



## Gemeinsamer Winterausflug auf die Eisbahn

für alleinerziehende Mütter/Väter und Kinder

Gemeinsame entspannte Aktionen an der frischen Luft kommen im Alltag oft zu kurz. Schlittschuhlaufen macht Spaß und fördert den Gleichgewichtssinn und die Fitness.

### Mitzubringen:

Kleidung, Mütze oder Helm, Handschuhe und Schlittschuhe (Schlittschuhe können auch vor Ort ausgeliehen werden). Verpflegung, Getränke, Tee etc ...

### Wichtig:

Jede/r haftet selbst für sich und ihr/sein Kind

### Wann?

Samstag, **21. Januar** · 10.30 Uhr

### Wo?

Treffpunkt: Eingang zur Eisbahn  
Niggelweg 7 · Würzburg

### Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis **20. Januar**

## Mit Farben experimentieren

Einfach malen, was mir in den Sinn kommt

für alleinerziehende Mütter, Väter und Kinder  
ab 3 Jahren

Bei Pia Striegels Malspiel malen wie bei Arno Stern in Paris.

### Wann?

Samstag, **28. Januar** · 11.00 – 12.30 Uhr

### Wo?

Malort · Seinsheimstraße 3b · Würzburg

### Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis **20. Januar**

*„Ohne Erfolgsdruck und nach Lust und Laune mit Farben experimentieren – klasse!“*

## Kontakt/Anmeldung

Sozialdienst der Diakonie  
Gudrun Strehl, Dipl.-Soz.Päd. (FH)  
Angebote und Beratung für Alleinerziehende

Friedrich-Ebert-Ring 24  
97072 Würzburg

Tel. 0931 804 87-90

[info.ae@diakonie-wuerzburg.de](mailto:info.ae@diakonie-wuerzburg.de)  
[www.diakonie-wuerzburg.de/ae](http://www.diakonie-wuerzburg.de/ae)

### Bitte beachten:

- Bei allen Angeboten ist die Teilnehmer/innenanzahl begrenzt!
- Anmeldung bitte per E-Mail.
- Sie erhalten zeitnah eine Anmeldebestätigung, die die Teilnahme verbindlich bestätigt oder einen Platz auf der Warteliste und werden dann informiert, wenn Sie nachrücken würden.
- Bitte Kontaktdaten bei der Anmeldung vollständig angeben (Namen, Alter der Kinder, E-Mail, Telefonnummer).
- Teilnehmerbeiträge erfolgen vor Ort auf Spendenbasis.

# Angebote und Ausflüge

für alleinerziehende  
Mütter und Väter  
und ihre Kinder

**September 2022  
bis Januar 2023**

© Fotos: Boggly/Fotolia (Titel), Alena Yakusheva/Fotolia (S. 3), Konstantyn/Fotolia (S. 4), contrastwerkstatt/Fotolia (S. 5), Aleksei Potov/Fotolia (S. 6)



Der Alltag ist für alleinerziehende Familien nicht immer leicht. Kinder, Arbeit, der Alltag – alles muss alleine gemanagt werden.

Kleine Auszeiten fern vom Alltag, zusammen mit anderen alleinerziehenden Familien, können sehr wohltuend sein. Die oft ähnliche persönliche Situation verbindet.

Lassen Sie sich bei den folgenden kleinen Auszeiten und Ausflügen inspirieren und erleben Sie gemeinsam mit Ihren Kindern schöne entspannende Stunden!

## Gemeinsamer Pilzspaziergang

Kraft tanken in der Natur für alleinerziehende Familien

mit Herrn Rudi Markones, Pilzberater der bayerischen mykologischen Gesellschaft

Gemeinsamer Spaziergang am Naturschutzgebiet Blutsee-Moor mit vielen interessanten Infos. Pilze kennenlernen, giftige Sorten von den essbaren Pilzen unterscheiden.

### Wann?

Samstag, **24. September** · 14.00 – 16.00 Uhr

### Wo?

Wanderparkplatz außerhalb Kist (vom Ortsschild Kist Richtung Tauberbischofsheim ca.1 km fahren, Parkplatz auf linker Seite)

### Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis **16. September**

## Ein entspannter Mitmach-nachmittag

auf dem Pabsthof in Giebelstadt für alleinerziehende Mütter/Väter und Kinder ab 3 Jahren

- Spiele auf der Herbstwiese
- etwas Kulinarisches zubereiten
- Ziegen, Schafe, Hühner
- Spaß und Spiel

### Wann?

Samstag, **1. Oktober** · 14.30 – 17.00 Uhr

### Wo?

Pabsthof · Natur- und Bauernkindergarten  
Untere Kirchgasse 7 · Giebelstadt

### Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis **21. September**



## Touch Science

Gemeinsamer Besuch der Mitmachausstellung Touch Science am Campus Hubland Nord für alleinerziehende Familien

sich von wissenschaftlichen Zusammenhängen berühren lassen, staunen, ausprobieren und experimentieren

### Wann?

Sonntag, **30. Oktober** · 14.00 Uhr

### Wo?

Matthias-Lexer-Weg 25 (Gebäude 25)  
Campus Hubland Nord · Würzburg

### Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis **28. Oktober**

## Gemeinsames Kochen

für alleinerziehende Mütter/Väter und Kinder ab 4 Jahren

mit Frau Bianca Schürger (Diätassistentin/Ernährungsreferentin)

Passend zur Jahreszeit wird ein leckeres Abendessen zubereitet. Kochtipps und -rezepte inklusive! Anschließend wird gemeinsam gegessen.

### Wann?

Freitag, **25. November** · 16.30 – 19.00 Uhr

### Wo?

Kochstudio des Verbraucherservices  
Theaterstraße 23 (roter Bau) · Würzburg

### Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis **18. November**



## Entspannter im Alltag

Übungen aus dem Methodenkoffer der Alexandertechnik – Wohlfühlnachmittag für alleinerziehende Mütter oder Väter

mit Katharina Eich, Lehrerin für Alexander-Technik

Ein Nachmittag zum Wohlfühlen und entspannen. Innehalten, den Körper wahrnehmen und spielerisch neue und schonendere Bewegungsmuster ausprobieren.

### Wann?

Samstag, **26. November** · 14.00 – 16.30 Uhr

### Wo?

Im großen Saal des Albert-Schweitzer-Hauses  
Friedrich-Ebert Ring 27d · Würzburg

### Mitzubringen:

Decke, Matte, Getränke

### Kinderbetreuung:

Kinderbetreuung möglich, bitte anfragen

### Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis **18. November**