

A photograph of two children playing in a grassy field. On the left, a girl in a pink shirt and orange jacket holds a colorful kite with long streamers. On the right, a boy in a blue denim shirt and dark pants is running with a grey blanket draped over his shoulders. The background shows trees and a bright sky.

WINTERPROGRAMM

› Oktober 2020 bis März 2021



CARITASVERBAND
Offenbach/Main e.V.



Kelsterbacher Caritasteam



› Herzlich Willkommen bei der Caritas in Kelsterbach!

Ein bunter Herbst hat die letzten goldenen, spätsommerlichen Tage hinfort geweht, und in schnellen Schritten nähert sich die winterliche Jahreszeit. Das bedeutet für uns von der Caritas in Kelsterbach, dass erneut die Zeit reif ist, für ein Winterprogramm, das ebenso bunt und vielfältig ist wie der Herbst selbst. Wie jedes Jahr möchten wir mit unserem Winterprogramm zu herbstlich-winterlichen Begegnungen im schönen Kelsterbach einladen, und dies obwohl – oder gerade weil – dieses Jahr sich deutlich von allen vorangegangenen unterscheidet.

Unbehagen und Unsicherheit werden in der noch immer angespannten Lage für viele Menschen auch in die kommende Jahreszeit hinein unsere Begleiter sein. Zugleich sehen wir, dass Solidarität, Fürsorge und gegenseitige Achtsamkeit Gemeinschaften derart verbinden können, dass sie auch das Unbehagen und die Unsicherheit einer Krise überstehen und aus diesen wachsen. In Kelsterbach konnten in den vergangenen Monaten viele Beispiele für ein gelingendes solidarisches, achtsames und fürsorgliches Gemeinwesen beobachtet werden, zu dem wir auch mit diesem Programm für die kommenden kälteren Jahreszeiten einen Beitrag leisten möchten.

› Inhalt

02 › Geld – Zeit – Ideen

03 › Kooperations- und
Förderpartner

04 › **Beratung**

12 › **Betreuung**

16 › **Begegnung / Bildung**

23 › Wochenübersicht

24 › Monatsübersicht

27 › **Begegnung / Bildung**

44 › **Gemeinsam Kirche**

› Geld – Zeit – Ideen

Spenden für soziale Projekte

Die Caritas in Kelsterbach engagiert sich dafür, dass Familien mit geringem Einkommen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. So bieten wir z. B. jede Woche ein kostenfreies Frühstücksangebot für junge Eltern an. Aktuell suchen wir Geldspenden für folgende Projekte:

- **Aktion Schulranzen:** Schulanfänger aus Familien, die im Leistungsbezug stehen, erhalten gegen einen kleinen Eigenanteil von uns einen neuen Markenschulranzen inkl. Zubehör (Mäppchen, Turnbeutel, etc.)
- **Urlaub ohne Koffer:** Ferianausflüge für Familien mit geringem Einkommen in den Sommerferien.

Spendenkonto

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung! Ihre Spende können Sie auf folgendes Konto überweisen: Caritasverband Offenbach / Main e. V.
IBAN: DE92 3706 0193 4002 5000 57
Verwendungszweck: Spende (hier Name des Projekts angeben)

Sozialtarif

Wir übernehmen für Familien mit geringem Einkommen 50 – 100% des Teilnehmerbeitrags unserer Angebote. Sprechen Sie uns gerne darauf an.

Hier ist Platz für Sie

Vielfältige Aufgaben, interessante Themen im Ehrenamt. Sie wollen etwas bewegen, verändern und weiterentwickeln? Bei uns können Sie sich ehrenamtlich engagieren, ganz nach Ihren Fähigkeiten und Wünschen. Der Spaß und die Freude daran, sich für andere Menschen einzusetzen, soll im Vordergrund stehen. Die Tätigkeiten der ehrenamtlichen Personen sind als wertvolle ergänzende Unterstützung zu den hauptamtlichen Mitarbeiter*innen zu werten und sind unabhängig von Konfessionszugehörigkeit, Kultur und beruflichem Werdegang. Die ehrenamtliche Arbeit ist unentgeltlich, eine Aufwandsentschädigung kann vergütet werden, jedoch soll der Gewinn nicht im Fokus stehen.



› Mitmachen und Unterstützen

Wir suchen Menschen ...

- für ehrenamtl. Engagement
- für Spenden und -aktionen
- zum Mitarbeiten
- als Türöffner
- als Ideengeber
- als Kooperationspartner

› Bedanken möchten wir uns bei unseren Kooperationspartnern:

- Kath. Kirchengemeinde Herz-Jesu
- Alzheimer- und Demenzerkrankengesellschaft Rüsselsheim
- NH-Projektstadt
- Initiative Arbeit im Bistum Mainz e. V.
- Karl-Krolopfer-Schule
- Werner-Heisenberg-Schule Rüsselsheim
- Frauenzentrum e. V. Rüsselsheim



Seien Sie dabei – gestalten Sie mit – melden Sie sich!

› Förderpartner:

- Kreis Groß-Gerau
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- Land Hessen, Sozialministerium
- Stadt Kelsterbach





BERATUNG

Wir beraten Sie gerne – vieles ist möglich. Jeder Mensch kann in eine schwierige Situation kommen, aus der er oder sie alleine keinen Ausweg findet. Im alltäglichen Leben gelingt nicht alles wie gewünscht und oft entstehen Notlagen. Diese können zur Folge haben, dass sich Betroffene aus der Gesellschaft zurückziehen. Mit unserem Beratungsangebot unterstützen wir Sie dabei, persönliche Notlagen zu bewältigen und Bereiche Ihres Lebens neu zu ordnen.

Wir beraten Familien und Paare in Erziehungsfragen und bei familiären Konflikten, Schwangere, Menschen mit Fluchtgeschichte sowie weitere Personen in besonderen Lebenslagen.

Die Beratungen unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht!



› Erziehungs- und Eheberatung

Für Familien und Paare

Die Erziehungs- und Eheberatung bietet durch eine Vielzahl an Angeboten eine ganzheitliche und individuelle Hilfe für Ratsuchende an. Das Zusammenleben von Familien, Eltern, Kindern und Jugendlichen kann in vielen Zeiten sehr bereichernd sein, ist aber auch einem ständigen Wandel und vielen Veränderungen ausgesetzt. Hieraus können

sich unterschiedliche Herausforderungen, Verunsicherungen, Fragen oder Probleme für Familien ergeben. Beratung kann dann ein Ort der Unterstützung, Orientierung und konkreter Hilfe sein. Wir beraten:

- Familien
- Eltern / Bezugspersonen
- Kinder
- Jugendliche und junge Erwachsene

- Paare
 - Fachkräfte
- Termin** – Nach Vereinbarung
Ort – Gemeindezentrum St. Markus (OG)
Leitung – Frau Stoll-Seegel und Herr Schaper
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – Terminvereinbarung unter 069 20 000-445

› Schwangerenberatung

Beratung für Frauen in Schwangerschaft und Notsituationen

Wir beraten Sie gerne bei allen Fragen zu Schwangerschaft und Geburt. Sollte sich im Verlauf der Schwangerschaft herausstellen, dass Sie ein Kind mit Behinderung erwarten, begleiten wir Sie durch den Prozess der PND. Auch bei Konflikten in der Schwangerschaft oder finanziellen Notlagen können Sie

gerne mit uns sprechen. Nach der Schwangerschaft gibt es Fragen zur Familienplanung, gerne können wir einen Termin vereinbaren. Natürlich informieren wir auch über Leistungen für Kinder und Familien wie: Bundesstiftung „Mutter und Kind“, Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld.

