

Fachstelle
Alleinerziehende



2023

alleinerziehende

programm januar - september

bistum regensburg

Ansprechpartnerinnen

Franziska Büchl | Sozialarbeiterin M.A.
franziska.buechl@bistum-regensburg.de
Tel. 0941 . 597 - 2243

Ulrike Duschl | Büro
Tel. 0941 . 597 - 2243
alleinerziehende@bistum-regensburg.de

www.alleinerziehende-regensburg.de
fax: 0941 . 597 - 2410

Grafik-Design

Katrin Ehmann | *calla-design 2011*
www.calla-design.de

Bearbeitung
Ulrike Duschl

Eine Einrichtung des

 BISTUM REGENSBURG

Liebe Mütter, liebe Väter,
liebe Interessierte,

Sie halten das neue Programmheft der Fachstelle für Alleinerziehende für Januar bis September 2023 in Händen.

Vielleicht waren Sie schon auf der ein oder anderen Veranstaltung dabei und Ihnen sind einige Veranstaltungen bekannt. Vielleicht sind Sie aber auch ganz frisch auf das Programmheft der Fachstelle für Alleinerziehende gestoßen. In jedem Fall heiÙe ich Sie hier herzlich willkommen und lade Sie zum Schmökern ein.

Die Seminare und Veranstaltungen laden ein, neue Erfahrungen zu machen und das Leben mit all seinen Facetten aus einer besonderen, nicht alltäglichen Sicht zu betrachten.

Unsere Seminare sollen für Sie Ermutigung und Inspiration sein, sich dem Wunderbaren in Ihrem Leben zu öffnen. Es sind vielfältige Angebote zur Unterbrechung des Alltags, eine Möglichkeit zur Begegnung und zum Austausch mit anderen in ähnlicher Situation.

Die Veranstaltungen sind Quellen zum Auftanken, zur Ruhe zu kommen und wertvolle Zeit mit Ihren Kindern zu verbringen.

Wenn Sie sich durch eine oder mehrere Veranstaltungen angesprochen fühlen, freue ich mich, Sie auf dem Abenteuer, der Auszeit oder dem Seminar zu begleiten.

Mit den besten Wünschen

Franziska Büchl



Bei Veranstaltungen mit diesem Symbol gibt es eine Kinderbetreuung.

Und zuletzt noch ein Tipp: nützen Sie die Möglichkeit Zuschüsse zu beantragen (s. Organisatorisches)

Inhaltsübersicht

für allein erziehende Eltern



Bildungsseminare

Raus aus dem Stress - rein in die Entspannung*	6
Ostern entgegen*	7
Zeit für mich*	8



Bildungsfreizeit

Der andere Vatertag*	9
Abenteuer Natur pur*	10
Lebensfreude pur*	11



Treffpunkte

Vernetzungstreffen*	5
Treffpunkt für Alleinerziehende	12



Persönliche Beratung

13

Organisatorisches

14

** Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. (KEB) statt.*

Vernetzungstreffen der Treffpunktleiter/- innen



Die Anforderungen an unsere ehrenamtlichen TP-Leiter/-innen nehmen zu. Die Lebenssituationen der Teilnehmer/-innen werden zunehmend schwieriger, Leitungsfragen komplexer und damit stellen sich Fragen wie:
„Wie soll unser Treffpunkt konzeptioniert sein?
Wie erreichen wir neue Alleinerziehende? Was kann und will ich als TPL leisten?“

Neben fachlichem Austausch wird auch Zeit für persönliche Reflexion sein.

Ort: **Diözesanzentrum Obermünster,**
Regensburg
Zeit: **14. Januar 2023**
Leitung: **Franziska Büchl** | *Sozialarbeiterin M.A.*
Zielgruppe: **ehrenamtliche Treffpunktleiter
und Treffpunktleiterinnen**

Kosten: keine, da es eine Fortbildung
im Rahmen der Tätigkeit als
Treffpunktleiter/-in ist



bildungsseminar

10

nr.

schriftliche Anmeldung bis 03.01.2023



Raus aus dem Stress - rein in die Entspannung

Ein Wochenende für Körper, Geist und Seele

Dieses Wochenende gibt Zeit, mal auf sich zu achten. Im Alltag ist das „Funktionieren“ so wichtig und nimmt oft viel Platz ein, so dass man sich selbst und die eigenen Bedürfnisse kaum noch spürt. Diese Tage stellen dieses Prinzip auf den Kopf und bieten den Raum, um wieder bei sich selbst anzukommen.

