

Infos und Termine

- Individuelle Beratung zu Deinen Themen
- Coaching
- Eigene Ideen einbringen können
- Austausch
- Entlastung
- Gesund leben
- Bewegung und Entspannung
- Kinderbetreuung ist möglich

Erholung und Entspannung



Diese Maßnahme ist Teil des Programms „Gesund in Berlin – Stadtteile im Blick“, gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V sowie die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen.



**für
Alleinerziehende**

Alleinerziehend mit Kind – das ist nicht immer einfach! An zwei Orten in Marzahn und Hellersdorf bekommst du jetzt Unterstützung.

Das Angebot richtet sich an Alleinerziehende aus Marzahn-Hellersdorf und ist eine Anlaufstelle für Fragen rund um das Thema: Alleinsein mit Kind. Es gibt die Möglichkeit sich individuell beraten zu lassen und Gleichgesinnte zu treffen. Gemeinsam mit Euch wollen wir Gruppenangebote entwickeln, die Spaß machen und neue Kraft sowie Mut schaffen.

Eure Ideen sind gefragt.

Neugierig? Dann meldet Euch!

Die Angebote sind für die Teilnehmer_innen kostenfrei.



In Marzahn: Alleinerziehend und relaxed

Gruppenangebote zu Entspannung, Wahrnehmung, Stressbewältigung, Bewegung, Mobilisation, Konfliktbewältigung und Kommunikation.

Einzelcoachings, um Klarheit über die eigenen persönlichen Wünsche und Ziele zu gelangen.

Ansprechpartner_innen:

Barbara Böhme, 030 32 29 86 31
familienzentrumfelix@humanistischekitas.de

Robert Pohle, 0170 241 84 44
ro.pohle@googlemail.com

Adresse:

Familienzentrum Felix
Zühlsdorfer Straße 16-18
12679 Berlin
www.humanistisch.de/felix-zentrum



S7-Bahnhof Marzahn, Tram 16 und 6 Station Marzahner Promenade

In Hellersdorf: Gesund und Munter

Einzelberatung für Alleinerziehende zu Themen wie Entspannung, Wahrnehmung, Stressbewältigung, Bewegung, Konfliktbewältigung und Kommunikation.

Gemeinsam mit Anderen können Gruppenangebote entwickelt werden, die allen Spaß machen und wieder Leichtigkeit in den Alltag bringen.

Ansprechpartner_innen:

Fr. Christoph, 0162 286 1033
stefanie.christoph@kreativinbildung.de

Fr. Brehm, 0162 286 1015
katrin.brehm@kreativinbildung.de

Adresse:

Kreativ in Bildung
Hellersdorfer Promenade 6
12627 Berlin
www.kreativinbildung.de



U5-Bahnhof Hellersdorf, Tram 6 und 18 Stendaler Str./ Zossener Str.