Termin – Individuelle Terminvereinbarung
Ort – Gemeindezentrum St. Markus (OG)
Leitung – Claudia Staarmann
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Erforderlich für individuelle Termine
Mehr Infos – 069 20 000-444

› Allgemeine Lebensberatung

Allgemeine Lebens- und Sozialberatung

Allgemeine Lebens- und Sozialberatung informiert, berät und unterstützt Sie bei:

- allgemeinen Lebensfragen und persönlichen Krisen
- finanziellen Notlagen und Existenzproblemen (z. B. Kontosperrung)
- drohendem Wohnungsverlust / drohender Energiesperre

- sozialrechtlichen Fragen zu Arbeitslosengeld, Grundsicherung und anderen Sozialleistungen
- der Beantragung von Sozialleistungen und Hilfe bei der Durchsetzung von Ansprüchen
- dem Umgang mit Behörden und Institutionen

Termin – Individuelle Terminvereinbarung
Zeit – 09:00 – 12:00 Uhr
Ort – Gemeindezentrum St. Markus (OG)
Leitung – Frau Staarmann
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Erforderlich für individuelle Termine
Mehr Infos – 069 20 000-444

› Kommunale Sozialberatung

Individuelle Terminvereinbarung

Das Angebot richtet sich an alle Bürger*innen Kelsterbachs mit Integrations- und Beratungsbedarf. Ein Schwerpunkt liegt hierbei auf der Beratung von Menschen mit Fluchterfahrung. Wir beraten unter anderem in asyl- und aufenthaltsrechtlichen Angelegenheiten sowie in Fragen der Existenzsicherung und unterstüt-

zen im Umgang mit Behörden und Institutionen. Unser Ziel ist es, Menschen mit Beratungsbedarf durch die Hilfe zur Selbsthilfe in ihrer eigenständigen Lebensgestaltung zu unterstützen und eine gesamtgesellschaftliche Teilhabe zu fördern.

Termin – Individuelle Terminvereinbarung
Ort – Gemeindezentrum St. Markus (OG)
Leitung – Annika Geng
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Erforderlich für individuelle Termine
Mehr Infos – 01520 9291 532, 069 20 000-443 oder annika.geng@cv-offenbach.de

› Caritaszentrum Rüsselsheim

Umfassende Beratung

Die Caritaszentren Rüsselsheim und Kelsterbach arbeiten im Kreis Groß-Gerau eng vernetzt. Folgende Angebote finden Sie in Rüsselsheim zusätzlich zu den Angeboten vor Ort in Kelsterbach:

- Sucht- und Drogenberatung
- Beratung und Begleitung bei psychischen Erkrankungen
- Migrationsberatung
- Gesetzliche Betreuung

Termin – Nach Vereinbarung
Ort – Caritaszentrum Dicker Busch / Rüsselsheim
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – Terminvereinbarung unter 06142 40967-0

› Rundum gesund! (ein Angebot der Stadt Kelsterbach)

Für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

Jedes Kind ist anders und entwickelt sich in seinem individuellen Tempo. Junge Eltern sind manchmal verunsichert und haben viele Fragen zum gesunden Aufwachsen ihres Kindes.

Es werden alle Fragen rund um Ernährung, Füttern, Gesundheit, Größe und Gewicht beantwortet.
Termin – 2. Mittwoch im Monat
Zeit – 09:00 – 12:00 Uhr
Ort – Wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – Per Mail an caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de oder telefonisch unter 069 20 000-442



› Willkommen im Leben (ein Angebot der Stadt Kelsterbach)

Willkommensbesuch für Neugeborene

Ein Angebot im Rahmen des Projekts „Kelsterbach Familienstadt“ für alle frisch gebackenen Eltern. Freuen Sie sich auf einen Besuch von Frau Stoll-Seegel, sie bringt Ihnen eine Willkommensmappe und ein Geschenk für den Start ins neue Leben. Erhalten Sie Informationen über

Angebote für junge Eltern und alle Fragen rund um Gesundheit, Entwicklung, Betreuung usw.
Termin – Individuelle Vereinbarung
Ort – Ganz bequem zu Hause
Leitung – Bettina Stoll-Seegel
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – Frau Gröber:
06107 773296

› Stromsparmcheck (ein Angebot der Initiative für Arbeit e. V.)

Stromverbrauch senken – mehr Geld in der Tasche

- Sie werden kostenlos zu Hause beraten
- Sie sparen sofort Energie und bares Geld
- Sie bekommen einen persönlichen Energiesparplan
- Sie erhalten gratis tolle Energiesparartikel im Wert von 70 €

Termin – Individuelle Vereinbarung
Ort – Bei Ihnen zu Hause
Leitung – Mitarbeiter der Initiative Arbeit e. V.
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – 06142 8867984 oder stromsparmcheck-GG@initiativearbeit.com





> Sprechstunde Demenz (ein Angebot der Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rüsselsheim)

Beratung für Angehörige

Das Thema Demenz wirft bei Angehörigen, bei Menschen mit Demenz und auch bei professionellen Helfer*innen viele Fragen auf. Frühzeitige Beratung kann helfen, die Krankheit mit ihren Auswirkungen besser zu verstehen und sich für den weiteren Weg zu rüsten. Wichtigste Voraussetzung für alle Hilfsangebote ist ein persönliches

Gespräch. Sie treffen auf eine erfahrene Fachkraft, die mit Ihnen nach individuellen Lösungsmöglichkeiten sucht. Gern besuchen wir Sie auch zu Hause zu einem Gespräch in gewohnter Umgebung.

Termine – Etwa alle 4 Wochen (29.09., 03.11., 01.12. ...)

Zeit – 09:30 – 11:30 Uhr

Ort – Gemeindezentrum

St. Markus (EG)

Leitung – Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rüsselsheim

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Möglichst vorher telefonisch Kontakt aufnehmen

Mehr Infos – www.alzheimer-ruesselsheim.de oder 06142 210373



> Berufliche Beratung für Frauen (ein Angebot des Frauenzentrums Rüsselsheim)

Beratung für Frauen in beruflichen Veränderungen

Orientierung, Wiedereinstieg, Vereinbarkeit Familie und Beruf, Perspektiventwicklung, Bewerbung, Weiterbildung, Ausbildung, Karriere, Studium, Arbeitslosigkeit: Sie stehen vor beruflichen Veränderungen? Frauen in der Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen, erwerbs-

lose Frauen oder Frauen, die sich neu orientieren oder aktiv bewerben möchten, können das berufliche Angebot nutzen, um für sich klare Perspektiven zu entwickeln.

Termin – 4. Mittwoch im Monat
Zeit – Ab 09:30 Uhr stündliche Termine bitte vereinbaren

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (OG)

Leitung – Frauenzentrum Rüsselsheim

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – 06142 965757 oder info@frauenzentrum.de, www.frauenzentrum.de

> Unterstützung des Bewerbungsprozesses

Richtig bewerben

Lebenslauf optimal aufbereiten, das Anschreiben passgenau formulieren, die Vorbereitung auf den Umgang mit Fragen im Vorstellungsgespräch, Feedback zu den eigenen Bewerbungsunterlagen, Tipps und Tricks. Hier bekommen Sie eine individuelle Beratung für Ihren Bewerbungsprozess.

Termin – Nach Absprache

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (OG)

Leitung – Dipl. Ing. Harald Heppner (langjährige Führungskraft und Coach)

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – 069 20 000-440 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de





BETREUUNG

Viele Familien im Rhein-Main-Gebiet sind doppelt berufstätig und auf eine qualitativ hochwertige Kinderbetreuung angewiesen. Die Caritas erfüllt in Zusammenarbeit mit der Stadt und der Kath. Kirchengemeinde diesen staatlichen Betreuungsauftrag für Kinder vom 1. – 10. Lebensjahr.



