

SPORT + GESUNDHEIT

RELAX-Yoga

- Wann?** **Dienstags** | 16:00 – 17:15 Uhr | 29.08. - 28.11.2023
Wer? Alleinerziehende | auch für Anfänger*innen
Wie? mit Kinderbetreuung (2-10 Jahren) | mit wöchentlicher Anmeldung bis Mittwochvormittag
Wo? **Familienzentrum Baumheide** | Donauschwabenstr. 10 33609 Bielefeld
Infos Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld Iris Upmann | 0160-97644274 (oder über WhatsApp mit Vor- und Nachname und Angabe des Alters der zu betreuenden Kinder)

Energie-Oase – Kleine Auszeit für mich

- Wann?** **Samstag** | **28.10.2023** | 10:00 – 13:00 Uhr
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern
Wie? mit Kinderbetreuung (2 - 10 Jahren) | mit Anmeldung (Altersangabe der Kinder)
Wo? **Hedwig Dornbusch-Schule** | An der Stiftskirche 13 33611 Bielefeld
Infos Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld Karin Lindenberg (Kursleiterin) | 0521-9826090 oder info@hedwig-dornbusch-schule.de

Schnupperkurs: Eltern-Kind-Yoga [3 - 6 Jahre]

- Wann?** **1 Termin Montag** | **25.08.2023** | 16:30 Uhr – 17:15 Uhr
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern
Wie? mit Anmeldung
Wo? **Frauenmantel e.V.** | Diesterwegstr. 9 | 33607 Bielefeld
Infos Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld Lisa Steiner | 0521-51 34763 o. lisa.steiner@bielefeld.de

SPORT + GESUNDHEIT

Schnelles und gesundes Kochen

- Wann?** – **IN PLANUNG** –
Infos Hier wird gemeinsam gekocht mit Tipps über gesunde und nachhaltige Ernährung
Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld Lisa Steiner | 0521-51 34763 o. lisa.steiner@bielefeld.de

Getrennt erziehen – Eltern bestärken [Elternkurs]

- Wann?** – **ab Januar 2024 IN PLANUNG** –
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 3 - 10 Jahren
Infos Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld Lisa Steiner | 0521-51 34763 o. lisa.steiner@bielefeld.de

Individuelle Unterstützung und Beratung bei Anliegen als alleinerziehende Mutter oder Vater

Stand 08/2023
Zusammengestellt von:



Diakonie für Bielefeld gGmbH
Lotsenstelle für Alleinerziehende
Paulusstraße 24-26
33602 Bielefeld
Telefon: 0170 - 2 24 67 19
0171 - 8 18 33 07
E-Mail: alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de



Diakonie für Bielefeld gGmbH
Lotsenstelle für Alleinerziehende

TREFFPUNKTE

für
alleinerziehende
Mütter und Väter
in Bielefeld

AN WOCHENTAGEN

Offener Treffpunkt

- Wann?** **Dienstags** | 15:30 – 17:30 Uhr
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter und ihre Kinder (jedes Alter)
Wie? ohne Kinderbetreuung | ohne Anmeldung
Wo? **Grüner Würfel** | Kesselbrink 2 | 33602 Bielefeld
Infos **Lotsenstelle für Alleinerziehende**
Marion Arens | 0170-2246719 oder
alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

Stammtisch

- Wann?** **Freitags** | einmal monatlich | 16:00 – 18:00 Uhr
Wer? Alleinerziehende und ihre Kinder (jeden Alters)
Wie? mit Kinderbetreuung | ohne Anmeldung
Wo? **AWO-Mehrgenerationenhaus**
Heisenbergweg 2 | 33613 Bielefeld
Infos **AWO Kreisverband Bielefeld e.V.**
Petra Uhlmann | 0172-4573033 oder
colibri@awo-bielefeld.org

Alleinerziehendentreff

- Wann?** – **IN PLANUNG** – | Interesse? **Sprechen Sie uns an!**
Wer? Alleinerziehende und ihre Kinder
Wo? **Bielefeld-Senne**
Infos **Diakonieverband Brackwede**
Miriam Lück | 0521- 94239114 oder
miriam.lueck@diakonie-bielefeld.de