Die eigene Resilienz unter die Lupe nehmen, Stressfaktoren analysieren und Resilienzfaktoren ausbauen. Das alles kann helfen, für die nächsten Stresssituationen besser gewappnet zu sein. Die Yogaeinheiten geben eine wunderbare Möglichkeit, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und wieder gestärkt in den Alltag zu starten.

Darüber hinaus wird es Zeit für gute Gespräche und Raum für Spiritualität geben; auch kleine persönliche Auszeiten werden unterstützt.

Ort: **Haus Hermannsberg**
 Zeit: **10. - 12. Februar 2023**
 Leitung: **Franziska Büchl** | Sozialarbeiterin M.A.
 Referentin: **Michaela Blattnig** | Dipl. Soz. Päd.,
 Resilienztrainerin
 Referent: **Peter Wilfling** | Yogalehrer (BYV)
 Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern**

Erwachsene		120,-- €
Kinder	3 - 17	75,-- €
Kinder	unter 3	30,-- €



bildungsseminar

11

nr.



Ostern entgegen – meine Osterspuren entdecken

Gemeinsame Kartage für alleinerziehende
Mütter und Väter mit ihren Kindern

Unter dem Motto „Loslassen – Freigeben –
Leben“ wollen wir uns gemeinsam mit unseren
eigenen Erfahrungen des Loslassens, Freigebens
und Lebens auseinandersetzen.

Mit biblischen, kreativen und ganzheitlich
orientierten Schritten setzen wir uns mit dieser
Thematik auseinander. Wir gehen der Osterfreu-
de, der Hoffnung und der Zuversicht mit dem
Wissen um die Kraft des Neubeginns entgegen.

Diese Spurensuche werden wir mit Ruhe und
Besinnung, mit Kreativität und Aktivität, im
Austausch und in der Gemeinschaft der Gruppe
erleben.

bildungsseminar

12

nr.

Ort: **Jugendbildungsstätte Windberg**
Zeit: **06. - 09. April 2023**
Leitung: **Franziska Büchl** | Sozialarbeiterin M.A.
Referentin: **Regina Kadach** | Rel.päd. (FH), Gestalt-
trainerin (IGB), Systemische Familientherapie
Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter und
Väter mit ihren Kindern**



Erwachsene		175,-- €
Jugendliche	13 -17	95,-- €
Kinder	3 -12	80,-- €
Kinder	unter 3	40,-- €

schriftliche Anmeldung bis 13. März 2023



Zeit für mich

Ein Muttertagsseminar

Mutter. Finanzministerin. Hauselfe. Küchenfee. Familienmanagerin... Bleibt noch Zeit für mich?

Das Seminar lädt Mütter dazu ein, einmal dem Alltagsstress zu entfliehen. Es bietet die Möglichkeit für Austausch, Kraft schöpfen und sich Zeit für sich nehmen. Auch die Umgebung lädt zum Auftanken in der Natur ein.

bildungsseminar

13

nr.

Ort: **Haus Werdenfels, Nittendorf**
 Zeit: **06. - 08. Mai 2022**
 Leitung: **Franziska Büchl** | Sozialarbeiterin M.A.
 Referentin: **N.N.**
 Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern**

Erwachsene		120,-- €
Kinder	3 -17	75,-- €
Kinder	unter 3	30,-- €





Der andere Vatertag

Ein Erlebnistag für Väter und ihre Kinder

Es wartet ein Nachmittag mit buntem Programm auf Sie: verschiedene Mitmachaktionen, die einfach nur Spaß machen und Gelegenheiten schaffen, die Vater-Kind-Beziehung zu stärken.

Natürlich wird auch für das leibliche Wohl gesorgt. Die Kinder können sich selbst knuspriges Stockbrot über dem Feuer backen.

Abgerundet wird dieser erlebnisreiche Tag mit einer Andacht am Lagerfeuer.

Zeit: **Donnerstag 18. Mai 2023
von 15.00 - 18.00 Uhr**

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Die Teilnahme ist kostenlos.

**Information und Anmeldung über
vatertag@bistum-regensburg.de oder
0941 / 597 2210**

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit
der Fachstelle Ehe und Familie, der Fachstelle
Männerseelsorge und der Kolping Familien-
bildung statt.**



Abenteuer Natur pur!

Outdoor-Wochenende

Wie wäre es mal mit Zelt oder Hütte statt Haus
oder Wohnung?
Mit Lagerfeuer statt Herd?
Kanu fahren statt Auto fahren?

Neugierig, mal die Perspektive zu wechseln und
das Abenteuer zu wagen?