› Kindertagesstätten und Schulkindbetreuung

Der Caritasverband Offenbach/Main e. V. bietet eine bildungsorientierte Kinderbetreuung vom 1. Lebensjahr bis zum Eintritt in die weiterführende Schule, an insgesamt 5 Standorten in Kelsterbach. Damit erfüllen wir den staatlichen Bildungsauftrag in enger Kooperation mit der Stadt Kelsterbach. Unsere Arbeit entlastet, unterstützt und begleitet die Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder.

Eine Anmeldung in den Einrichtungen ist jederzeit möglich. Wünschenswert ist, dass die Anmeldung ca. 1 Jahr vor gewünschter Aufnahme erfolgt.

Unsere Einrichtungen haben Montag bis Donnerstag 07:15 – 17:00 Uhr und Freitag 07:15 – 16:30 / 17:00 Uhr geöffnet.

In allen Häusern wird täglich Mittagessen angeboten.

In den ersten drei Wochen der Sommerferien, in den Tagen zwischen Weihnachten und Neujahr sowie an pädagogischen Konzeptionstagen haben die Einrichtungen geschlossen. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den Ansprechpartner*innen vor Ort.

Sachgebietsleitung Kinderbetreuung

Kindertagesstätten

Leitung – Carola Oberbillig
069 20 000-446

Verwaltung – Nicole Dreyer
069 20 000-447

Ort – Walldorfer Str. 2 B

Kontakt – kita-kelsterbach@cv-offenbach.de

Schulkindbetreuung

Leitung – Sascha Meder
06107 90031-0

Verwaltung – Carina van Loon
06107 90031-11

Ort – Friedensstr. 2

Kontakt – carina.van-loon@cv-offenbach.de

› Unsere Einrichtungen

Schulkindbetreuung

Leitung: Sascha Meder und
Martina Pulkis
Verwaltung: Carina van Loon

Ort –
Friedensstr. 2
(Standort Karl-Treutel-Schule)
Mainstr. 21
(Standort Bürgermeister-
Hardt-Schule)

Kontakt – 06107 90031-0 oder
sascha.meder@cv-offenbach.de
oder carina.van-loon@
cv-offenbach.de

Kinderhaus St. Elisabeth

Leitung: Sabine Dahmane

Ort – Lilienstr. 18
Kontakt – 06107 404810
oder kita-st.elisabeth@
cv-offenbach.de

Aufnahme – Ab dem
1. Lebensjahr

Kinderhaus Don Bosco

Leitung: Emilia Pinto

Ort – Walldorfer Str. 2 A
Kontakt – 06107 64759
oder kita-don.bosco@
cv-offenbach.de

Aufnahme – Ab dem
3. Lebensjahr

Kath. Familienzentrum St. Markus

Leitung: Anna-M. Lübbering
und Giovanna Schneider

Ort – Gerauer Str. 1
Kontakt – 06107 3999 oder
kita-st.markus@cv-offenbach.de

Aufnahme – Ab dem
3. Lebensjahr



› TagesKids *(ein Angebot des Kreises Groß-Gerau)*

Viele Familien wünschen sich ein familiennahes Betreuungsangebot, das sich an den Bedürfnissen der Kinder orientiert und sich möglichst flexibel an den Erfordernissen des Familienalltags ausrichten lässt. Genau das kann die Kindertagespflege bieten: Tagesmütter und Tagesväter unterstützen Kinder ganz individuell in ihrer Entwicklung und helfen Eltern, Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren. Gerne stellen wir Ihnen unser breit gefächertes Angebot vor.

Termine –

Dienstags 09:00 – 12:00 Uhr,
Mittwochs 13:30 – 17:30 Uhr

Ort – TagesKids-Büro
Nord Raunheim

Leitung – Frau Horneck
Kontakt – 06142 402285
oder tageskids-bueronord@kreisgg.de

Mehr Infos –
www.kreisgg.de/tageskids





BEGEGNUNG BILDUNG

Das Mehrgenerationenhaus / Familienzentrum Kelsterbach ist ein Ort der Begegnung für alle von jung bis alt. Unser Netzwerk bietet verschiedene familienunterstützende und bildungsfördernde Angebote wie z. B. offene Spielangebote oder spezielle Kurse für Senioren. Wir bemühen uns, die Angebote und Aktivitäten möglichst kostengünstig und somit für alle Kelsterbacher Bürger*innen anzubieten. Gerne finden wir im persönlichen Gespräch eine Möglichkeit, alle Interessierten teilhaben zu lassen. Bei uns wird das Miteinander der Generationen aktiv gelebt.

Seit diesem Heft sind die Angebote unterteilt in Begegnung (grün markiert) und Bildung (gelb markiert).

Durch die Corona-Pandemie ist unklar, ob alle Angebote stattfinden können. Falls Sie sich unsicher sind, rufen Sie uns gerne an und vergewissern Sie sich.



> GfG-Geburtsvorbereitung®

Ganzheitlich – Informativ – Bewegend

Körperarbeit u. -wahrnehmung, Entspannungs- u. Atemübungen, Massagen, Gymnastik, Fantasiereisen, Stressübungen, Wehensimulation, Infos über Ernährung und Körperpflege, die Phasen des Geburtsablaufs, das Wochenbett, Stillen, Hilfe bei Beschwerden, Gespräche über Veränderungen, Mutter- und Vaterwerden.

Termine –

1. Kurs: 24.10. + 25.10.20

2. Kurs: 12.12. + 13.12.20

Termine 2021 bitte erfragen

Zeit –

Samstag 10:00 – 14:30 Uhr,

Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum
St. Markus (UG oder EG)

Leitung – Nadine Heep
(GfG-Geburtsvorbereiterin,

Familienbegleiterin, Erzieherin
und Mutter von 2 Kindern)

Beitrag – Bei Referentin
erfragen; Kursgebühr wird
von einigen Krankenkassen
übernommen

Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos –
nadine@dein-baby-und-du.de
oder 0151 50697397 oder
www.dein-baby-und-du.de

› Rückbildungskurs nach der Schwangerschaft

Babys herzlich willkommen

Während der Schwangerschaft und der Geburt hat Ihr Körper Höchstleistungen vollbracht. Vor allem der Beckenboden, die Bänder und der Rücken wurden stark beansprucht und brauchen besondere Aufmerksamkeit und Übungen, um in ihre ursprüngliche Form zurückzufinden. Mit dem Rückbildungskurs können Sie Folgen

wie Gebärmutterensenkungen oder Harninkontinenz vorbeugen. Beginn frühestens 6 Wochen nach spontaner Entbindung und 8 – 10 Wochen nach einer Kaiserschnitt-Geburt.
Termine – 8-wöchige Kurse ab 27.10.20 / 12.01.21 / 16.03.21
Zeit – 18:30 – 19:45 Uhr
Ort – Gemeindezentrum St. Markus (UG)

Leitung – Jana Meiners (BabySteps-Kursleiterin, Elternbegleiterin, Fitness-Trainerin)
Beitrag – Bei Referentin erfragen
Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – info@rundumfamilie.com
www.rundumfamilie.com

› BauchBuggyGo

Mit Kinderwagen an der frischen Luft trainieren

Mit Ausdauer-, Kraft- und Entspannungstraining wird die Fettverbrennung angekurbelt und eure Energie zurückgeholt! Im Schwerpunkt liegt immer der Beckenboden und eure Körpermitte. Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von

6 Wochen bis zum Ende der Buggyzeit.
Termine – Donnerstags
Zeit – 09:00 – 10:00 Uhr
Ort – Südpark
Leitung – Jana Meiners (BabySteps-Kursleiterin, Elternbegleiterin, Fitness-Trainerin)

Beitrag – Zehnerkarte 100 € (kostenl. Probestunde möglich)
Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – info@rundumfamilie.com oder www.rundumfamilie.com

