

Die Angebote dieser Veranstaltungsreihe richten sich gezielt an alleinerziehende Mütter

Alleinerziehende Mütter leisten viel – zwischen Beruf, Kindern und Haushalt müssen sie auch die Trennung verarbeiten und ein neues Gleichgewicht finden.

Es ist in vielerlei Hinsicht eine große Leistung, Kinder alleine großzuziehen.

Die Veranstaltungen bieten Ihnen die Möglichkeit, sich in Ihrer Rolle als Alleinerziehende besser zurechtzufinden, sich selbst eine Auszeit zu nehmen, und sich mit der eigenen Persönlichkeit zu befassen.

Bei Bedarf kann eine Kinderbetreuung in Anspruch genommen werden.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!



Anmeldung unter:
Servicestelle Bündnis für Familie
Tel: 09181/255-2601
www.buergerhaus-neumarkt.de

Alleinerziehend – „Konfliktfreie Umsetzung im Alltag“.

Dieser Vortrag soll Sie darin unterstützen, Ihre Rolle als Alleinerziehende besser zu meistern und ein Bewusstsein zu schaffen um Konfliktsituationen im Vorfeld zu vermeiden.

Ziel ist es, Ihnen einen lösungsorientierten Umgang mit dem anderen Elternteil zum Wohle der Kinder und aller Beteiligten aufzuzeigen.

Wir sprechen:

- über verbindliche Regelungen
- über Fettnäpfchen die vermieden werden können
- über Machtspiele
- über die Wünsche, Gefühle und Ängste Ihrer Kinder
- über die individuellen Themen die Sie mitbringen

Referentin:

Andrea Hollweck
Systemische Individual-, Paar- und Familientherapeutin



Termin:

Samstag, 20.01.2018
von 9:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung bis 15. 01.2018

Kreativworkshop für Alleinerziehende "Das Schöne in mir entdecken".

Mit Hilfe künstlerischer Elemente zur Ruhe kommen und gestärkt den Alltag bewältigen.

Wir fühlen uns oft überfordert und sind mit uns unzufrieden. Wir sind mit negativen Gefühlen belastet und erkennen das „Schöne in uns“ nicht mehr.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit unserer eigenen Persönlichkeit. Wir entdecken unsere Fähigkeiten und Stärken und lernen unsere positiven Eigenschaften wieder zu erkennen.

Referentin:

Renate Haimerl-Brosch
Dipl. Sozialpädagogin
Künstlerin



Termin:

Samstag, 24.02.2018
von 9:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung bis 16.02. 2018

Ständig unter Druck, ständig im Stress – wie kann ich damit umgehen, was kann ich für mich, meine Gesundheit tun?

Stress kennt jeder:

Stress im Beruf, im Privatleben, durch Zeit- und Termindruck, durch Leistungsanforderungen, bei Alleinerziehenden besonders auch durch die Doppelbelastung.

In diesem Workshop dürfen Sie sich Zeit für sich nehmen. Sie haben die Chance, an diesem Tag, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen – mit verschiedenen Übungen die Aufmerksamkeit auf sich und Ihren Körper zu lenken und mit neuer Achtsamkeit gestärkt nach Hause zu gehen.

Referentin:

Michaela Peter
Dipl. Sozialpädagogin



Termin:

Freitag, 16.03.2018
von 16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 09.03.2018

Veranstalter:



Servicestelle Bündnis für Familie
Stadt Neumarkt i.d.OPf.



Gleichstellungsstelle
Landkreis Neumarkt i.d.OPf.



Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen
Landratsamt Neumarkt i.d.OPf.



Veranstaltungsort:
Bürgerhaus Neumarkt, Fischergasse 1

Kontakt:

Servicestelle Bündnis für Familie
Anita Dengel
Bürgerhaus Stadt Neumarkt i.d.OPf.
Fischergasse 1
92318 Neumarkt i.d.OPf.
Telefon: 09181 255 2601
Telefax: 09181 255 2619
anita.dengel@neumarkt.de
www.familien-neumarkt.de

Veranstaltungsreihe für Alleinerziehende

