, 76297 Stadtteil-Blankenloch, Haltestelle S2 Mühlenweg

**Kontakt:** Tel. 07244/73 75 01

Email: [info@buergerwerkstatt-stutensee.de](mailto:info@buergerwerkstatt-stutensee.de)

[www.buergerwerkstatt-stutensee.de](http://www.buergerwerkstatt-stutensee.de)



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*



## Familienzentrum Kult Café Friedrichstal

### Informationen und Angebote im und vom Kult Café Friedrichstal

#### Ehrenamtliche Psychologische Erstberatung

Gut im Kontakt mit sich und seinen Lieben, fit, ausgeglichen, genussfähig – wer wäre das nicht gerne. Manchmal aber sind wir mit uns selbst nicht im Reinen, „hängen fest“, kommen mit einem längst erkannten Konflikt nicht weiter...

Das Kult Café bietet neuerdings eine kostenfreie ehrenamtliche psychologische Erstberatung durch **Elke Renz**, Heilpraktikerin (Körper- und Psychotherapie). Termin können unter Tel. 07249/4534 vereinbart werden.

TRE®: Sich frei zittern

#### Wie sich der Organismus von Stress und Trauma erholt.



Zittern kennt jede(r)! Leider wird es in unserer Gesellschaft häufig als Schwäche interpretiert und zu vermeiden versucht. In Wahrheit ist Zittern ein ganz natürlicher Mechanismus, mit dem sich unser Körper nach großem Stress, Überforderung oder traumatischen Erlebnissen selbst reguliert und wieder in ein Gleichgewicht bringt. TRE® steht für „tension & trauma releasing exercises“. Im Kult Café gibt es einen Vortrag und Kurs für Erwachsene mit Elke Renz Heilpraktikerin (Körper- und Psychotherapie). Nähere Infos dazu auf der Homepage des Kult Cafés.

**Vortrag: Samstag, 14.10. 9 - 10 Uhr** (Kosten frei)

**Einführungskurs: Samstag, 14. und 21.10.,** jeweils 10 - 12 Uhr (Kosten: 20 Euro/Person). Anmeldung direkt im Kult Café.

## Lebe Leichter – das 12 Wochen Programm zum Wohlfühlgewicht

**lebe leichter**® Erfahren Sie, wie Sie nachhaltig abnehmen können, indem Sie das *Lebe Leichter* 6x1 kennenlernen und über die 12 Lektionen schrittweise anwenden. Die Motivation durch die Gruppe und die wöchentlichen Treffen helfen Ihnen dabei. Freuen Sie sich über die neue Freiheit in Ihrem Essverhalten! Einfach, bleibend, genussvoll. Mit **Lebe leichter Coach Dipl.-Oecotroph. Pia Hofheinz**

**Ab 5.10.** immer donnerstags von 18.30 - 19.30 Uhr  
**Kosten:** 98 € für 12 Kursabende + 19,95 € für Buch und Planer (das Set erhalten Sie am 1. Kursabend).  
Anmeldung direkt im Kult Café.

**Das Kult Café besteht nun schon seit 10 Jahren. Wer Lust hat auch dabei zu sein, sich zu engagieren, sich einzubringen, ist herzlich eingeladen!**



### **Ansprechpartner**

Agenda Soziales:

Beate Hauser Tel. 07249/45 34

Luitgard Mitzel-Landbeck Tel. 07249/83 60

Gaby Leidig Tel. 07249/10 94

Informationen und das ausführliche Programm unter  
[www.familienzentrum-friedrichstal-kult-cafe-stutensee.de](http://www.familienzentrum-friedrichstal-kult-cafe-stutensee.de)



## Das FamilienBüro informiert....

### Der Karlsruher Kinderpass in Stutensee - Freizeit und Bildung für alle Kinder und Jugendliche

Seit Mai 2013 können Stutenseer Kinder und Jugendliche das großartige Angebot des Karlsruher Kinderpasses in Karlsruhe, Stutensee und anderen Städten und Gemeinden nutzen.



Mit dem Kinderpass...

... hat man freien Eintritt zu öffentlichen Einrichtungen wie z.B. Naturkundemuseum, Kunsthalle und botanischer Garten,

... hat man Ermäßigungen für verschiedene Aktionen und Veranstaltungen wie z.B.: KSC, Theater, VHS, JUKS, Frei- und Hallenbäder, KVV, Musikschulen, Zoo.

In Stutensee selbst gibt es Eintrittskarten für das Stutensee-Bad und Ermäßigungen für Caribi-Ferierendort und -programm, Musikschule Hardt, Mobiles Kino. Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Stutensee, deren Eltern einen aktuellen Bescheid über ALG II (SGB II), Sozialhilfe (SGB XII), Wohngeld oder Kinderzuschlag haben, können den Karlsruher Kinderpass auf Antrag bekommen.

Und, diese Familien können für Ihre Kinder unter bestimmten Voraussetzungen auch Leistungen aus dem **Bildungs- und Teilhabepaket** beantragen. Das Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt finanziell Kinder

und Jugendliche bei Schulausflügen, Klassenfahrten, Schulbedarf, Schülerbeförderungskosten (School-Card), Nachhilfe, Zuschuss für Mittagessen in Schule und Kindergarten und auch für soziale und kulturelle Teilhabe (beispielsweise Vereinsmitgliedschaft, Ferienaktionen...).

