

Samstagstermine: – Zeit für mich –

- zum Reden ab 14 Uhr – mit Thema 15-18 Uhr –
inkl. Kinderbetreuung, Selbstkosten 3-5 €,
Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2

Sa 19. Januar

Offenes Treffen



Möglichkeiten zum lockeren Gespräch, Kennenlernen, Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Sa 16. Februar – Harisa Kahrmanovic, Sozialarbeiterin (B.A.)

Sucht im Jugendalter – Entstehung, Prävention und Intervention

Wenn der Sozialisationsprozess im Jugendalter nicht oder nur unzureichend gelingt, dann können sich Problemkonstellationen bei den Entwicklungsaufgaben ergeben. Eine Erscheinungsform der unzureichenden Verarbeitung von Problemen, ist der Konsum von Drogen und Alkohol.

In diesem Workshop werden die Ausgangsbedingungen für solche entwicklungsbezogenen Problemkonstellationen erläutert und im gemeinsamen Gespräch können wir über **Interventions- und Präventionsmöglichkeiten** sprechen.

So 10. März 2019 12:00 – 14:00 Uhr

Sonntagsuppe - im Familiencafé des Zenja



Einfach mal die Seele baumeln lassen, sich austauschen, Tipps und Verständnis für die eigene Situation finden. Dabei steht der lockere Erfahrungsaustausch in entspannter Atmosphäre am Mittagstisch im Mittelpunkt.

Kosten: 5,00 € für Kartoffelsuppe, Würstchen u. Wasser
Kinder essen kostenfrei mit

Anmeldung bis Mi 06.03.2019

Sa 23. März – Angelika Jäckl, Beraterin, Supervisorin

Der konstruktive Umgang mit Schuldgefühlen



Sie belasten uns oft jahrelang, weil wir entweder etwas getan oder nicht getan haben, weil wir meinen, etwas falsch gemacht oder nicht genug getan zu haben. Wir fühlen uns dadurch schlecht, unzureichend und beeinträchtigt in unserem Selbstwertgefühl.

Im Seminar geht es darum, wie wir mit realen oder vermeintlichen Fehlern so umgehen können, dass wir daraus lernen und gestärkt hervorgehen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, warme Socken und etwas zum Schreiben

So 07. April 2019, 10 Uhr

Sonntagsfrühstück

Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück, entweder zum Brunch in einem Lokal oder zum Picknick im Freien. Der Ort wird kurz vorher festgelegt. Vorschläge sind willkommen. Speisen werden selbst bezahlt bzw. mitgebracht.

Sa 11. Mai - Lothar Brill, Sozialtherapeut, Yogalehrer

Stressbewältigung durch Yoga



Körper-, Atem- und Entspannungsübungen machen uns stärker, beweglicher, ruhiger und ausgeglichener.

Das Wohltuende des **Yoga** wird im Tun erfahrbar und lebendig. Kenntnisse oder Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke und bequeme Kleidung (außerdem ein bisschen Freude und Zuversicht)

So 16. Juni 2019, 10 Uhr

Sonntagsfrühstück – (wie im April)

Fr 28. Juni – So 30. Juni, Magdalena Sawosko, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mein inneres Kind

*Gemeinsames thematisches Wochenende inkl. Kinderbetreuung, im Haus St. Gottfried, Im Kloster 6, 61194 Niddatal-Ilbenstadt
Kosten auf Anfrage, **Anmeldung bis 24. März***



Unser Inneres Kind kann uns eine Quelle der Kraft und Lebensfreude sein, wenn es sich geborgen und geliebt fühlt.

In Übungen können wir ihm liebevoll zuhören und es unterstützen, um eine heilsame und tragende Beziehung zu ihm aufzubauen.

Sa 17. August

Ganztägiger Ausflug mit Kindern



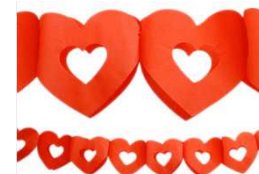
Ziel wird noch festgelegt, bitte anfragen.

So 01. September 2019, 10 Uhr

Sonntagsfrühstück - (wie im April)

Sa 14. September – Lucia Laquai

Von Herz zu Herz



Neben einem Vortrag erlernen wir einfache Übungen, die unser Herz stärken, uns aber auch ermuntern, mehr aus dem Herzen zu leben und gesunde Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

Sa 19. Oktober – Angelika Jäckl, Beraterin, Supervisorin

Vergebung - ein Weg zur inneren Harmonie



Wir kritisieren oft unsere Mitmenschen und auch uns selbst - bewusst und unbewusst. Wo wir jedoch nicht vergeben, hegen wir Groll, ziehen uns in uns zurück, sind nachtragend, depressiv oder aggressiv. Vergebung befreit uns - auch von versteckten Schuldgefühlen, heilt unseren Schmerz. Durch Vergebung wird das Positive in Beziehungen gestärkt.

Im Seminar lernen wir Vergebung anderen und uns selbst gegenüber.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

So 03. November 2019 12:00 - 14:00 Uhr

Sonntagsuppe - im Familiencafé des Zenja



Beschreibung wie im März

Kosten: 5,00 €, Kinder kostenfrei für Suppe, Würstchen u. Wasser, **Anmeldung bis Mi 30.10.2019**

Sa 16. November – Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin

Glücks-Workshop: Ziele finden, um glücklich zu sein!

Die Kunst der Lebensführung besteht darin, für sich die richtigen Ziele zu finden, das Leben danach auszurichten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Die eigenen Ziele unterstützen uns, das Leben aktiv zu gestalten und das persönliche Gleichgewicht zu finden.

Sa 14. Dezember

Adventsfeier – offenes Treffen



Treffen mit Gesprächen und kreativen Beiträgen, wie z.B. Selbstgebackenem, Liedern und Gedichten.

Samstagstermine: – Zeit für mich –

- zum Reden ab 14 Uhr– mit Thema 15-18 Uhr –

inkl. Kinderbetreuung, Selbstkosten 3-5 €,

Gemeindezentrum St. Jakobus, Albertus-Magnus-Platz 2

Unsere **Angebote** stellen eine **Ergänzung** zu den vielen guten Rechts- und Sozialberatungsmöglichkeiten dar und verfolgen im Wesentlichen **diese Ziele:**

- **Persönlichkeitsstärkung und Persönlichkeitsbildung**
- **ein paar Stunden Entlastung u. Entspannung**
- **Austauschmöglichkeit für Betroffene**

TERMINE 2019

Sa 19. Januar	Offenes Treffen
Sa 16. Februar	Sucht im Jugendalter
So 10. März	Sonntagssuppe im Zenja
Sa 23. März	Umgang mit Schuldgefühlen
So 07. April	Sonntagsfrühstück
Sa 11. Mai	Entschleunigung mit Yoga
So 16. Juni	Sonntagsfrühstück
Fr 28.-So 30. Juni	Wochenende in Ilbenstadt
Sa 17. August	Ausflug
So 01. September	Sonntagsfrühstück
Sa 14. September	Von Herz zu Herz
Sa 19. Oktober	Vergebung
So 03. November	Sonntagssuppe im Zenja
Sa 16. November	Glücks-Workshop
Sa 14. Dezember	Adventsfeier
Sa 18. Januar 2020	1. Treffen 2020

Sonntagsfrühstück 10:00 Uhr

Brunch, Picknick o.ä., Ort bitte erfragen, Selbstzahler

Sonntagssuppe im Zenja 12- 14 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



Programm 2019

Gefördert durch das Kath. Bildungswerk Südhessen
und das Frauenbüro Langen