



# EINE INSEL FÜR GENERATIONEN

*Ob junge Familien, Eltern und Großeltern, Alleinlebende, Kinder, Jugendliche oder Senioren – das Haus der Familie steht allen offen. Hier gibt es Beratung, Unterstützung, Stärkung, Informationen, Anregungen, Fortbildung, Fitness, Kontakte – und seit Jahrzehnten Raum und Zeit für gemeinsame, wohltuende Aktivitäten.*



**D**ie Kinderwagen, die täglich vor dem Eingang in der August-Lösch-Straße 25 stehen, signalisieren es augenfällig: Hier ist das Haus der Familie. Seit bereits 50 Jahren finden unter seinem Dach Seminare, Vorträge, Beratungen, Begegnungen und vor allem Kurse statt. „Wir sind immer bestrebt, unser Angebot weiterzuentwickeln, und überlegen uns regelmäßig, welche Bedürfnisse die Leute haben und was sich verändert hat“, sagt Inge Rudolph, die das Haus der Familie seit 1977 leitet. „Unser Spektrum ist breit gefächert, derzeit kann unter 600 Veranstaltungen gewählt werden.“ Am stärksten hat sich in den letzten Jahren der Gesundheitsbereich entwickelt. „Gymnastikkurse für die ältere Generation ab 50 mit gezielten Übungen gegen Osteoporose gibt es beispielsweise ebenso wie Kochkurse zu «knochengesunder» Ernährung oder Kost zum Abnehmen“, berichtet die stellvertretende Leiterin Waltraud Eberle-Schnurbusch.

Einer der Schwerpunkte dreht sich rund um die Geburt eines Kindes und die junge Familie. Zur Geburtsvorbereitung gehören Schwangerschaftsgymnastik, Atem- und Entspannungsübungen, auch mit dem Partner, sowie Sprechstunden der Hebamme. Nach der Geburt ist der Kombi-Kurs Rück-

bildungsgymnastik mit Babymassage der Renner, und der offene Treff für Mütter mit Babys erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

Startklar für das Familienleben werden junge Mütter und Väter mit dem Eltern-Führerschein, der aus fünf Bausteinen besteht. Und auch zu finanziellen und rechtlichen Fragen im Rahmen von Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit kann man sich beraten lassen.

### Entlastung für junge Mütter

Das neueste Angebot im Haus der Familie ist *wellcome*, eine Art moderne Nachbarschaftshilfe für Familien nach der Geburt eines Kindes. „Well“ steht für „Wohlfühlen“ und „(wel-)come“ für eine Gesellschaft, in der Kinder „willkommen“ sind. *wellcome* wurde 2002 in Hamburg von Rose Volz-Schmidt gegründet, damals Leiterin zweier Familienbildungsstätten der evangelischen Kirche. Inzwischen arbeiten in Deutschland 200 Stützpunkte erfolgreich an der Schnittstelle von Entbindungsstationen, Kinderärzten, Hebammen und Beratungsstellen einerseits sowie Ehrenamtlichen und jungen Familien andererseits.

Obwohl die Freude über ihr Neugeborenes groß ist, fühlen sich junge Mütter nach

Das Haus der Familie ist jetzt *wellcome*-Stützpunkt. Koordinatorin ist Birgit Blankenhorn-Hafner. Musiklehrerin Daniela Nürnberger betreut den Musikgarten. Enikö Lenk sorgt dafür, dass Mütter zu ihrer Form zurückfinden, und bei Heide Domberg lernten schon Generationen Kochen.

der Entlassung aus dem Krankenhaus oft überfordert. Wenn das Baby schreit, man selbst kaum zum Schlafen kommt, Unsicherheit beim Baden, Wickeln und Ernähren besteht, die Hausarbeit liegen bleibt oder sich die Geschwisterchen vernachlässigt fühlen, liegen die Nerven bald blank. Nicht jeder frischgebackenen Mutter stehen dann Partner, Oma, Freundin oder Nachbarin zur Seite. Wer keine Hilfe hat, kann sie nun unbürokratisch bei *wellcome* erhalten. Auf Wunsch kommt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin ein- bis zweimal pro Woche für jeweils zwei bis drei Stunden ins Haus, um das Neugeborene zu betreuen, sich um die Geschwister zu kümmern oder auf andere Art praktische Hilfe zu leisten.

