

Das Programm richtet sich an getrennte Mütter und Väter.

Wir bieten Raum sich zu begegnen, aufzutanken und neue Perspektiven zu entwickeln.

## Wir sind für Sie da! Wenn...

- ...Sie geschieden, getrennt lebend, ledig oder verwitwet sind.
- ...Sie überwiegend allein für Ihre Kinder die tägliche Verantwortung tragen.
- ...Sie sich als getrenntes Elternteil um Ihre Kinder kümmern (z.B. Wochenendmütter, -väter).
- ...Ihre Kinder ausschließlich beim anderen Elternteil leben.

### Unsere Angebote

- Erstberatung**  
Sie bekommen Orientierung, Unterstützung und Vermittlung.
- Begegnungen und Freizeitaktivitäten**  
Ausflüge, Reisen, Feste u.v.m.
- Angebote für getrennte Mütter und Väter**  
Seminare zu Erziehungsthemen, Persönlichkeitsentwicklung und Persönlichkeitsstabilisierung
- Individuelle Angebote für getrennte Mütter bzw. Väter**
- Ökumenische Gottesdienste** „Wenn Wege sich trennen“
- SpielRaum**  
Wir stellen einen Raum zur Verfügung, in dem getrennte Eltern mit ihren Kindern ungestört zusammenkommen können.

Evangelisch-Lutherischer  
Dekanatsbezirk München

### Erläuterungen zu den verwendeten Symbolen

-  Diese Veranstaltung wird zusätzlich per Newsletter, Flyer und/oder auf unserer Homepage ausgeschrieben.
-  Diese Veranstaltung ist kostenpflichtig.
-  Kinderbetreuung wird angeboten.
-  Die Veranstaltung findet in der EFA statt.
-  Diese Veranstaltung ist anmeldepflichtig.

### Informationen und Anmeldung

Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer München und Südbayern (EFA)  
Landwehrstraße 15, Rückgebäude, 1. Stock  
80336 München  
Tel.: 089/53 88 686-15, -16  
Fax: 089/53 88 686-11  
alleinerziehende.muenchen@elkb.de  
www.alleinerziehend-evangelisch.de  
V.i.S.d.P.: Diakon Werner-Malte Hahn  
CO<sub>2</sub>-neutraler Druck by flyeralarm



## Halbjahresprogramm

Zeit für MICH - Zeit für UNS

Oktober

November

Dezember

Januar

Februar

März

2023/2024

07.10.2023

### „Ich liebe mein Kind, aber ich verstehe es manchmal nicht!“

Ein Seminartag zum Enneagramm. Unsere Psyche ist wie eine wilde Landschaft. Um uns besser zurechtzufinden, kann uns das Enneagramm Orientierung geben. Wenn wir uns selbst besser verstehen, können wir auch unsere Kinder besser verstehen.

9:30-17:30 Uhr



13.10.2023

### Wenn Wege sich trennen

Thema: Achterbahn  
Ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene  
18 Uhr in der ev. St. Markus Kirche



14.10.2023

### Hab Mut! - Klimatreff der EFA

Thema: Klimapuzzle für Groß und Klein, für Jung und Älter



21.10.2023

### Kunst aus Schrott für getrennte Väter

Andere werfen es weg, verschrotten es - bei uns wird daraus Kunst.  
Ein Workshop-Tag für getrennte Väter mit ihren Kindern.

10:00-17:00 Uhr



02.11.2023-  
05.11.2023

### Seminartage Überlebenskünstler

Thema: Es ist, wie es ist - Akzeptanz und Vergebung  
Intensive, erhellende, erholsame und therapeutisch begleitete Seminartage im Studienzentrum Josefstal in Schliersee für getrennte Mütter und Väter mit ihren Kindern/ohne ihre Kinder



18.11.2023

### Feldenkrais zum Kennenlernen und Weitermachen

Bei der Feldenkrais-Methode geht es um das SichSelbstFühlen, darum, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, ganz bei sich zu sein und mit sich selbst über den Körper und seine Bewegungen in einen Dialog zu treten. Wieder an einem Nachmittag haben getrennte Mütter und getrennte Väter Zeit, diese Methode mit Fatima Mousil, einer erfahrenen Feldenkrais-Lehrerin, kennenzulernen oder weiterzumachen.  
14:00-17:00 Uhr



02.12.2023

### Morgen ist der 1. Advent

Adventskränze binden für die Erwachsenen, Basteleien und Plätzchen backen für die Kinder  
14:30-18:00 Uhr



02.02.2024

### „Wegen Umbaus geschlossen!“ oder „Pubertät ist, wenn Eltern komisch werden!“

Einmal aus Sicht der Eltern und einmal aus der Sicht der Kinder zum Ausdruck gebracht, wie die Zeit der Pubertät erlebt werden kann. Dazwischen kommt alles vor und bewegt sich hin und her, mal mit großer Sorge, mal mit Frust und Ärger, mal mit viel Freude und Erstaunen über all das, was geht. Die Pubertät ist eine wunderbare, schwierige und spannende Zeit voller Überraschungen. Darüber ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen, kann sehr hilfreich sein, denn alle machen was durch!!!

17:00-19:00 Uhr



24.02.2024

### Hab Mut! - Klimatreff der EFA

Thema: Ausflug ins Nawareum nach Straubing



08.03.2024

09.03.2024

16.03.2024

### Elternkurs „Gemeinsam stark - für alleinerziehende Mütter und Väter

Seminar in Anlehnung an das Konzept *Starke Eltern - Starke Kinder*  
Kooperationsveranstaltung der Münchner Einrichtungen für allein Erziehende

Ort/Anmeldung: VAMV,  
Ramersdorfer Str. 1, 81669 München,  
Tel.: 089 6927060  
Email: info@vamv-muenchen.de