Anträge und nähere Informationen zu den Leistungen und Voraussetzungen für den Karlsruher Kinderpass und auch für das Bildungs- und Teilhabepaket erhalten Sie im FamilienBüro im Rathaus Stutensee.

Bei Fragen sprechen Sie uns an!

Kontakt:  
Rathausstr. 3  
07244/969 - 131 oder -139  
familienbuero@stutensee.de



## **Zeit schenken und beschenkt werden - Familienpate werden**



Die Diakonie sucht in Stutensee und Umgebung aufgeschlossene Menschen, die Zeit (ca. 1 x wöchentlich 2-3 Stunden) in eine sinnerfüllende und wirkungsvolle Tätigkeit investieren möchten.

Die Familienpaten unterstützen und entlasten ganz individuell, wo es in einer Familie jeweils benötigt wird. Jeder Einsatz wird durch die Koordinatorin vorbereitet und begleitet. Es findet regelmäßiger fachlicher Austausch statt. Auslagen werden erstattet und die Paten sind versichert. Haben Sie weitere Fragen oder schon Lust bekommen, in einem tollen Team mitzuwirken?

Für ein Infogespräch können Sie sich direkt an Janka Deutschländer wenden.

Kontakt:

Tel.: 07252/9513-0

E-Mail: [janka.deutschlaender@diakonie-laka.de](mailto:janka.deutschlaender@diakonie-laka.de).

**Diakonie**   
**Landkreis  
Karlsruhe**



## Veranstaltungsorte:

### **ev. Gemeindehaus Friedrichstal**

Karl-Rupp-Haus, Hirschstr. 22, Stadtteil Friedrichstal

### **Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V.**

Seegrabenweg 5, Stadtteil Blankenloch

### **Familienzentrum Kult Café**

Altes Rathaus Friedrichstal

Rheinstraße Ost 14, Stadtteil Friedrichstal

### **Seniorenzentrum Stutensee**

Wiesenstr. 25, Stadtteil Blankenloch

### **GrauBau**

Seegrabenweg 7, Stadtteil Blankenloch

### **Senioren-Zentrum Stutensee**

Berliner Allee 2, Stadtteil Friedrichstal

### **kath. Gemeindezentrum Blankenloch**

Blumenstr. 3-5

### **Spechaahalle**

Kirchstr. 21, Stadtteil Spöck

### **Mensa des Schulzentrums Stutensee,**

Gymnasiumstr. 20, Stadtteil Blankenloch

Für alle Veranstaltungen des Familienbildungsprogramms nimmt das FamilienBüro die **Anmeldungen** entgegen. Änderungen vorbehalten. Bildquellen: (www.freeimages.com, Pixabay.com, S. 8 www.bilderlaube.de S. 15-17 MGH Bürgerwerkstatt; S. 19 Kult Café, S. 21 Stadt Stutensee).

Für nähere Auskünfte und Fragen zum Familienbildungsprogramm stehen Ihnen die MitarbeiterInnen des FamilienBüros gerne zur Verfügung.

**Anmeldung** telefonisch 07244 / 969-131 und –139

oder per Mail an familienbuero@stutensee.de

oder persönlich im FamilienBüro im Rathaus.

**Rathaus, Stadtteil Blankenloch, Zimmer 030**

### **Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr

Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr

## **Programm Herbst / Winter 2017 auf einen Blick**

### **Woche der Demenz „Die Vielfalt im Blick“**

18. - 24. September 2017

### **öko-fair-sozial?! Kleidertausch-Börse und Infoabend**

Mittwoch, 27. September, 18 Uhr

### **It´s Kind of a Funny Story**

**Film zum Welttag der seelischen Gesundheit**

Freitag, 13. Oktober, 19.30 Uhr

### **Stressfrei durch den Familienalltag - Elternkurs**

dienstags (4 mal), 17. und 24. Oktober, 7.

und 14. November, 19.30 - 21.30 Uhr

### **Sinnvoll Essen im Alter - Die „5-Finger-Regel“**

**- Vortrag**

Mittwoch, 18. Oktober, 16 - 17.30 Uhr

### **Unsere Küche - Kochkurse aus aller Welt**

**Indische Küche** Dienstag, 24. Oktober,

**Afghanische Küche** Dienstag, 14. November,

Jew. 17 - 20 Uhr

### **33 Bogen und ein Teehaus - Lesung und Erzählung**

Freitag, 27. Oktober, 19 Uhr

### **Kochwerkstatt - Kinder kochen**

**... mit Omas und Opas der Tagespflege**

Freitag, 3. November, 10 - ca. 13 Uhr

### **Wickel und Auflagen für Kinder - Elternseminar**

Samstag 18. November, 10 Uhr - 14.30 Uhr

### **Stürmische Zeiten im Kinderzimmer**

**Themenabend rund um die Pubertät**

Dienstag, 21. November, 19.30 Uhr

### **Kommunikation mit Kindern - Vortrag**

Donnerstag, 23. November, 19.30 Uhr

### **Jede kann sich wehren - Selbstbehauptungskurs für Mädchen von 8 bis 11 Jahren**

Donnerstag, 26. und Freitag, 27. Oktober, jew. 14.30 - 18.30 Uhr