Die Vermittlung des ehrenamtlichen „Engels“ erfolgt im Haus der Familie durch die *wellcome*-Koordinatorin Birgit Blankenhorn-Hafner, erfahrene Erzieherin und



1



2



3



4

[1] Die ehemalige Lehrerin Charlotte Jablonka ist bereit, sich ehrenamtlich für *welcome* zu engagieren.  
 [2-4] Im Haus der Familie können junge Mütter und Väter die Pflege ihres Babys lernen. Vor allem der Elternführerschein vermittelt in fünf Bausteinen umfangreiches Wissen über die kindliche Entwicklung von der Geburt bis zum Schuleintritt.  
 [5-8] Im Musikgarten mit Musiklehrerin Daniela Nürnberger entdecken Kinder und Mütter gemeinsame Spiele zur Förderung der Sprache sowie der Fein- und Grobmotorik.

Inklusionsfachkraft bei der AG Integration. „Wir besprechen zuerst, welche Unterstützung benötigt wird, dann überlege ich, welche Ehrenamtliche dafür in Frage kommt. In manchen Fällen rate ich zu Alternativangeboten. Denn *welcome* ist kein Ersatz für eine Hebamme, die Sozialarbeiterin oder eine Haushaltshilfe, sondern ein Nachbarschaftshilfe-Projekt, das Strukturen ersetzt, die es nicht mehr gibt.“

Welche Qualifikation müssen ehrenamtliche Helferinnen haben? „Sie sollten einfühlsam sein, Erfahrung mit Babys oder eigenen Kindern haben, helfen und zuhören wollen, tatkräftig und gesundheitlich fit sein. Das Haus der Familie bietet fachliche Betreuung und Fortbildung an.“

Bis jetzt haben sich bereits acht Ehrenamtliche für diese Aufgabe gemeldet. Eine davon ist Charlotte Jablonka, nach 39-jähriger Tätigkeit als Lehrerin seit zwei Jahren im Ruhestand. Ihre erwachsenen Kinder leben in Stuttgart und London. „Obwohl ich die Kirchenpost austrage, im Naturtheater und im Cultura Kammerorchester spiele, gibt es noch Zeit für ein ehrenamtliches Engagement“, sagt sie. Warum sie sich für *welcome* entschieden hat? „Ich möchte Kontakt zu Menschen haben. Und dort helfen, wo Hilfe wirklich gebraucht wird. Gerade am Beginn des Lebens ist dies besonders wichtig. Außerdem finde ich es gut, dass ich hier bei einem Projekt von Anfang an dabei bin.“

### Musik regt an und tut gut

Je eher Kleinkinder Musik, Rhythmus und Bewegung entdecken können, desto stärker werden ihre Sensomotorik und ihre soziale Entwicklung gefördert. Aus diesem Grund gibt es im Haus der Familie nicht nur Krabbel- und Spielgruppen, sondern auch den Musikgarten. Kinder von sechs Monaten bis acht Jahren erfahren hier gemeinsam mit Mama oder Papa auf spielerische Weise, wie wohltuend und anregend Musik sein kann.

„Wollt ihr wissen, was die kleinen Kinder machen? Sie schaukeln, denn schaukeln ist schön.“ Mit Liedern wie diesem bringt Daniela Nürnberger regelmäßig am Donnerstagmorgen schon die Kleinsten dazu, sich rhythmisch zu bewegen, bunte Tücher zu schwenken, Fingerübungen zu machen, erste Tänzchen zu wagen oder einfache Instrumente zu entdecken. „Das funktioniert ganz wunderbar“, lobt die Musiklehrerin, die auch Unterricht an den Musikschulen in Giengen und Donauwörth gibt. „Schon die Babys haben Rhythmus im Blut. Die



5



6



7



8



9



10



11

gemeinsamen Aktivitäten tragen wesentlich zur Entwicklung der Sprache sowie der Fein- und Grobmotorik bei. Noch viel wichtiger ist mir jedoch, Musik in die Familien zu bringen, also die Eltern zu animieren, wieder einmal Musik zu machen.“

Neben Daniela Nürnberger gibt auch Ursula Schwarzmann solche Kurse, für Kinder ab vier Jahren ab Herbst 2012 auch „Singing in English“.

