

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.
-  Auf dieser Veranstaltung bitten wir um eine Spende.

### 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

2024/2025

13.10.2024

### Brunch im Hof

Bei fetziger Jazz-Life-Musik und Weißwurst-Frühstück anderen begegnen und Freude haben!  
11 - 14 Uhr



30.11.2024

### Morgen ist der 1. Advent

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



Safe the date  
25.05.2025

### Die EFA wird 50!

Seit 1974 gibt es offiziell die Arbeit mit Alleinerziehenden im Dekanatsbezirk München, die im Laufe der Jahre noch ausgebaut wurde. EFA wird unsere Fachstelle aber erst seit 2011 genannt. Verbunden mit einem Brunch im Hof und Life-Musik wollen wir mit Ihnen und Euch das lange Bestehen und Wirken feiern!

29.10.2024 -  
01.11.2024

### Seminartage Überlebenskünstler\*innen

Thema: Wurzeln und Flügel - sicher und frei  
Intensive, erhellende und erholsame therapeutisch begleitete Tage für getrennte Mütter und Väter mit Kindern/ ohne Kinder auf dem Berghof in Agatharied



13.12.2024

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

Einmal aus Sicht der Eltern und einmal aus Sicht der Kinder zum Ausdruck gebracht, wie die Zeit der Pubertät erlebt werden kann: eine wichtige, schwierige und spannende Zeit!  
Darüber ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und Inputs zu erhalten, kann sehr hilfreich sein, denn alle machen was durch!  
17 - 19 Uhr



09.11.2024

### 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. Ein Nachmittag für getrennte Mütter und Väter.  
14 - 17 Uhr



06.02.2025

**Alltag ist immer** - für getrennte Väter  
Viele getrennte Väter möchten mehr Verantwortung im Alltag mit ihren Kindern übernehmen. Das ist aus unterschiedlichen Gründen nicht so ganz einfach. Alltagsstress in den vielen Kleinigkeiten (Mental Load) ist keine Seltenheit. Darüber wollen wir uns austauschen und nach produktiven Wegen suchen.  
19 Uhr



22.11.2024

### Wenn Wege sich trennen

Thema: Mach mal 'ne Pause!  
Ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene in Evang-Luth. Markuskirche  
18 Uhr

