

## INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

### TERMINE

18.09.23 - 26.02.24  
immer montags  
von 16.30-18.30 Uhr  
(20 Treffen in festen Gruppen).

**Trinitatiskirche**  
**Christopherusstr. 1, Wehrda**  
**(Haltestelle Magdeburger Str.)**  
Erreichbarkeit mit den Linien 1 und 4



Bitte Mitbringen:  
bequeme Kleidung und  
Hausschuhe oder  
Stoppersocken für die  
Kinder.

Das Angebot ist  
kostenlos.

Interessierte Eltern melden sich bitte an unter  
[fbs@fbs-marburg.de](mailto:fbs@fbs-marburg.de)

### ANSPRECHPARTNERINNEN

Tina Gerdes  
Evangelische Familien-Bildungsstätte  
Barfußertor 34, 35037 Marburg  
Tel.: 06421 17508-18  
[fbs@fbs-marburg.de](mailto:fbs@fbs-marburg.de)

Linda Noack  
Projektorganisation, Gesunde Stadt Marburg  
Georg-Gaßmann-Stadion  
Leopold-Lucas-Straße 46b, 35037 Marburg  
Tel.: 06421 201-1037  
[Linda.Noack@marburg-stadt.de](mailto:Linda.Noack@marburg-stadt.de)

## VERANSTALTER\*INNEN

Gesunde Stadt Marburg  
Evangelische Familien-Bildungsstätte  
(fbs)



Gefördert durch die gesetzlichen  
Krankenkassen in Hessen (GKV)



# VERBUNDEN -STARK- GESUND

- Information für Alleinerziehende -



IMMER  
MONTAGS

18.09.23 - 26.02.24  
16:30 - 18:30 Uhr  
Trinitatiskirche (Wehrda)

Kostenloses  
Unterstützungsangebot  
für alleinerziehende Eltern  
und ihre Kinder

Gesundheit **fördern**  
Versorgung **stärken**

GESUNDE  
STADT

MARBURG  
UNIVERSITÄTSSTADT

fbs  
marburg

Mehr  
Generationen  
Haus  
Miteinander - Füreinander

DEUTSCHE  
POSTCODE  
LOTTERIE

## VERBUNDEN-STARK-GESUND



**Liebe Alleinerziehende in Marburg,  
in der Universitätsstadt Marburg  
leben überdurchschnittlich viele  
alleinerziehende Menschen (rund  
30% aller Familien).**

Diese sind häufiger von gesundheitlichen Belastungen betroffen als Elternteile in Zwei-Eltern-Familien. Bisher werden allerdings in Marburg nur sehr wenige präventive Angebote für die Zielgruppe der alleinerziehenden Eltern angeboten. Aus diesem Grund hat die Gesunde Stadt Marburg das Projekt VERBUNDEN-STARK-GESUND entwickelt, das von der gemeinsamen Stelle der Krankenkassen (GVK) unterstützt und in Kooperation mit der Familienbildungsstätte (fbs) umgesetzt wird. Wir wollen unser Projekt mit dieser Informationsbroschüre gerne vorstellen und Sie dazu ermutigen, sich anzumelden.

Ich wünsche allen teilnehmenden Eltern und Kindern eine spannende Zeit in den Gruppen mit vielen neuen Erfahrungen und Eindrücken.

Kirsten Dinnebier  
Stadträtin

## UNTERSTÜTZUNGSPROGRAMM FÜR ALLEINERZIEHENDE ELTERN (ELTERN-AG)

Die "ELTERN-AG" ist ein Gruppenangebot für alleinerziehende Eltern, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden.

Eltern, die alleinerziehend sind und Kinder zwischen zwei und sechs Jahren in Marburg haben, treffen sich in festen Gruppen. Die Treffen werden angeleitet, und es treffen sich jeweils 8-12 Alleinerziehende. Es findet Austausch und Vernetzung statt. Die Eltern reden darüber, wie der Alltag leichter wird. Sie reden auch darüber, wie Konflikte beseitigt werden können, der Stress weniger und die Gesundheit verbessert wird.

Die Treffen sind jeweils in drei Bausteine gegliedert:

**Baustein 1: "Mein anstrengender Elternalltag"**

**Baustein 2: Entspannungsübung gegen Stress**

**Baustein 3: "Schlaue Eltern (Tipps und Austausch  
zu Gesundheitsthemen)**

Die Treffen werden von zwei ausgebildeten Trainer\*innen begleitet und moderiert.



## ERNÄHRUNGSPROGRAMM FÜR DIE KINDER

Zeitgleich zum Elternangebot kochen die Kinder in der ersten Etage gemeinsam mit einem Ernährungsberater und einer pädagogischen Begleitung ein gesundes Abendessen. So wird den Kindern spielerisch Freude im Umgang mit gesundem Essen und an der Zubereitung vermittelt. Ihre Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeit wird gestärkt. Außerdem soll die Versorgung der Kinder zusätzlich eine Entlastung für die Eltern sein.

## PAT\*INNENPROGRAMM

Am Ende jeder "ELTERN AG" werden jeweils einzelne Eltern dazu ausgebildet, die Treffen in Selbstorganisation weiterzuführen. So wird, durch Hilfe zur Selbsthilfe, Nachhaltigkeit gewährleistet. Die Pat\*innen erhalten 40 Wochen lang eine Aufwandsentschädigung und werden professionell begleitet.