

Empowerment für Alleinerziehende

Kostenloser Kurs zur Selbststärkung und gegenseitigen Unterstützung

- Bestandsaufnahme der aktuellen Lebenssituation: Wo stehe ich gerade?
- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Selbstfürsorge-Training
- Entspannungstechniken
- Eltern-Kind-Beziehung stärken
- Kennenlernen und Austausch mit anderen Alleinerziehenden
- Gemeinsam den Kiez entdecken

Wer kann teilnehmen?

Alleinerziehende, die Leistungen des Jobcenters Berlin Steglitz-Zehlendorf beziehen und freiwillig dieses Gesundheitsangebot nutzen wollen.

Kinderangebot: Kinder von etwa 1 bis 5 Jahren sind beim parallelem Bewegungsangebot von den SPORTKINDERN Berlin e. V. willkommen. Das Angebot findet in der gleichen Einrichtung statt. Betreuung durch kinderliebe und professionelle Kursleiterinnen.

Hinweise: Bitte beachten Sie die geltenden Hygieneregeln der Einrichtung.

Ihre gesundheitsbezogenen Daten bleiben geschützt. Es findet kein Informationsaustausch mit dem Jobcenter und den Krankenkassen über die besprochenen Kursinhalte und Einzelberatung statt. Alle Gespräche sind vertraulich.

Dieses Angebot wird durchgeführt im Rahmen des Modellprojekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“.



Termine:

**Beginn am 02.09.2021 – danach jeden Donnerstag
von 10:00 bis 11:30 Uhr**

Wöchentliche Kleingruppentreffen mit ergänzender Einzelberatung.
Laufzeit: 6 Monate

Der Kurs wird von Frau Antje Klambt, Elternbegleiterin, angeleitet.



Ort:

**Jugend- und Familien-
zentrum JeverNeun**

Jeverstraße 9
12158 Berlin

U-Bahnhof
Walther-Schreiber Platz/
S-Bahnhof
Feuerbachstraße

Kontakt für Rückfragen und Anmeldung:

Jobcenter Berlin Steglitz-Zehlendorf

Birkbuschstraße 10, 12167 Berlin

Tel.: 030/5555 76 6645

E-Mail: Jobcenter-Berlin-Steglitz-Zehlendorf.Team645@jobcenter-ge.de



Bezirksamt
Steglitz-Zehlendorf



Gefördert durch die BzGA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