› BauchBeutelPo

Weiter fit bleiben nach der Rückbildung

Der Kurs ist für alle Mamas nach der Rückbildung, die weiterhin einen sportlichen Kurs mit ihren Babys besuchen möchten und etwas für ihre Fitness tun möchten. Wir machen unterschiedliche Übungen zur Kräftigung und Ausdauer, die Babys spielen in der Mitte auf einer Spielland-

schaft oder sind bei Mama in der Tragehilfe. Im Anschluss gibt es eine Entspannungseinheit.
Termin – 10-wöchiger Kurs, Kursstart bei Referentin erfragen
Zeit und Ort – Bei Referentin erfragen

Leitung – Nadine Heep (GfG-Geburtsvorbereiterin, Familienbegleiterin, Erzieherin und Mutter von 2 Kindern)
Beitrag – 119 €
Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – nadine@dein-baby-und-du.de oder 0151 50697397

› PEKiP

Begleitung im ersten Lebensjahr

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden. Ihr als Eltern möchtet Euer Kind in dieser Zeit angemessen begleiten und habt selber einige Fragen. In der PEKiP-Gruppe hat Euer Baby die Möglichkeit, seine neu

gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt zu Gleichaltrigen.
Termin – 10-wöchiger Kurs, Kursstart bei Referentin erfragen
Zeit und Ort – Bei Referentin erfragen

Leitung – Nadine Heep (GfG-Geburtsvorbereiterin, Familienbegleiterin, Erzieherin und Mutter von 2 Kindern)
Beitrag – 144 €
Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – nadine@dein-baby-und-du.de oder 0151 50697397

› Babymassage

Berührung ist Nahrung für Ihr Kind

Berührung ist ein Grundbedürfnis für jeden Menschen. Die Baby-massage bietet die Möglichkeit, eine zärtliche Kommunikation zwischen Eltern und Kind aufzubauen. Durch die Massage gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby und lernen, die Signale des Kindes zu verstehen. Eine Massage wirkt beruhigend und ausgleichend,

lindert Bauchweh und macht Spaß. Sie erlernen und üben in diesem Kurs die Grundlagen der Ganzkörpermassage nach Leboyer und Schneider. Die Babys sind bei der Massage nackt, der Raum mollig warm. Neben der Massage erfahren Sie weitere Informationen über Öle, Fingerspiele und mehr. Ihr Kind sollte zwischen sechs Wochen und sechs Monaten alt sein.

Termine – 5-wöchiger Kurs ab 28.01. / 04.03. / 06.05.

Zeit – 10:45–11:45 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (UG)

Leitung – Jana Meiners (BabySteps-Kursleiterin, Elternbegleiterin, Fitness-Trainerin)

Beitrag – 60 €

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos –

info@rundumfamilie.com oder www.rundumfamilie.com

› Advent mal entspannt

Gelassen durch die Weihnachtszeit

In der Adventszeit herrscht in vielen Familien oft Trubel. Da tut es dann mal ganz gut, sich auf eine weihnachtliche Fantasie-reise mit dem eigenen Kind (ab 3 Jahren) zu machen, Entspannung zu genießen und ein paar Tipps für ein entkrampftes Weihnachtsfest mit nach Hause zu

nehmen. Der Nachmittag klingt bei Tee und Keksen und einer kleinen Bastelei harmonisch aus. Und dann kann der Weihnachtsmann kommen!

Termin – Samstag, 28.11.

Zeit – 15.00 – 16:30 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (UG)

Leitung – Jana Meiners (BabySteps-Kursleiterin, Elternbegleiterin, Fitness-Trainerin)

Beitrag – 60 €

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos –

info@rundumfamilie.com oder www.rundumfamilie.com

› MatschQuatsch

Spiel und Spaß mit allen Sinnen für 1,5- bis 3-Jährige

Kinder lieben es, zu matschen und die Welt mit allen Sinnen zu erfahren. Hier dürfen sie es nach Herzenslust ohne Einschränkungen tun, sie können ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Mit unterschiedlichen Materialien wird gefühlt, gematscht und geschüttet. Aber auch Balancieren und Hüpfen dürfen nicht zu

kurz kommen. Die Eltern lassen ihre Kinder mal machen, es sei denn, sie werden von ihnen zum Mitmachen aufgefordert.

Termine – 6-wöchiger Kurs ab Februar 2021; genaue Termine bitte erfragen

Zeit – 15:00 – 16:30 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (UG)

Leitung – Jana Meiners (BabySteps-Kursleiterin, Elternbegleiterin, Fitness-Trainerin)

Beitrag – 80 € inkl. Material

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos –

info@rundumfamilie.com oder www.rundumfamilie.com

› Welcome-Baby-Frühstück

Offenes Angebot für (werdende) Eltern

Haben Sie vor kurzem Zuwachs bekommen, oder ist Ihr Zuwachs noch unterwegs?

In entspannter Atmosphäre haben Sie Zeit, andere Eltern kennenzulernen und sich über Erlebnisse und Erfahrungen auszutauschen.

Termine 2020 – Dienstags 06.10. / 20.10. / 03.11. / 17.11. / 01.12. / 15.12.

Termine 2021 – Dienstags 05.01. / 19.01. / 02.02. / 16.02. / 02.03. / 16.03. / 30.03.

Zeit – 09:30 – 11:30 Uhr
Ort – Gemeindezentrum St. Markus (EG)

Leitung – Christine Müller

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos –

069 20 000-440 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de



› Eltern-Kind-Frühstück

Den Tag ohne Stress mit einem leckeren Frühstück beginnen

In kindgerecht gestalteter Atmosphäre können Eltern sich begegnen, während ihre Kinder krabbeln, spielen oder toben. Die Mitarbeiter*innen der Caritas sorgen für ein leckeres Frühstücksbuffet und stehen für Fragen rund um Entwicklung

und Erziehung zur Verfügung. Wer möchte, darf eine Kleingkeit zum Buffet beitragen.

Termine 2020 – 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 09.12.

Termine 2021 – 13.01. / 27.01. / 10.02. / 24.02. / 10.03. / 24.03.

Zeit – 09:00 – 11:30 Uhr

Ort – Bitte bei Caritas erfragen

Leitung – Claudia Staarmann

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 069 20 000-444

› Offene Stillgruppe und Stillberatung

Stillen von Anfang an

Du möchtest gerne mit anderen Still-Mamas Kontakte knüpfen und dich austauschen? Egal ob frisch gebackene oder langzeitstillende Mama – bei uns ist jeder herzlich willkommen. Wir treffen uns in gemütlicher Runde und im geschützten Rahmen.

Termine – Montags

Zeit – 15:00 – 17:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (UG)

Leitung – Kerstin Doncel-Corapi (Stillberaterin in Ausbildung)

Beitrag – Freiwillige Spende 1 – 2 €

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – kerstin.doncel-corapi@afs-stillen.de



Alle Termine für Sie als praktische Wochen- und Monatsübersicht zum Heraustrennen.

