# 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

### **ANSPRECHPARTNERINNEN**

Tina Gerdes Evangelische Familien-Bildungsstätte Barfüßertor 34, 35037 Marburg Tel.: 06421 17508-18 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

## **VERANSTALTER\*INNEN**

Gesunde Stadt Marburg
Evangelische Familien-Bildungs

(fbs)









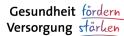




# VERBUNDEN -STARKGESUND

- Information für Alleinerziehende -













### **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

# UNTERSTÜTZUNGSPROGRAMM FÜR ALLEINERZIEHENDE ELTERN (ELTERN-AG)

Die "ELTERN-AG" ist ein Gruppenangebot für alleinerziehende Eltern, die sich ein 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 Versorung 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.