An diesem Wochenende machen wir uns auf
den Weg nach Blaibach am Regen, wo wir unse-
re Hütten oder Zelte beziehen und gemeinsam
ein Lagerfeuer machen, auf dem allerlei Leckeres
aus der Natur zubereitet werden darf.

Kanu fahren, schwimmen im Regen und wan-
dern rund um Blaibach stärkt und entspannt
und erdet uns wieder für die Anforderungen des
Alltags.

Ort: **Kanu und Camping, aquahema,**
Blaibach

Zeit: **23. - 25. Juni 2023**

Leitung: **Franziska Büchl** | *Sozialarbeiterin M.A.*

Referentin: **N.N.**

Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter und
Väter mit ihren Kindern ab 4 J.**

Erwachsene und

Jugendliche ab 16 Jahren 90,-- €

Jugendliche 12 - 15 Jahre 60,-- €

Kinder 4 - 12 Jahre: 40,-- €



Lebensfreude pur

Sommerferienwoche für Alleinerziehende und ihre Kinder

Die Natur im Bayerischen Wald ist eine wunderbare Kraftquelle für Leib und Seele. Unsere Kraftquellen wollen wir mit Gesprächen in der Gruppe, Einzelarbeit, meditativen und kreativen Einheiten und viel Bewegung in der Natur aufspüren und nähren. Gemeinschaft erleben und als Familien gemeinsam bei Ausflügen, Unternehmungen und Wanderungen freie Zeit genießen.

bildungsseminar

15

nr.

Zeit: **02. - 08. September 2023**
Ort: **Haus Bayerischer Wald, Lambach**
Leitung: **Franziska Büchl** | Sozialarbeiterin M.A.
Referentin: **N.N.**
Zielgruppe: **Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern**

Erwachsene	250,-- €
Jugendliche 12 - 17 Jahre	210,-- €
Kinder 7 - 11 Jahre	180,-- €
Kinder 3 - 6 Jahre	150,-- €
Kinder unter 3 Jahren	30,-- €



schriftliche Anmeldung bis 26. Juni 2023



Treffpunkte für Alleinerziehende

*Amberg | Birgit Wittmann, 09621. 97 02 62
Kathrin Tischner
Verena Pürner 0160.98 44.36.60*

Cham | Erna Steiner, 09971. 3 04 33

*Mainburg | Christian Strobel,
christianstrobel76@gmail.com
Manuela Wittmann*

*Gruppe für verwitwete Eltern:
Herbert Malterer,
www.vmk-rgb.de
Anja Kröninger*

Ort und Zeit der Treffpunkte erfahren Sie jeweils bei den angegebenen Kontaktpersonen.

Persönliche Beratung

Für eine persönliche Beratung, bei der sich für Sie neue Perspektiven ergeben können, stehen Ihnen die Fachstelle Alleinerziehende oder die Ehe-Familien-Lebensberatung zur Verfügung. Nähere Informationen und Terminvereinbarung:



Fachstelle Alleinerziehende
Franziska Büchl
Tel. 0941 / 597 2243
alleinerziehende@bistum-regensburg.de



Ehe | Familie | Leben

**Katholische Ehe-, Familien-
und Lebensberatung im Bistum
Regensburg**

Die jeweilige Beratungsstelle in ihrem Landkreis finden sie hier:



Wieder glücklich nach Trennung

Sechsteiliger Kurs je für Frauen oder Männer in Trennung

Über mehrere Monate hinweg wird Ihre persönliche Entwicklung weg von Trennungsschmerz und Trennungsleid hin zu einem glücklicheren und selbstbestimmten Leben in diesem Kurs begleitet. Die Gruppe soll für die Teilnehmer/-innen Stütze und Halt sein. Gemeinsam diesen Weg zu gehen, kann hilfreich und heilsam sein. In der gegenseitigen Unterstützung und Wertschätzung können neue Perspektiven entdeckt und neue Ideen entwickelt werden. Jedes Treffen ist thematisch einem Schritt in der Trennungsarbeit gewidmet.

für Frauen:

Regensburg

Kath. Ehe-, Familien-, Lebensberatung (EFL)

Kontakt: EFL 0941. 5 16 70

Leitung: Michaela Wein

Dipl. Soz. Päd. (FH), Familientherapeutin, Paarberaterin

Landshut / Dingolfing

Kath. Ehe-, Familien-, Lebensberatung (EFL)

Kontakt: EFL 0871. 80 51 70

Leitung: Rosemarie Jell

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin

Weiden

Kath. Ehe-, Familien-, Lebensberatung (EFL)

Kontakt: EFL 0961. 4 70 23 28

Leitung: Christine Wittmann

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

für Männer:

Regensburg

Kath. Ehe-, Familien-, Lebensberatung (EFL)

Kontakt: EFL 0941. 5 16 70

Leitung: Bernhard Bauer

Dipl.Theologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater

Organisatorisches

für Alleinerziehende

Bürozeiten

Das Büro der Fachstelle ist Montag bis Donnerstag vormittags besetzt.

