

Samstagstermine in Langen: – Zeit für mich –
Kaffeetrinken 15:00 – Thema 15:30 – 18:30 Uhr –
inkl. Kinderbetreuung, Selbstkosten 3-5 €,
Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2

Sa. 19. Februar 2022 15:30 Uhr
Spaziergang - mit Spielplatzbesuch

- Offener Austausch
- Möglichkeit zum Netzwerken

Sa. 26. März 2022 15:30 Uhr
Spaziergang - mit Spielplatzbesuch

- Offener Austausch
- Möglichkeit zum Netzwerken

Sa. 30. April 2022
Frau Mahr - Steuerberaterin

Was ich als Alleinerziehende über Steuern wissen sollte



Es werden grundlegende Informationen vermittelt und auf die besondere Situation von Alleinerziehenden geschaut.

- Was kann ich absetzen ?
- Wo beantrage ich was ?

- Auswirkungen, wenn ich mit jemandem zusammenziehe ?
Es gibt die Gelegenheit persönliche Fragen zu klären.

Sa. 21. Mai 2022
Angelika Jäckl, Dipl.-Pädagogin und Supervisorin:
Kind/er sowie Beruf und Karriere



Ein schönes und entspanntes Leben mit Kind/ern sowie Erfüllung im Beruf und auch Lust auf Karriere sind gerade für Alleinerziehende oft eine Zerreißprobe.

Wobei braucht es Abstriche, wofür hilft uns ein gutes Zeitmanagement, wie viel Stress-Kompetenz und auch Achtsamkeit für uns selbst brauchen

wir, um den vielseitigen Anforderungen entsprechen zu können?

So. 12. Juni 2022 - 10:00 – 12:00 Uhr
Frühstück im ZenJA

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

Kosten: 5,00 € für ein kleines Frühstück (Brötchen, Brezeln, Käse, Aufstrich...) und Getränk; Kinder essen kostenfrei mit
Anmeldung bitte bis Mi. 08. 06. 2022

Sa. 25. Juni 2022
Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin
Ich sehe was, was Du nicht siehst

Wir alle streben nach einem „wahrhaften“ Bild der Wirklichkeit, um unser Denken und Handeln besser steuern zu können. Doch gibt es sie überhaupt.....DIE Realität? Erwiesen ist, dass wir Menschen oft verzerrt bzw. selektiv wahrnehmen: Wir konstruieren uns unsere Wirklichkeit aufgrund unserer bisherigen Erfahrungen, aktueller Bedürfnisse, aber vor allem auch durch unser Nervensystem mit seiner nicht unbeschränkten Verarbeitungskapazität. Daher sind wir im Privat- und im Arbeitsleben nicht vor fehlerhaften Urteilen gefeit. Wir müssen uns sogar fragen, ob wir aufgrund unserer Evolution überhaupt annähernd in der Lage sind, andere Menschen objektiv zu beurteilen.....

In diesem Workshop geht es um die Sensibilisierung gegenüber Beurteilungsfehlern, Stereotypen und Wahrnehmungsverzerrung, und was Sie tun können, um zu einer qualitativ guten Beurteilung zu kommen.

Sa. 16. Juli 2022 10:00 Uhr ab Langen
Picknick am Goetheturm



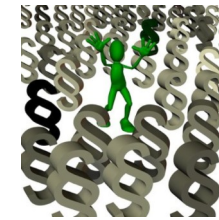
Bitte Getränke und Essen zum gemeinsamen Brunch-Büffet mitbringen.

Sa. 14. August 2022 10:00 Uhr ab Langen
Ausflug



in die Fasanerie
Groß-Gerau

Sa. 24. September 2022
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.

Bitte teilt uns bis 30. Juni mit, welche speziellen Fragen Ihr beantwortet haben möchtet, damit die Referentin bestmöglich darauf eingehen kann.

Fr. 28. - So. 30. Oktober 2022
Ulla Raaf
Kommunikation & Wirkung - Autor - Designer - Speaker - Coach
Horch – wenn Du andere Worte wählst.....

*Gemeinsames thematisches Wochenende, Fr. 18 - So. 13 Uhr inkl. Kinderbetreuung, im Haus am Maiberg, Ernst-Ludwig-Str. 19, 64646 Heppenheim
Kosten auf Anfrage, **Anmeldung bis 01. Juli !!***



Sprache ist eine wesentliche Basis für den reibungslosen Umgang miteinander. Doch oftmals reden wir aneinander vorbei, und ärgern uns, weil wir uns nicht verstanden fühlen..... oder auch weil wir das Gegenüber nicht verstehen. Die Kommunikation gerät ins Stocken.

