



# Treffen der Alleinerziehenden

## in LANGEN

Selbsthilfegruppe von Müttern und Vätern mit Kinderbetreuung

## Programm 2024

Gefördert durch das Kath. Bildungswerk Südhessen und das Frauenbüro Langen

---

Bei den Samstagsterminen könnt Ihr auch schon um 15 Uhr zum Kaffeetrinken kommen.

---

Sa. 20. Januar 2024 15:30 – 18:30 Uhr im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2  
**Neujahrstreffen**



Wir wollen uns zu einem gemütlichen Neujahrsmittag treffen.  
Bitte bringt etwas zum Essen und Trinken für das Büfett mit.

---

Sa. 17. Februar 2024 15:30 – 18:30 Uhr im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2  
*Hanna Demisch, Rechtsanwältin*  
**Im Dschungel juristischer Feinheiten**



Alleinerziehend sein bedeutet, außer der persönlichen Betroffenheit, durchaus auch, sich mit rechtlichen Fragestellungen zu Sorgerecht, Umgangsrecht, Unterhalt und Patientenverfügung, usw. auseinandersetzen zu müssen.

In unserem heutigen Termin beantwortet uns eine Juristin Fragen zu den genannten Punkten.

---

Sa. 02. März 2024 15:30 – 18:30 Uhr im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2  
*Angelika Jäckl, Dipl.-Päd, Supervisorin, Mentorin f. Neubeginn*  
**Das Erbe unserer Ahnen**



Wie hat mich mein familiärer Hintergrund geprägt?

Welche Belastungen davon möchte ich in meinem Leben auflösen? Welche Stärken meiner Ahnen möchte ich nutzen können?

Mit der Kraft unserer Ahnen gewinnen wir Rückenwind, um unser Leben vital, mit Freude und Zuversicht gestalten zu können.

---

---

Sa. 23. März 2024 15:30 – 18:30 Uhr im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2  
**Wir basteln für Ostern**



Kinder basteln mit Ihren Eltern zusammen.

---

Sa. 27. April 2024 15:30 – 18:30 Uhr im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2  
Heike Graf, Sozialpädagogin  
**„Was ich schon immer mal fragen wollte ...“**



Der Umgang als Alleinerziehende mit allen Herausforderungen im Alltag: Wie kann das gelingen?  
Wir betrachten das Verhalten der Kinder und treten in der Gesprächsgruppe in einen Austausch, um das Geben und Nehmen zwischen Kindern und Erwachsenen - mit fachlichem Input - gut auszuloten.

---

So. 26. Mai 2024 15:30 **Frankfurt-Sachsenhausen**  
**Ausflug zum Goetheturm**



Wir treffen uns gleich dort um 15:30 Uhr auf dem Spielplatz.  
Wer eine Mitfahrgelegenheit sucht, kann sich melden.

---

Fr. - So. 21. - 23. Juni 2024  
Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin Graf, Sozialpädagogin  
**Raus aus den Missverständnissen - Optimierung der persönlichen Kommunikations- und Handlungskompetenz**

*thematisches Wochenende, Fr. 18 - So. 13 Uhr  
inkl. Kinderbetreuung, im **Tagungshaus Kloster Höchst**,  
Kirchberg 3, 64739 Höchst/Odenwald  
Kosten auf Anfrage, **Anmeldung bis 15. April !!***



Schwierigkeiten am Arbeitsplatz? Konflikte mit Kolleg:innen oder Vorgesetzten?  
Probleme in der Familie? Fühlen Sie sich überlastet oder verunsichert? Möchten Sie klare Entscheidungen treffen oder Ihre persönlichen Kompetenzen stärken?

Das Gruppencoaching bietet die Gelegenheit, eigene Themen innerhalb eines vertraulichen Rahmens einzubringen, zu reflektieren und durch Perspektivwechsel und Probehandeln neue Lösungsansätze zu entwickeln. Ziel ist es, gemeinsam mit

Gleichgesinnten die persönliche Kommunikations- und Handlungskompetenz bei professioneller Anleitung innerhalb eines festen vertraulichen Rahmens zu erweitern. Hierbei profitieren Sie nicht nur von der Bearbeitung eigener Themen, sondern auch von den Anliegen der anderen Teilnehmerinnen. Es wird genau hingeschaut, an- und miteinander gelernt UND gemeinsames Lachen und Spielen gehören auch dazu.

---

**So. 14. Juli 2024 15 Uhr** **Im Wasserlauf 3, 64331 Weiterstadt**

**Ausflug** zur Keller-Ranch



Wir schauen uns die vielen Tiere auf der Keller-Ranch an.  
Kellers-ranch.com

---

**So. 15. September 2024 10 - 12 Uhr** **im ZenJA, Zimmerstr.3, Langen**

**Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende**



Hier steht der lockere Erfahrungsaustausch in entspannter Atmosphäre im Familiencafé im Mittelpunkt.

**Kosten:** 7 € für ein kleines Frühstück (Brötchen, Brezeln, Käse, Aufstrich...) und Getränk; Kinder essen kostenfrei mit. **Anmeldung bis Mi. 11.09.**

---

**Sa. 26. Oktober 2024 15:30 – 18:30 Uhr** **im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2**

*Daniela Röhrich, Kommunikationsdesignerin*

**Gestalten mit Ton gemeinsam erleben**



Wir formen und experimentieren mit Tonerde, so dass am Ende ein wertvolles Objekt mit nach Hause genommen werden kann. Der Spaß am gemeinsamen kreativen Gestalten bereitet eine Auszeit vom Alltag und regt durch das Fühlen und Formen die Sinne an. Mutter/Vater und Kind/er können sich als eine Einheit erleben, die gemeinsam etwas bewirken kann. Für das Angebot sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialien werden bereitgestellt.

---

**Sa. 16. November 2024 15:30 – 18:30 Uhr** **im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2**

*Heike Graf, Sozialpädagogin*

**„Was ich schon immer mal fragen wollte ...“ , Teil 2**



Fortführung des Themenbereichs mit noch offenen bzw. neuen (Erziehungs-) Fragen, die vertieft werden können und bei denen ein weiterer fachlicher pädagogischer Input Stärkung gibt.

---

---

**Sa. 14. Dezember 2024**      **15:30 – 18:30 Uhr** **im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2**  
*Angelika Jäckl, Dipl.-Päd, Supervisorin, Mentorin f. Neubeginn*

**Wer wollen wir sein ?**



.... für unsere Kinder, Eltern, Freunde, KollegInnen ?  
Welche Rolle nehme ich jeweils ein in meinem Umfeld ? Womit fühle ich mich wohl und authentisch und freue mich etwas geben oder auch bekommen zu können ?  
Wo habe ich das Gefühl, mich Erwartungen anpassen zu müssen und spüre das als Energieverlust ?

---

**Sa. 18. Januar 2025**      **15:30 – 18:30 Uhr** **im Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2**  
**Treffen im neuen Jahr**

---

**Informationen unter:**

Hanna Conradt

Tel.: 0177 2020 827

Ute Ophoff

Tel.: 0157 3908 1644 (Kinderbetreuung)

Email:

[Alleinerziehende\\_Langen@web.de](mailto:Alleinerziehende_Langen@web.de)