Gegebenenfalls meldet sich der Anrufbeantworter, um Ihre Anliegen aufzuzeichnen. Eine gute Möglichkeit, mit uns Kontakt aufzunehmen, ist per Email: alleinerziehende@bistum-regensburg.de

Infos rund um die Seminare

Unsere Seminare finden in der Regel in den diözesanen Bildungshäusern statt. Die Unterbringung erfolgt im Zimmer mit Ihren Kindern zusammen.

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften können Sie Kontakt mit unserem Büro aufnehmen. Aus Datenschutzgründen veröffentlichen wir keine Adressen und Namen von anderen Teilnehmer/-innen.

Die Mitnahme von Haustieren ist nicht gestattet.

Kinderbetreuung

Erfahrene Kinderbetreuer/-innen bieten während der Seminareinheiten der Erwachsenen stundenweise ein Kinderprogramm. Die Betreuung erfolgt in Gruppen. Einzelbetreuung ist nicht möglich.

Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen ist unbedingt eine verbindliche schriftliche Anmeldung erforderlich (auch über www.alleinerziehende-regensburg.de möglich).

Die Teilnahmezahl ist begrenzt. Beachten Sie bitte, dass wir nicht nur die Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen berücksichtigen. Neue Interessierte haben in der Regel Vorrang.

Anmeldebestätigungen werden etwa 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung verschickt. Sollten Sie kurzfristig absagen, müssen wir Ausfallgebühren berechnen. Bei Nicht-Teilnahme am Kurs ohne vorherige Abmeldung werden die gesamten Kursgebühren in Rechnung gestellt.

Die Rechnung über die Teilnahmegebühr erhalten Sie mit gesonderter Post.

Zuschüsse (Zentrum Bayern Familie und Soziales)

Jede zuschussberechtigte Familie kann bei ZBFS Bayreuth selbstständig einen Zuschussantrag stellen. Sie finden die Unterlagen dazu hier:

Es ist unbedingt nötig, einen Zuschussantrag schon vor Anmeldung zu einem Kurs zu stellen.

Das bedeutet, dass Sie für jeden Kurs, an dem Sie auch nur eventuell teilnehmen möchten, den Zuschussantrag bereits am Jahresbeginn stellen sollten.

Den Link hierzu finden Sie unter der Rubrik Eltern/Förderprogramme auf der Homepage www.zbfs.bayern.de

Die Antragstellung ist unabhängig davon, ob Sie dann teilnehmen oder nicht. Erst wenn Sie die Zuschuss-Zusage haben, melden Sie sich bitte bei uns an.

Es hat auch sein Gutes: Sie müssen die Unterlagen dann nicht immer wieder neu herausuchen, denn Sie haben sie ja schon bei Antragsstellung mitgeschickt.

Jede Teilnehmerin erhält den ihr zustehenden Zuschuss direkt auf das eigene Konto überwiesen.

Weitere Informationen zu unseren Veranstaltungen und die Möglichkeit, sich zu unseren Kursen anzumelden, finden Sie auch auf unserer Homepage www.alleinerziehende-regensburg.de

fachstelle alleinerziehende

Zu folgenden Kursen	Nr.	Datum	
	Nr.	Datum	

melde ich mich mit meinen Kindern an:

(Vorname, Geb.datum)		Vegetarisches Essen	Allergien
(Vorname, Geb.datum)			
(Vorname, Geb.datum)			
(Vorname, Geb.datum)			

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich an und verpflichte mich, gegebenenfalls eine Ausfallgebühr zu bezahlen, falls ich innerhalb der gesetzten Frist vom Kurs zurücktrete.

Datum, Unterschrift

Schriftliche Anmeldung an: Fachstelle Alleinerziehende:

alleinerziehende@bistum-regensburg.de
www.alleinerziehende-regensburg.de



Absender

Name Vorname Geburtsdatum

.....
Straße PLZ | Wohnort

.....
Telefon/Fax Handy-Nr. Email-Adresse

vegetarisches Essen Allergien

Ich bitte um Zuschussnachfrage in der Pfarrei.
(Name der Pfarrei)

Ich bin damit einverstanden, dass diese Angaben zur Organisation der Veranstaltung und für die Zusendung von weiteren Informationen in der EDV der Fachstelle Alleinerziehende gespeichert werden.