Uhrzeit	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00
Montag			Handy-Sprechstunde (S. 35)				Sprachcafé (S. 32)	Offene Stillgruppe (14-täglich, S. 22)		
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										

Oktober

Seite	Datum	Uhrzeit	Angebot
41	02.10.	12:00 – 15:00	Cafébike (<i>Wochenmarkt</i>)
29	05.10.	9:00 – 13:00	Nähworkshop für Kinder in den Herbstferien
47	12.10.	16:00	Begleitete offene Trauergruppe
38	21.10.	14:00	Die Hühner sind los
30	22.10.	15:00 – 16:30	PC-Kurs für Kinder 3. – 4. Klasse (<i>Kursstart</i>)
33	23.10.	20:00	Filmabend
17	24.10.	10:00 – 14:30	GfG-Geburtsvorbereitung (<i>Kursstart</i>)
31	25.10.	11:00 – 14:00	Brunch für Eineltern- familien
47	26.10.	16:00	Gesprächskreis pflegende Angehörige
18	27.10.	18:30 – 19:45	Rückbildungskurs (<i>Kursstart</i>)
38	29.10.	15:30 – 17:00	Eierfest

November

Seite	Datum	Uhrzeit	Angebot
41	06.11.	12:00 – 15:00	Cafébike (<i>Wochenmarkt</i>)
47	09.11.	16:00	Begleitete offene Trauergruppe
35	11.11.	15:00 – 17:00	Tanzcafé Kelsterbach
47	23.11.	16:00	Gesprächskreis pflegende Angehörige
32	27.11.	16:00 – 18:00	Weihnachtsmarkt St. Markus
39	27.11.	16:00 – 19:00	Adventskranzbasteln
20	28.11.	15:00 – 16:30	Entspannt und gelassen durch die Weihnachtszeit
31	29.11.	11:00 – 14:00	Brunch für Einelternfamilien

Dezember

Seite	Datum	Uhrzeit	Angebot
41	04.12.	12:00 – 15:00	Cafébike (<i>Wochenmarkt</i>)
40	05.12.	abends	Nikolausaktion
47	07.12.	16:00	Begleitete offene Trauergruppe
17	12.12.	10:00 – 14:30	GfG-Geburtsvorbereitung (<i>Kursstart</i>)
31	20.12.	11:00 – 14:00	Brunch für Eineltern- familien
47	21.12.	16:00	Gesprächskreis pflegende Angehörige

Januar

Seite	Datum	Uhrzeit	Angebot
29	04.01.	9:00 – 13:00	Nähworkshop für Kinder in den Winterferien
18	12.01.	18:30 – 19:45	Rückbildungskurs (<i>Kursstart</i>)
36	14.01.	14:00 – 15:30	PC-Kurs für Senioren (<i>Kursstart</i>)
31	24.01.	11:00 – 14:00	Brunch für Eineltern- familien
20	28.01.	10:45 – 11:45	Babymassage
33	29.01.	20:00	Filmabend

BERATUNG BETREUUNG BEGEGNUNG BILDUNG KOOPERATIONEN

BERATUNG BETREUUNG BEGEGNUNG BILDUNG KOOPERATIONEN

Februar

Seite	Datum	Uhrzeit	Angebot
41	05.02.	12:00 – 15:00	Cafébike (Wochenmarkt)
31	28.02.	11:00 – 14:00	Brunch für Einelternfamilien

März

Seite	Datum	Uhrzeit	Angebot
41	05.03.	12:00 – 15:00	Cafébike (Wochenmarkt)
18	16.03.	18:30 – 19:45	Rückbildungskurs (Kursstart)
20	04.03.	10:45 – 11:45	Babymassage
34	20.03.	09:30 – 13:00	Frauenfrühstück
31	21.03.	11:00 – 14:00	Brunch für Einelternfamilien

› Relaxed Kids

„In der Ruhe liegt die Kraft“

Kinder, die gelernt haben, sich auch während des Tages zu entspannen, leben gesünder und bewusster. Wir leben in einer Welt voller Stressfaktoren; schon die Kleinsten haben volle Terminkalender und sind einer immer größer werdenden Reizüberflutung ausgesetzt. Unsere Welt ist laut, schrill und bunt. Deshalb ist es umso wichtiger, schon früh Entspannungstechniken zu erlernen.

Hier setzt der Kurs an. Die Eltern oder eine andere Bezugsperson unterstützen das Kind durch Mitmachen und Vorbildfunktion. Passend zum Stundenthema endet jeder Termin mit einem Bastelangebot. Für Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren und einer Bezugsperson.
Termine – 6-wöchiger Kurs ab Februar 2021; genaue Termine bitte erfragen

Zeit – 17:00 – 18:15 Uhr
Ort – Gemeindezentrum St. Markus (UG)
Leitung – Jana Meiners (BabySteps-Kursleiterin, Elternbegleiterin, Fitness-Trainerin)
Beitrag – 75 € inkl. Bastelmaterial
Anmeldung - erforderlich
Mehr Infos –
info@rundumfamilie.com oder
www.rundumfamilie.com

› Spiel(platz)treff

Gemeinsam spielen und toben

Keine Lust einsam und alleine zu spielen, Lust auf Kaffee oder Tee mit anderen Eltern? Der Spiel(platz)treff ist für Eltern mit Kindern ab dem 1. Lebensjahr. Für reichlich Spielmaterial ist gesorgt.

Termine – Mittwochs
Ort – Bitte bei Caritas erfragen
Leitung – Aysen Sencan
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Einfach vorbeischaun
Mehr Infos – 069 20 000-442

BERATUNG BETREUUNG BEGEGNUNG BILDUNG KOOPERATIONEN



› Eltern-Kind-Treff

Für alle Kinder ab 2–3 Jahren

Sie sind herzlich zum gegenseitigen Kennenlernen, Spielen und Austausch eingeladen. Auch haben Sie und ihr Kind die Möglichkeit, ein wenig Kindergartenluft

zu schnuppern und sich auf die Kindergartenzeit vorzubereiten.

Termine – Montags,
Termine bitte erfragen

Zeit – 14:30 – 16:30 Uhr

› Spielzeugtauschregal

Kaufst du noch oder tauschst du schon?

Neue Spielsachen sind oft teuer und gebrauchte Spielsachen noch nicht reif für die Mülltonne. Bei uns gibt es ein offenes Tauschregal für Spielsachen für die Altersgruppe 0 – 6 Jahre. Jede*r kann Einzelnes bringen, abholen oder tauschen. Wer Lust hat, darf auch noch bei einer Tasse Kaffee verweilen.

Unsere Spielregeln:

- Spielsachen für Kinder von 0 – 6 Jahren
- auch Kinderbücher

- max. 2 Teile bringen, abholen, tauschen
- KEINE Kleidung, Schuhe, Taschen, etc.
- kleine Spielsachen (ca. 30 x 30 x 30 cm)

Termine – Jederzeit

Mo – Do 09:00 – 16:00 Uhr;

Fr 09:00 – 13:00

Ort – Gemeindezentrum
St. Markus (OG)

Leitung – Heike Krines

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Einfach vorbeischaun

Ort – Kath. Familienzentrum
St. Markus (Gerauer Str. 1)

Leitung – Giovanna Schneider

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 06107 3999



› Näh-Workshop für Kinder in den Herbstferien (ab 10 Jahren)

Wir nähen eine Handygürteltasche

Mit einer Freundin oder einem Freund in die Eisdielen gehen, wohin mit dem Handy? In die selbstgenähte Handygürteltasche! Diese hat sogar noch Platz für das Geld und den Fahrradschlüssel.

Genäht wird unter Anleitung der Maßschneidermeisterin Frau Sakalli. Grundkenntnisse sind von Vorteil. Die Teilnehmer*in-

nen bringen eigenen Stoff und Reißverschluss mit, hierfür gibt es eine Materialliste nach Anmeldung. Die Schnalle und der Bauchgurt wird gestellt, hierfür nehmen wir 2,50 € Materialgeld.

Termin – Montag, 05.10.20

Zeit – 09:00 – 13:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum
St. Markus (EG)

Leitung – Maßschneidermeisterin Frau Sakalli

Beitrag – 20 €

Anmeldung – Erforderlich
Mehr Infos – Bitte angeben, ob eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden kann.

069 20 000-442 oder caritas-
kelsterbach@cv-offenbach.de



› Näh-Workshop für Kinder in den Winterferien

Wir nähen Meerestiere

Ob Octopus, Fisch oder Seepferdchen. Mit der Patchworktechnik und mit Applikationen sind sie alle ein Hingucker. Und wenn sie dann noch selbst genäht sind, kann jedes Kind stolz auf sich sein.