### Wichtig für alle Frauen

„Sport ist mein Leben. Ich bin nur ausgeglichen, wenn ich Sport treibe“, behauptet Enikö Lenk, die im Haus der Familie jeden Mittwoch den Kurs „Zurück zu meiner Form – Fitness für junge Mütter“ gibt, bei dem auch für eine Kinderbetreuung gesorgt ist. Mit einem ausgefeilten Bewegungsprogramm soll erreicht werden, die in der

Schwangerschaft stark beanspruchte Muskulatur zu stärken und gedehntes Gewebe zu straffen. „Wunder darf man nicht erwarten, das dauert mindestens genauso lang wie die Schwangerschaft“, lacht die geborene Ungarin, die seit drei Jahren in Heidenheim lebt. Die Mütter müssen also den Willen haben, etwas für sich zu tun. Von den zum aktuellen Kurs angemeldeten 13 Frauen ist „ein harter Kern“ von acht übrig geblieben. „Einige schaffen es einfach von der Organisation her nicht, obwohl sie die Kinder ja mitbringen können.“

Die Grundlage des Fitnessprogramms ist für Enikö Lenk das Beckenboden-Training, für das es wirkungsvolle Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen gibt. „Die inneren Organe werden durch eine Schwangerschaft sehr beansprucht. Kann der Beckenboden nicht mithalten, entsteht beim Training der

[9] Im Kurs „Zurück zu meiner Form – Fitness für junge Mütter“ sind auch Kinder willkommen. [10] Enikö Lenk zeigt Übungen aus vielen Bereichen. [11] Wichtig ist das Beckenbodentraining.

Bauchmuskeln ein großer Druck. Deshalb ist es ratsam, erst einmal den Beckenboden zu stärken.“ Allmählich lassen sich die Bauchübungen dann in Ganzkörperübungen verwandeln, bei denen auch Arme, Schultern, Rücken und Beine drankommen. „Ich mag Übungen, die gleichzeitig verschiedene Muskelpartien trainieren.“ Enikö Lenk betont jedoch noch einmal die Wichtigkeit des Beckenbodentrainings: „Alle Frauen sollten es täglich und lebenslang machen.“

Eine Spezialistin in Beckenbodenübungen für jedes Alter ist auch die Kranken-



Hauptstraße 22 · 89522 Heidenheim  
Telefon 073 21-221 67 · Fax 073 21-221 57



**ULYSSE NARDIN**  
SINCE 1846  LE LOCLE - SUISSE

SCHWEIZER UHRMACHERKUNST MIT MARITIMER TRADITION, KLASSISCHE ÄSTHETIK & MODERNSTE TECHNOLOGIE; SEIT 160 JAHREN PERFEKTIONIERT  
ULYSSE NARDIN SEINE MARINE KOLLEKTION.  
NAVIGATIONSSYSTEME VON ÜBER 50 FLOTTEN.

MAXI MARINE DIVER CHRONOGRAPH.  
AUTOMATIKWERK. 18 KT. ROTGOLD. KAUTSCHUKBAND.

WWW.ULYSSE-NARDIN.COM



12

**[12]** Braucht die Sauce noch Würze? Studenten der DHBW beim Pasta-Kochkurs. **[13]** Gar nicht so einfach, Lasagne-Teig durch die Nudelmaschine zu drehen. Heide Domberg (rechts) und Ingrid Wilpert (links) zeigen, wie es funktioniert.



13

gymnastin Heike Weidenbacher, deren Kurs donnerstags läuft. Das Haus der Familie bietet darüber hinaus eine ganze Reihe von Fitnesskursen an: Laufen, Pilates, Yoga, Rückengymnastik – jeder kann das Richtige für sich finden.

### Kochvergnügen für alle

Schon an der Haustür duftet es nach Tomaten, Paprika, Thymian, Knoblauch und Pasta. Und in der Küche geht es hoch her. 13 Studentinnen und ein Student der Dualen Hochschule bereiten unter der Anlei-

tung von Heide Domberg und Ingrid Wilpert Pasta und verschiedene Saucen zu. „Die Sahne immer zum Schluss einrühren, weil sie sonst ihr feines Aroma verliert, und den Käse erst unmittelbar vor dem Servieren“, rät Heide Domberg den beiden Studentinnen Esther Tänzer und Aline Munique, während diese eifrig eine Béchamelsauce rühren. „Die Praxis ist viel wert“, meinen sie und wollen einiges zuhause nachkochen, „vor allen Dingen die leckeren Nachtische.“ Auch ihre Kommilitonin Maria Renner findet den Kurs an vier Montagnachmittagen sehr informativ. „Ich bin nicht gerade die Superköchin“, lacht sie. „Aber ich habe hier einiges gelernt.“

