



**AKTIONS-
WOCHE FÜR
ALLEIN-
ERZIEHENDE
IN MÜLHEIM**

03. März bis
08. März 2024



Sehr geehrte Mülheimer*innen,

als ich das Programm der Aktionswoche gesehen habe, war ich begeistert von dem Engagement des Arbeitskreises für Alleinerziehende und der Vielseitigkeit der Angebote. Sicherlich ist für jede alleinerziehende Mutter und jeden alleinerziehenden Vater ein Programmpunkt dabei.

Es geht in dieser Woche um die Alleinerziehenden, die in unserer Gesellschaft leider immer noch benachteiligt sind. Die Mehrfachbelastung geht häufig mit einem geringen Einkommen und alleiniger Verantwortung für die Kinder einher. Zudem bleibt kaum Zeit für sich und eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Das erfordert viel Ausdauer und verursacht Sorgen und nicht selten das Gefühl, von der Gesellschaft im Stich gelassen zu sein.

Was es bedeutet, den Alltag mit Kindern alleine zu bewerkstelligen, kann ich mir sehr gut vorstellen. Das erfordert viel Disziplin, Eigenantrieb und Organisation. Oft entstehen Herausforderungen, die Alleinerziehende kaum bewältigen können.

Daher finde ich das große Engagement des Arbeitskreises und der Anlaufstelle für Alleinerziehende, die Teil der Gleichstellungsstelle ist, besonders lobenswert!

Als Oberbürgermeister der Stadt Mülheim an der Ruhr ist es mir ein wichtiges Anliegen sicherzustellen, dass Alleinerziehende in unserer Stadt die Unterstützung erhalten, die sie für eine gesellschaftliche Teilhabe benötigen.

Ihr Marc Buchholz,
Oberbürgermeister der Stadt Mülheim an der Ruhr

Impressum:

Stadt Mülheim an der Ruhr
Referat I.1 / Gleichstellungsstelle
Anlaufstelle für Alleinerziehende
Belma Idrizi und Désirée Növermann
Löhberg 72, 45468 Mülheim an der Ruhr
Grafikdesign: doppelpack
packungsdesign und kommunikation



STYRUM

9

3

4

13

12

8

7

10

BROICH

ALTSTADT

1

6

11

SAARN

5

HOLTHAUSEN

Orte der Aktionswoche:

1. Ev. Familienbildungsstätte
2. Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
3. AWO-Familienbildungswerk
4. Theater an der Ruhr
5. Yin und Janka - Yoga, Bewegung, Tanz.
6. Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung
7. Anlaufstelle für Alleinerziehende
8. Psychologisches Beratungszentrum / Erziehungsberatungsstelle
9. Beratungsstelle Arbeit im Styrumer Treff
10. Caritas in der Kleiderkammer „Ringelsöckchen“
11. Witthausbusch Arche-Park
12. Hochschule Ruhr-West
13. Ringlokschuppen

HEISSEN

SONNTAG 03.03.2024

Sonntagsbrunch für Alleinerziehende

... an jedem ersten Sonntag im Monat

Alleinerziehende und ihre Kinder treffen sich zu einem gemeinsamen Frühstück. Nach dem Frühstück werden die Kinder betreut, während sich die Mütter oder Väter über Themen austauschen, die von der Gruppe gewünscht werden.

Die Kursleiterin ist als Gesprächsleiterin offen für Fragen und Anregungen.

Kreativer Tanz - Auszeit für Alleinerziehende

Wenn ich tanzen will, dann tanze ich nur für mich. Dieser Workshop soll alleinerziehenden Müttern und Vätern eine besondere Auszeit im herausfordernden Alltag ermöglichen. Mit viel Spaß kann der kreative Tanz neue Wege aufzeigen, um den eigenen Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Die Kombination aus Bewegungs- und Entspannungselementen fördert die Achtsamkeit (für sich), stärkt die Selbstwahrnehmung und erhöht das (eigene) Körperbewusstsein. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

11:00 - 14:00 Uhr

Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Silke Domann und Team

kostenfrei

mit Kinderbetreuung

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

12:00 - 13:00 Uhr

Ev. Familienbildungsstätte

Kursleiterin: Stefanie Lotter, Pädagogin für Tanz und Bewegung und Entspannungstherapeutin

kostenfrei

mit Kinderbetreuung

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Bitte bequeme Kleidung, ein körpergroßes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.