Die Teilnehmer*innen bringen Stoffreste und Füllwatte mit.

Termin – 04.01.21

Zeit – 09:00 – 13:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum
St. Markus (EG)

Leitung – Maßschneidermeisterin Frau Sakalli

Beitrag – 20 €

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – Bitte angeben, ob eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden kann.
069 20 000-442 oder caritas-
kelsterbach@cv-offenbach.de

› PC-Kurs für Kinder 3. – 4. Klasse

Computerkurs

Einfinger-, Zweifinger- oder doch lieber Zehnfingertippen? Office (Word, Excel, PowerPoint, ...), sicheres Speichern und Wiederfinden (nicht dass der Hund die Arbeit wieder gefressen hat) und der generelle Umgang mit Dateien und Ablagen. Sicherheit im Netz. Worauf muss ich

achten, was sollte ich auf keinen Fall anklicken ...

Termine – Donnerstags, 22.10. – 26.11.20

Zeit – 15:00 – 16:30 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (UG)

Leitung – Tobias Erdmann

Beitrag – 15 € für 6 Termine

› Laterne, Laterne ...

Wir basteln für St. Martin

Gemeinsam mit Eltern, Kindern und Erzieher*innen des kath. Familienzentrums St. Markus basteln wir Laternen für St. Martin. Lernen Sie und Ihr Kind die Erzieher*innen und andere Eltern und Kinder kennen. Schere, Kleber, Papier und Vorlagen liegen für Sie und Ihr Kind bereit.

Termin – 4.11.

Zeit – 14:00 – 16:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (EG)

Leitung – Kita-Team und Heike Krines

Beitrag – Variiert je nach Laterne (2 – 3 €)

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de



Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de



› Teenie-Kino

Der Bürgertreff wird zum Filmpalast

Wir zeigen einen Film ab 6 Jahren. Für alle Kinder und Teenies gibt es eine „Schnuckeltüte“, Getränke können selber mitgebracht werden.

Termine, Zeit, Ort – Bitte erfragen. Der Bürgertreff hat wegen Baumaßnahmen zur Zeit geschlossen.

Leitung – Heike Krines

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Einfach vorbeischaun

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de

› ... immer wieder sonntags

Brunch für Einelternfamilien

Sonntags in netter Runde mit anderen Alleinerziehenden frühstücken. Sie und Ihre Kinder setzen sich an den schön gedeckten Tisch, lassen sich das Frühstück schmecken und haben Zeit, sich mit anderen Alleinerziehenden auszutauschen. Eine Kinderbetreuung kümmert sich gleichzeitig um die Kinder.

Termine – 25.10. / 29.11. / 20.12.2020 / 24.01. / 28.02. / 21.03.2021

Zeit – 11:00 – 14:00 Uhr

Ort – Caritaszentrum St. Georg (Rüsselsheim)

Leitung – Christine Müller

Beitrag – 4 – 6 € pro Familie

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 06142 40 967-435 oder christine.mueller@cv-offenbach.de



› Weihnachtsmarkt

Beisammensein bei Glühwein und Kartoffelpuffern

Das Kath. Familienzentrum St. Markus veranstaltet mit verschiedenen Kooperationspartnern einen kleinen Weihnachtsmarkt.

Der Erlös kommt den Kindern und weiteren sozialen Projekten zugute.

Termin – 27.11.

Zeit – 16:00 – 18:00 Uhr

Ort – Kirchplatz St. Markus

Leitung – Kath. Familienzentrum St. Markus

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Einfach vorbeischaun

› Sprachcafé (ein Angebot der Stadt Kelsterbach)

Treffen, sprechen, spielen – über Sprache informieren

Im Sprachcafé können Sie: Familien kennenlernen, Deutsch hören und sprechen, Kaffee trinken, mehr über Deutschland erfahren.

Termin – Montags

Zeit – 14:30 – 15:30 Uhr

Ort – Christuskirche (Albert-Schweitzer-Str. 30)

Leitung – Ruth Klein (Sprachexpertin)

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Einfach vorbeischaun



Stadt Kelsterbach



› Nähen am Vormittag

Nähcafé im Bürgertreff

Gemeinsam nähen am Vormittag, eigene mitgebrachte Projekte nähen, bei Kaffee und Tee. Kleider reparieren, statt neu zu kaufen – der Umwelt zuliebe. Jede*r bringt eigenes Nähzubehör und Maschinen mit. Ein paar Maschinen stehen auch zur freien Verfügung.

Termine – jeden 2. Mittwoch

Zeit – 09:30 – 12:00 Uhr

Ort – Bitte bei der Caritas erfragen

Leitung – Sara Gouhar

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos –

069 20 000-442

oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de

› Filmabend

Kino für alle

Statt Fernsehabend auf der heimischen Couch lieber ein netter Film in fröhlicher Runde – dazu Popcorn, Chips, Süßigkeiten und leckere Getränke.

Termin – Freitag, 23.10.20 + 29.01.21

Zeit – Einlass ab 19:30 Uhr, Filmstart 20:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (EG)

Leitung – Heike Krines



Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – 4 Wochen vorher bei der Caritas

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de; Filmauswahl kann bei der Caritas erfragt werden.

› Frauenfrühstück

mit Kinderbetreuung

Sie dürfen sich freuen auf die Möglichkeit zum Auftanken, zu Denkanstößen und netten Gesprächen.

Bei einem leckeren und ausgewogenen Frühstück können Sie einem Fachvortrag lauschen. Das Thema des Vortrags wird vorher über die Presse bekannt gegeben. Im Nebenraum gibt es die

Möglichkeit, die eigenen Kinder in dieser Zeit abzugeben, die viel Spaß bei der Kinderbetreuung haben werden.

Termin – Samstag 20.03.21

Zeit – 09:30–13:00 Uhr

Ort – Fritz-Treutel-Haus, Hessensaal

Leitung – Heike Krines

Beitrag – 6 €

Anmeldung – Karten:

3 Wochen vor Veranstaltung am Infopoint des Rathauses oder bei der Caritas, gegebenenfalls bitte bei Anmeldung Kinderanzahl und Alter angeben

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de

› Formularhilfe

Endlich Durchblick im Antragsdschungel

Ein Team aus Ehrenamtlichen unterstützt Sie beim Ausfüllen Ihrer Formulare. Das Angebot besteht für folgende Antragsformulare:

- Jobcenter (SGB II, Bildung und Teilhabe)
- Antrag auf Wohngeld

- Familienkasse (Kindergeld, Kinderzuschlag)
- Unterhaltsvorschuss (UVG-Leistungen)
- Ermäßigung oder Befreiung von Rundfunkgebühren (GEZ)

Termine – Nach Vereinbarung

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (OG)

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich unter caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de oder 069 20 000-443

› Handy-Sprechstunde

Unterstützung bei kleinen Unsicherheiten am Handy oder Tablet

Wer Hilfe beim Umgang mit Handys, Tablets etc. benötigt, ist herzlich eingeladen, bei der Caritas Kelsterbach vorbei zu kommen. Unterstützt wird z. B. bei: Kontakte einspeichern, mit dem Handy fotografieren und Bilder versenden. Deshalb ist es von Vorteil, das eigene Handy oder Tablet mit zu bringen.

Termine – Montags

Zeit – 11:00 – 12:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (OG)

Leitung – Alexandros Pavlidis

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Einfach vorbeischauen



Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de



› Tanzcafé Kelsterbach (ein Angebot der Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rüsselsheim)

Tanzen für Senioren

Tanznachmittag für Menschen mit und ohne Demenz.