In diesem Seminar wollen wir das ergründen und neue Wege für einen empathischen Umgang miteinander kennenlernen. Denn:

Worte wirken Wunder und offenes Zuhören ist ein Schritt zum Anderen.
Seid dabei und lasst uns das gemeinsam erfahren.

Sa. 19. November 2022

Angelika Jäckl, Dipl.-Pädagogin und Supervisorin

Selbstwahrnehmung - Fremdwahrnehmung



Unser Selbstbild ist geprägt von vielen inneren und oft auch unbewussten Glaubenssätzen. Was und wie wir über uns denken, das strahlen wir in unserem Auftreten auch aus. Unser Gegenüber nimmt dies, meist unbewusst, sehr schnell wahr und

verbindet damit gleichzeitig auch eigene bisherige Erfahrungen. So werden wir auch schnell zur Projektionsfläche für unsere Mitmenschen.

Daher ist es so wichtig, uns bewusst zu machen, wer wir eigentlich sind und wie wir unsere Gaben in die Welt bringen möchten, so dass wir ein erfülltes Leben für uns und unsere Herzensmenschen schaffen.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke und dicke Socken mit.

Sa. 27. November 2022 10.00 bis 12.00 Uhr

Frühstück im ZenJA



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

Kosten: 5,00 € für ein kleines

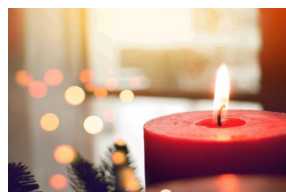
Frühstück (Brötchen, Brezeln, Käse, Aufstrich...) und

Getränk; Kinder essen kostenfrei mit

Anmeldung bitte bis Mi. 23. 11. 2022

Sa. 17. Dezember 2022

Adventsfeier – offenes Treffen



Wir wollen uns auf Weihnachten einstimmen mit Leckereien für Magen und Seele.

Samstagstermine in Langen: – Zeit für mich –

Kaffeetrinken 15:00 – Thema 15:30 – 18:30 Uhr

inkl. Kinderbetreuung nach Anmeldung

Selbstkosten 3 - 5 €

Gemeindezentrum St.Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2

Wir verfolgen im Wesentlichen **diese Ziele:**

**Austauschmöglichkeit für Betroffene
Persönlichkeitsstärkung und Persönlichkeitsbildung
ein paar Stunden Entlastung
themenbezogene Informationen
netzwerken und Freundschaften knüpfen**

Termine 2022

Sa. 19. Februar	Spaziergang
Sa. 26. März	Spaziergang
Sa. 30. April	Steuerberaterin
Sa. 21. Mai	Beruf und Kind
So. 12. Juni	Frühstück im ZenJA
Sa. 25. Juni	Ich sehe was ...
Sa. 16. Juli	Picknick
Sa. 14. August	Ausflug
Sa. 24. September	Rechtsanwältin
Fr. 28. - So. 30. Oktober	Wochenende in Heppenheim
Sa. 19. November	Selbst- +Fremdwahrnehmung
So. 27. November	Frühstück im ZenJA
Sa. 17. Dezember	Adventsfeier
Sa. 14. Januar 2023	erstes Treffen 2023

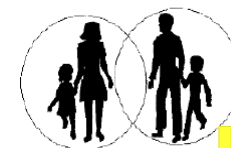
Sonntagsfrühstück im ZenJA 10-12 Uhr
Zimmerstr. 3, 63225 Langen

Informationen unter:

Hanna Conradt, Tel.: 0177 2020 827

Ute Ophoff, Tel.: 0157 3908 1644 (Kinderbetreuung)

Email: Alleinerziehende_Langen@web.de



Treffen der Alleinerziehenden

in LANGEN

Selbsthilfegruppe
von Müttern und Vätern
mit Kinderbetreuung

*Alle Veranstaltungen finden unter
Corona-Hygienebedingungen und mit
Anmeldung statt, solange es nötig ist.*



Programm 2022

Gefördert durch das Kath. Bildungswerk Südhessen
und das Frauenbüro Langen