FESTE GRUPPEN

ALINE

[Alleinerziehende im Netzwerk]

- Wann?** **Montags** | 15:30 – 18:00 Uhr
Wer? Alleinerziehende und ihre Kinder jeden Alters in einer festen Gruppe
Wie? ohne Kinderbetreuung | mit Anmeldung
Wo? **AWO-Mehrgenerationenhaus**
Heisenbergweg 2 | 33613 Bielefeld
Infos **AWO Kreisverband Bielefeld e.V.**
Petra Uhlmann | 0172-4573033 oder
colibri@awo-bielefeld.org

AM WOCHENENDE

Alleinerziehendentreff

- Wann?** **Dritter Samstag** im Monat | 15:00 – 17:00 Uhr
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern (bis Ende Grundschule)
Wie? mit Kinderbetreuung | mit Anmeldung
Wo? **Deutscher Kinderschutzbund** Ortsverband Bielefeld e.V.
Ernst-Rein-Str. 53 | 33613 Bielefeld
Infos **Deutscher Kinderschutzbund** Ortsverband Bielefeld e.V.
Birgit Gollan | 0176-31280955
b.gollan@kinderschutzbund-bielefeld.de

Sonntagsfrühstück

- Wann?** **Erster Sonntag** im Monat | 10:30 – 12:30 Uhr
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter und ihre Kinder (jedes Alter)
Wie? mit Kinderbetreuung | mit Anmeldung bis Samstag davor 10:00 Uhr | kostenfrei (Spende freiwillig)
Wo? **Grüner Würfel** | Kesselbrink 2 | 33602 Bielefeld
Infos **Lotsenstelle für Alleinerziehende**
Marion Arens | 0170-2246719 oder
alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

Spielplatztreff mit Picknick

- Wann?** **Zweiter Sonntag** im Monat | 10:30 – 12:30 Uhr
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter und ihre Kinder (jedes Alter)
Wie? ohne Kinderbetreuung | Anmeldung gerne bis Samstag davor 10:00 Uhr | kostenfrei
Wo? **Robinson Spielplatz** | Ehlenruper Weg | 33604 Bielefeld
Infos **Lotsenstelle für Alleinerziehende**
Marion Arens | 0170-2246719 oder
alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

Sonntags-Spaziertreff

- Wann?** – **IN PLANUNG: Sonntags** – | 13:15 Uhr | **Sprechen Sie uns an!**
Wer? Alleinerziehende und ihre Kinder
Wo? **Stadtteil Baumheide**
Infos Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld
Lisa Steiner | 0521-51 34763 oder lisa.steiner@bielefeld.de

SPORT + GESUNDHEIT

Entspannungstreff

- Wann?** **Montags** | 17:00 – 18:00 Uhr | Start Herbst 2023
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter
Wie? mit Kinderbetreuung | mit Anmeldung | 6 Termine
Wo? **Mutwerkstatt** – Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien | Diakonie für Bielefeld gGmbH
Paulusstr. 24-26 | 33602 Bielefeld
Infos **Lotsenstelle für Alleinerziehende**
Marion Arens | 0170-2246719 oder
alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

Fit-Mix & Entspannung

- Wann?** **2 Termine freitags** | 16:30 – 18:45 Uhr | 01.09. + 08.09.
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter
Wie? mit Kinderbetreuung für Kinder von 2 - 10 Jahren mit Anmeldung
Wo? **Hedwig Dornbusch-Schule** | An der Stiftskirche 13
33611 Bielefeld
Infos Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld
Juliane Sassenroth (Kursleiterin) | 0521-9826090 oder
info@hedwig-dornbusch-schule.de

Auftanken mit Yoga

- Wann?** **Dienstags** | 10:00 – 11:30 Uhr | 22.08. - 31.10. 2023 (nicht in den Ferien)
Wer? Alleinerziehende Mütter und Väter
Wie? ohne Kinderbetreuung | mit wöchentlicher Anmeldung bis Montagabend
Wo? **Volkshochschule** | Raum E 10 | Ravensberger Park 1
33607 Bielefeld
Infos Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld
Natalya Stockert | 01794683204 (oder über WhatsApp mit Vor- und Nachname)