Termin – 11.11.20

Zeit – 15:00 – 17:00 Uhr

Ort – Im Atrium, Dahlienstr. 23

Leitung – Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rüsselsheim

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Einfach vorbeischauen

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de

› **Mahl-Zeit! Mittagstisch für Senioren und Eltern mit Kleinkindern**

Eintopfessen, Salat und ein leckerer Nachtisch

Jugendliche der Karl-Krolopper-Schule kochen einen Eintopf und servieren ihn.

Dazu gibt es Salat und einen leckeren Nachtisch. Die Plätze sind begrenzt. Daher möglichst schnell anmelden.

Termine – Freitags (ausgenommen in den Schulferien)

Zeit – 12:00 – 13:30 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (EG)

Leitung – Heike Krines

Beitrag – 4 € pro Essen

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de

› **PC-Kurs für Senioren**

Computerkurs für fortgeschrittene Anfänger*innen

Sie können Ihren PC einschalten? Finden Ihre Fotos und Briefe? Dann wird es Zeit für den nächsten Schritt ...

E-Mails, Web, WhatsApp, Sicherheit beim Surfen ... und alle weiteren Themen, die Sie beschäftigen ...

Der Kurs orientiert sich primär an den Fragen / Anliegen der Teilnehmenden und ist dementsprechend aufgebaut.

Termine – Donnerstags, 14.01. – 18.02.21

Zeit – 14:00 – 15:30 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (UG)

Leitung – Tobias Erdmann

Beitrag – 45 € für 6 Termine

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de



› **Wöchentlicher Postgruß**

Über Briefe freut sich jede*r

Wöchentlich werden kostenlos Briefe mit kleinen Grüßen an Senior*innen verschickt. Diese sind gefüllt mit Aufmerksamkeiten wie Rätseln, Witze, Mandalas, Bastelanleitungen und vielem mehr. Die Briefe sollen eine kleine Freude bereiten und

vor allem gegen die Langeweile in der Corona-Zeit angehen. Haben Sie Interesse, auch einen wöchentlichen Postgruß zu bekommen oder ist Ihnen jemand eingefallen? Jede*r ist willkommen. Melden Sie sich einfach an.



Leitung – Heike Krines

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de

› **Plaudertelefon**

Telefonieren mit bis zu 8 Personen gleichzeitig

Was gab es bei Ihnen heute zum Mittagessen? Ich kann Ihnen einen Witz erzählen: Also Fritzchen kommt zum Bäcker ... Was machen Sie denn heute noch so?

Gespräche mit bis zu 8 Personen können über das Plaudertelefon geführt werden. Wer im Festnetz gebührenfrei telefonieren kann, kann kostenlos am Plaudertelefon teilnehmen. Melden Sie sich

einfach bei uns an, Sie erhalten die Telefonnummer von uns. Wir freuen uns, Sie zu hören!

Termin – Freitags

Zeit – 11:30 – 12:00 Uhr

Ort – Bei Ihnen zu Hause

Leitung – Heike Krines

Beitrag – Kostenlos

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de



› Einkaufshilfe Kelsterbach

Unterstützung für Corona-Risikogruppe oder nicht mehr mobile Menschen

Wegen Ihres Alters oder einer Vorerkrankung gehören Sie zur Risikogruppe und sollten, möchten oder können nicht in Supermärkte gehen? Die Caritas in Kelsterbach bietet Ihnen einen Einkaufsdienst und andere Bo-

tengänge (Post, Apotheke, Bank etc.) an. Sie bezahlen nur die Einkäufe und Besorgungen, der Lieferservice ist kostenlos. Den Einkaufszettel können Sie telefonisch oder per Mail durchgeben.

Termin – Nach Vereinbarung

Ort – Bei Ihnen zu Hause

Leitung – Heike Krines

Beitrag – Kostenfrei –

Spende willkommen

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – 069 20 000 440

oder caritas-kelsterbach.de

› Die Hühner sind los

Wildes Gegacker bei der Caritas

Ende Oktober besuchen uns 5 Hühner im Vorgarten des Gemeindezentrums. In dieser Zeit freuen sich die Hühner über Besuch, eine Streicheleinheit und mitgebrachtes Futter. Folgendes essen sie sehr gerne: Gekochte Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Salat. Bitte keine gewürzten Lebensmittel! Am vorletzten Tag verabschieden wir die Hühner wieder mit einem bunten Eierfest für die ganze Familie.

Termine – 19.10. – 30.10.

29.10.: Eierfest

Ort – Vorgarten Gemeindezentrum St. Markus

Leitung – Mitarbeiter*innen

der Caritas

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Einfach vorbeischaun

Mehr Infos – Wir freuen uns

über eine kleine Spende für

die Hühner

Mit freundlicher Unterstützung vom Hühnerhof Lüft – „Rent a Huhn“



› Adventskranz basteln

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt

Kurz vor dem ersten Advent treffen wir uns in gemütlicher Runde, um einen Adventskranz oder ein Adventsgesteck herzustellen. Das benötigte Material stellen wir zur Verfügung, so dass Sie Ihr ganz individuelles Objekt basteln und anschlie-

ßend mit nach Hause nehmen können.

Termin – Freitag, 27.11.2020

Zeit – 15:00 – 18:00 Uhr

Ort – Rüsselsheim, genauen Ort bitte erfragen

Leitung – Anna D'Ambrosio und Christine Müller

Beitrag – Spende für das Material

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos –

06142 40 967-435 oder

christine.mueller@

cv-offenbach.de



› Nikolausaktion

Liebe Menschen überraschen und Gutes tun

Wir befüllen Nikolaussäckchen mit weihnachtlichen Leckereien und verteilen diese am Abend des 5. Dezember an die gewünschten Adressen, entweder anonym oder mit einem kleinen Gruß von Ihnen. Am Nikolausmorgen erwartet Ihre Lieben dann die Überraschung vor der Tür. Die Hälfte des Betrags pro Nikolausüberraschung fließt

als Spende in soziale Projekte der Caritas in Kelsterbach und kommt z. B. der Schulranzenaktion oder dem Projekt „Urlaub ohne Koffer“ zu Gute.
Termin – 05.12.20
Beitrag – Großes (12 €) oder kleines (6 €) Säckchen
Anmeldung – Bis 27.11.20 telefonisch 069 20 000-442, per Mail caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de oder direkt

bei der Caritas in Kelsterbach, Walldorfer Str. 2 B
Mehr Infos – Folgende Infos benötigen wir für die Anmeldung

- Name des Absenders (falls gewünscht)
- Name und Adresse der Person/en, die überrascht werden soll(en)
- Soll es ein großes (12 €) oder kleines (6 €) Säckchen sein?



› Cafébike

Kaffee auf dem Fahrrad? Geht nicht? – Geht doch!

Einen Kaffee, Tee oder Kakao trinken, ins Gespräch kommen, sich Rat holen oder sich informieren über das Mehrgenerationenhaus / Familienzentrum der Caritas Kelsterbach – das ist alles möglich beim Cafébike.
Termin – 1. Freitag im Monat (nicht am 01.01.21)
Zeit – 12:00 – 15:00 Uhr
Ort – Kelsterbacher Wochenmarkt
Leitung – Heike Krines
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Einfach vorbeischauen
Mehr Infos – Mieten Sie unser Cafébike für Ihre Veranstaltung: 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de



› Offener Treff

Herzlich Willkommen

Unser offener Treff ist ein Begegnungsort, eine Ruhe-Oase, Plauderecke und Infotheke. Er ist für alle geöffnet, die eine Tasse Kaffee, Cappuccino, Latte Macchiato, Tee oder Wasser genießen möchten. Es steht ein Computer zur Verfügung mit freiem W-LAN.