Alleine schon stark - gemeinsam noch viel stärker

Wir laden alle allein oder getrennt erziehenden Mütter und Väter zu einem Austausch- und Vernetzungstag ein. Hilfreich und anspornend ist der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation. Wir möchten Ihnen Raum bieten, um sich auszutauschen, von Erfahrungen zu profitieren oder einfach mal mit Gleichgesinnten zu reden. Das Treffen bietet auch Anregungen zu Erziehungsfragen und Tipps zum Umgang mit dem anderen Elternteil - und ganz viel Ermutigung für die eigene Achtsamkeit im oftmals herausfordernden Berufs- und Erziehungsalltag. Auch für die Kinder ist an diesem Tag gesorgt.

14:00 - 18:00 Uhr

**Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Mülheim an der Ruhr**

Leitung: Mechthild Schiller-Lang,

Susanne Oldenburg

Katholisches Stadthaus Mülheim

kostenfrei

Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr

Anmeldung unter:

www.kefb.info

oberhausen@kefb.info

0208/859963740

MONTAG 04.03.2024

Bewerbungs- und Berufscoaching für Alleinerziehende

Das Coaching unterstützt Sie bei der:

- beruflichen Neuorientierung
- Suche nach einem Beschäftigungsverhältnis
- Arbeitsmarktrecherche und Klärung von Zugangsvoraussetzungen
- Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche

10:00 - 14:00 Uhr

AWO-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e. V.

Familienbildungswerk

Kinder sind herzlich willkommen

Hauskampstr. 58, 45476 Mülheim an der Ruhr

kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich



Workshop Schwarzlicht-Theater

für Kinder zwischen 9-11 Jahren und
ihr(em) Elternteil

In dem Workshop lernen wir die Bühne und das Theater in einem ganz besonderen Licht kennen und bringen eine Geschichte mit bunten Neonfarben und Schwarzlicht zum Leuchten.

Dabei verteilen wir Rollen und basteln Kostüme und Requisiten selbst. Nachdem geprobt wurde, führen wir unser fertiges Stück auf.

Unterhaltsrecht - Was steht mir bei einer Trennung oder Scheidung unter finanziellen Aspekten zu?

Der Vortrag beschäftigt sich mit aktuellen Fragen des Unterhaltsrechts, z.B.:

- Wann muss eine Erwerbstätigkeit aufgenommen werden?
- Dauer des Unterhalts
- Dauer des Kindesunterhalts
- Sonderbedarf, zum Beispiel Kindergartenkosten
- Kosten der Klassenfahrt

Dieser Abend gibt Ihnen die Gelegenheit, sich zu informieren und mit der Referentin individuelle Themen anzusprechen.

16:30 -18:30 Uhr

Theater an der Ruhr

**Leitung: Sarah Kranenpoot,
Theaterpädagogin am Theater an der Ruhr
kostenfrei**

**Probebühne 1, Ruhrorter Straße 108-110,
45478 Mülheim an der Ruhr**

Anmeldung ab sofort bis zum 01.03.2024 unter:
Anlaufstelle für Alleinerziehende
0208/4551547 oder 0208/4551548
alleinerziehend@muelheim-ruhr.de

19:00 - 20:30 Uhr

**In Kooperation mit Familienzentrum
„Kleine Strolche“**

**Kursleiterin: Andrea Thul Rechtsanwältin
kostenfrei**

Feldstr. 17, 45478 Mülheim an der Ruhr

Anmeldung:
montags bis freitags 09:00 bis 12:30 Uhr
mittwochs durchgehend 09:00 bis 15:00 Uhr
Kontakt:

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr
0208/3003 333
info@evfamilienbildung.de
www.evfamilienbildung.de

DIENSTAG 05.03.2024

Osterbacken für alleinerziehende Familien

Wir backen Osternester und Osterhasen aus Hefeteig. Du magst lieber eine Blume, eine Sonne oder ein Krokodil backen? Wir probieren es aus und lassen es uns schmecken!