„Viele haben Angst vor der Arbeit“, sagt Hauswirtschaftsleiterin Heide Domberg, „doch man kann in relativ kurzer Zeit und ohne Riesenaufwand etwas Gutes und Gesundes auf den Tisch bringen.“ Gesund heißt: frisch Zubereitetes und keine Fertig-

produkte mit schädlichen Zusatzstoffen wie Glutamat. „Ganz ohne geht es zwar nicht, daher kommt es auf die Häufigkeit an.“

Heide Domberg kann am 1. Juli auf 39 Jahre im Haus der Familie zurückblicken. Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, Großmütter – ganze Generationen haben bei ihr Kochen gelernt. „Wir kochen breit gefächert: viel nach Saison, außerdem italienisch oder klassisch-traditionell. Auch die schwäbischen Gerichte darf man nicht ganz vergessen. Besonders beliebt ist zurzeit die asiatische Küche.“

Fast schon legendär sind die verschiedenen Treffpunkte und Kochclubs. „Manche sind seit Jahrzehnten dabei. Alle haben große Freude daran, sich regelmäßig hier zu treffen. Die Männer kochen oft mit großer Leidenschaft“, weiß Heide Domberg. „Manche sind sehr genau, fast pingelig, andere gehen wieder großzügiger vor.“

Kochkurse für Kinder und Jugendliche finden regelmäßig statt – meist in den Schulferien. „Denn während der Schulzeit haben die Kinder heute weniger Zeit. Deshalb ist vieles eventmäßig, beispielsweise Backen zum Muttertag oder zu Weihnachten.“ Für Teenies von 10 bis 14 Jahren gibt es den Kurs „Kochen ist cool“.

Gefragter denn je sind dagegen Kurse rund um gesunde Ernährung und spezielle Kost, beispielsweise zum Abnehmen, bei Osteoporose oder Fettstoffwechselstörungen. Heide Domberg: „Bei aller Beständigkeit unseres Kursangebotes ist es wichtig, immer wieder neue Ideen und Trends aufzugreifen.“

js

**Haus der Familie – Familienbildungsstätte Heidenheim e. V., August-Lösch-Str. 25, 89522 Heidenheim, Telefon 9366-0, [www.familienbildung-heidenheim.de](http://www.familienbildung-heidenheim.de), E-Mail: [familienbildung-hdh@t-online.de](mailto:familienbildung-hdh@t-online.de)**

### Wer mehr wissen möchte ...

Das Haus der Familie ist eine gemeinnützige Einrichtung der Familienbildung, die von Stadt, Landkreis und Kirche unterstützt und vom Land Baden-Württemberg als Träger der öffentlichen Weiterbildung anerkannt wird.

Das Haus der Familie bietet Kurse und Veranstaltungen für alle Altersgruppen an. Der Kursplan, der auch online unter [www.familienbildung-heidenheim.de](http://www.familienbildung-heidenheim.de) zur Verfügung steht, erscheint zwei Mal im Jahr, jeweils im Januar und im Juli. Hier ein Überblick über das Frühjahrs-/Sommerprogramm 2012:

- Beratungs- und Unterstützungsangebote für Familien
- Eltern-Führerschein

- Rund um die Geburt
- Vorträge und Seminare für Eltern
- Das Leben gestalten – Beziehungen leben
- Qualifizierungskurse für Tagesmütter
- Leben in der Familie: Eltern-Kind-Kurse
- Leben in der Familie: Väter und Kinder in Aktion
- Leben in der Familie: Kurse für Kinder und Jugendliche
- Familien in ihrem Element: Erlebnistage für Familien mit Kindern
- Ferienbetreuung in den Sommerferien
- Gesund leben – fit bleiben
- Gesund essen – kulinarisch kochen
- Angebote für die ältere Generation

- Kreatives Arbeiten – Musizieren
- Studienreisen

Zu allen Kursen ist eine vorherige, verbindliche Anmeldung erforderlich, die auch zur Zahlung der fälligen Kursgebühr verpflichtet. Die Höhe der Gebühren ist aus dem Programm ersichtlich. Gebührenermäßigungen erhalten Studenten, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Inhaber des Heidenheimer Förderpasses und Geschwister, die gleichartige Kurse besuchen.

Unterstützt wird das Haus der Familie durch einen Förderverein. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 25 Euro pro Jahr, weitere Infos dazu bei Alexandra Floruß, Telefon 64514.

### Info