Unser Spielzeugtauschregal steht im offenen Treff, hier kann gespielt, mitgebracht und mitgenommen werden. Um sich zu informieren, liegen Kelsterbacher Wochenzeitungen aus.
Termin – Montags – Freitags
Zeit – 9:00 – 16:00 Uhr,
Freitags 9:00 – 13:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (OG)
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Einfach vorbeischaun
Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de



› Winterglühen für unsere Engagierten

Danke!

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Engagierten bei der Caritas in Kelsterbach für die tollen Angebote bedanken. In gemütlicher Runde mit kleinen Leckereien ist Zeit zum Kennenlernen und Austauschen.
Termin – Freitag, 06.11.20
Zeit – 16:00 – 17:30 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus (EG)
Leitung – Sara Gouhar, Christine Müller, Heike Krines
Beitrag – Kostenfrei
Anmeldung – Einladung erfolgt persönlich
Mehr Infos – 069 20 000-442 oder caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de





GEMEINSAM KIRCHE

Die Kirchengemeinde Herz-Jesu Kelsterbach besteht aus katholischen Christ*innen unterschiedlicher Herkunftsländer wie z. B. Portugal, Spanien, Italien oder Kroatien. Sie war früher eine kleine Gemeinde, die durch Zuzug sehr stark angewachsen ist.

Die Gottesdienste werden in der Herz-Jesu-Kirche und in der Sankt-Markus-Kirche gefeiert. Viele Veranstaltungen finden im Gemeindezentrum an der Sankt-Markus-Kirche statt.



› Ansprechpartner

Pfarrer – Franz-Josef Berbner
Gemeindereferentinnen –

- Hanna Erdmann
06107 50 36 52 oder
hanna.erdmann@
kath-kelsterbach.de
- Marita Bach
06107 701 69 59 oder
marita.bach@
kath-kelsterbach.de

Pfarrbüro – Cornelia
Pratschker, Gerda Heller

Öffnungszeiten –
Mo, Di, Mi, Fr 08:30 – 09:00,
09:30 – 11:30 Uhr, Fr 15:00 –
17:30 Uhr

Kontakt – Walldorfer Str. 2 C,
65451 Kelsterbach, 06107 3050
pfarrbuero@kath-kelsterbach.de
www.kath-kelsterbach.de



Katholische
Kirchengemeinde
Herz Jesu



› Gottesdienst-Termine

Regelmäßige Gottesdienste finden **samstags um 18:00 Uhr in der Herz-Jesu-Kirche** sowie **sonntags um 10:00 Uhr in der St.-Markus-Kirche** statt. Für die Gottesdienste ist eine Anmeldung im Pfarrbüro erforderlich.

Alle weiteren Termine bitte im Pfarrbüro erfragen.

› Mini-Treff

Treffen der Ministrant*innen zum Austausch, Spielen, Spaß haben

Termin – Ein Mal im Monat

Ort – St.-Markus-Kirche

Leitung – Hanna Erdmann

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – Über
Hanna Erdmann



› Seniorennachmittag

Gemeinsam Zeit verbringen

Alle Senioren sind herzlich zum monatlichen Seniorennachmittag eingeladen. Teilweise starten wir mit einem kleinen Gottesdienst und anschließend wird im Gemeindezentrum für das leibliche Wohl gesorgt.

Termine – Ein Mal im Monat donnerstags, Termine bitte erfragen im Pfarrbüro

Zeit – 14:30 Uhr,

Ort – Kirche und Gemeindezentrum St. Markus

Leitung – Team Senioren

der Kirchengemeinde

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Einfach vorbeischauen

Mehr Infos – Über das Pfarrbüro 06107 3050

› Begleitete offene Trauergruppe

Ins Gespräch mit anderen kommen

Wer nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen ohne jede Begleitung in seinen Alltag zurückkehrt, trauert ebenso wie jemand, der darüber gerne mit anderen ins Gespräch kommen möchte. Zu unseren Treffen, bei denen man unter Gleichgesinnten ist, nichts erklären muss, bei denen Weinen genauso selbst-

verständlich ist wie Lachen und bei denen man einander zuhört, laden wir Sie ein.

Termine – montags, 12.10. / 09.11. / 07.12.

Zeit – 16:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus

Leitung – Marita Bach, Rosemarie Schneider



Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – Frau Bach
06107 701 69 59 oder
06107 3050

› Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Herausforderungen in der Pflege Angehöriger meistern

Pflegen Sie zu Hause, ist Ihr Angehöriger erkrankt? Einen Angehörigen zu pflegen, ist oft eine Herausforderung zwischen dem Wunsch, helfen zu wollen, und der Sorge um den eigenen Lebensalltag. In der Angehörigen-Gruppe bekommen Sie ausführliche Beratung zur Pflege, zum Umgang mit schwie-

rigen Situationen oder haben einfach die Möglichkeit sich mit anderen auszutauschen.

Termine – Montags, 26.10. / 23.11. / 21.12.

Zeit – 16:00 Uhr

Ort – Gemeindezentrum St. Markus

Leitung – Rosemarie Schneider, Marita Bach

Beitrag – Kostenfrei

Anmeldung – Erforderlich

Mehr Infos – Frau Bach
06107 701 69 59 oder
06107 3050

› Ansprechpartner und Kontaktadressen der Caritas in Kelsterbach

Anschrift – Walldorfer Str. 2 B, 65451 Kelsterbach

Telefon – 069 20 000-440

Fax – 069 20 000-449

Mail – caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de

www.caritas-offenbach.de

www.mgh-kelsterbach.de

Facebook – < siehe QR-Code

Wir sind auch bei www.nebenan.de zu finden

Träger – Caritasverband Offenbach/Main e. V.

Öffnungszeiten –

Mo – Do 09.00 – 16.00 Uhr, Fr 09.00 – 13.00 Uhr

Leitung – Axel Hechler

Verwaltung / Leitungsassistenz – Judith Lutz

Tel. – 069 20 000-440

Leitung Sachgebiet Kinderbetreuung –

Sascha Meder und Carola Oberbillig

Tel. – 069 20 000-446

Verwaltung – Nicole Dreyer

Tel. – 069 20 000-447

Mehrgenerationenhaus / Familienzentrum –

Heike Krines, Christine Müller und Sara Gouhar

Tel. – 069 20 000-442

Beratungsangebote

• **Allgemeine Lebensberatung** –

Claudia Staarmann

Tel. – 069 20 000-444

• **Schwangerenberatung** –

Claudia Staarmann

Tel. – 069 20 000-444

• **Erziehungs- und Eheberatung** –

Peter Schaper / Bettina Stoll-Seegel

Tel. – 069 20 000-445

Kommunale Sozialberatung

Annika Geng

Tel. – 01520 9291 532

Mail – annika.geng@

cv-offenbach.de

**Kindertagesstätten und
Schulkindbetreuung**

siehe im Programm unter
Betreuung

Bürgertreff

Rüsselsheimer Str. 203 a
65451 Kelsterbach

Pfarrbüro

Walldorfer Str. 2 C
65451 Kelsterbach

Tel. – 06107 3050

Impressum

Redaktion – Caritas in
Kelsterbach (s.o.)

Satz / Gestaltung –

Michael Maxein, www.typomax.de

Caritaszentrum Rüsselsheim

Leitung – Eric Niekisch

Virchowstr. 23

65428 Rüsselsheim

Tel. – 06142 409670

Mail – caritaszentrum-

dicker-busch@cv-offenbach.de

Fotonachweis –

Hassan Houseini,

Caritas in Kelsterbach

Weitere Fotos –

S. 04: istockphoto, asiseeit

S. 12: istockphoto, fotografixx

S. 16: istockphoto, ViewApart

S. 42: pixabay

S. 46: M. G. Grimm.

In: Pfarrbriefservice.de



