

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

TERMINE

27.04 - 19.10.2022

immer mittwochs
von 16.30-18.30 Uhr

Pause in den Sommerferien!
(20 Treffen in festen Gruppen).

Ev. Familienbildungsstätte (fbs)
EG3
Barfüßertor 34, 35037 Marburg



VERANSTALTER*INNEN

Gesunde Stadt Marburg
Evangelische Familien-Bildungsstätte
(fbs)



HYGIENEREGELN

Aktuell gilt die 3G Regel.

Bitte informieren Sie sich vor Veranstaltungsbeginn auf unserer Website www.fbs-marburg.de über die jeweils aktuellen Hygieneregeln.

VERBUNDEN -STARK- GESUND

- Information für Alleinerziehende -



**Kostenloses
Unterstützungsangebot
für alleinerziehende Eltern
und ihre Kinder**



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
Hofstatt 26, 35037 Marburg
Tel.: 06421 201-1037
Linda.Noack@marburg-stadt.de



Gefördert durch die gesetzlichen
Krankenkassen in Hessen (GKV)



Gesundheit fördern
Versorgung stärken



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.

Dr. Thomas Spies
Oberbürgermeister

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.