15:00 - 17:15 Uhr

max. Teilnehmer Anzahl: 10-12 Elternteile mit Kindern

Ev. Familienbildungsstätte

**Kursleiterin: Heike Stuhmann,
ganzheitliche Ernährungsberaterin
kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim n der Ruhr

Anmeldung:

montags bis freitags 09:00 bis 12:30 Uhr

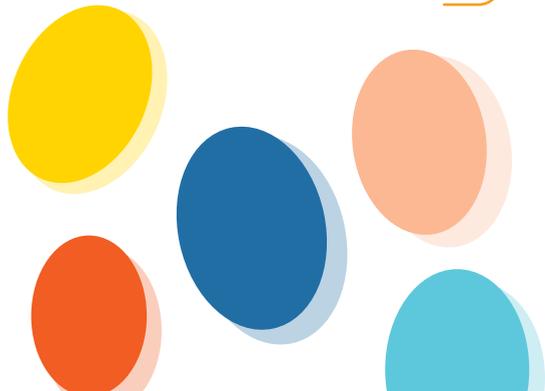
mittwochs durchgehend 09:00 bis 15:00 Uhr

Kontakt:

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr
0208/3003333

info@evfamilienbildung.de

www.evfamilienbildung.de



MITTWOCH 06.03.2024

Fit Parents

Fit! Parents! - Das ganzheitliche Fitness-, Cardio- und Kraft-Workout speziell für Eltern. Das Workout startet mit einem allgemeinen Warm-Up, danach geht es weiter mit der Kräftigung der großen Muskelgruppen. Dies alles ist auf Musik abgestimmt, sodass Du gar nicht merkst, wie Du dich anstrengst. Es folgt ein Intervalltraining mit Übungen für den ganzen Körper. Hier trainierst Du in deinem eigenen Tempo und Deiner eigenen Intensität und wirst trotzdem durch die Gruppe motiviert. Wir schließen mit einem Cool Down und entspannendem Stretching ab.

Kraftquellen für Eltern – gestärkt in den Alltag

Sind Sie im Alltag oft gestresst und wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht? Würden Sie gerne wieder ausgeglichener sein und mehr Geduld im Umgang mit ihrem Kind haben? Damit sind Sie nicht allein und hier genau richtig! Wir bieten Ihnen in gemütlicher Atmosphäre Impulse für herausfordernde Erziehungssituationen, Austausch mit anderen Eltern und Raum zum Kräfte tanken.

09:00 - 10:15 Uhr

(max. 10 Personen wg. Raumgröße)

Yin und Janka - Yoga.Bewegung.Tanz.

Ansprechpartnerin: Janka Wessler

kostenfrei

0151/57971819 (Mail über Homepage/ Formular ausfüllen)

Luxemburger Allee 21a,

45481 Mülheim an der Ruhr

Anmeldung:

Anlaufstelle für Alleinerziehende

0208/4551547 oder 0208/4551548

alleinerziehend@muelheim-ruhr.de

10:00 - 12:00 Uhr

Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-,

Ehe- und Lebensfragen

Linda Braß und Annette Zorn

Systemische Familientherapeutinnen

kostenfrei

keine Kinderbetreuung

Hagdorn 23, 45468 Mülheim an der Ruhr

Anmeldung bis Montag, 04.03.24 unter 0208/32014

oder beratungsstelle@kirche-muelheim.de

DONNERSTAG 07.03.2024

Leistungsgewährung und Case- management des Job Centers Mülheim an der Ruhr - Offene Frage- runde mit Speed - Coaching

In den Büroräumen der Anlaufstelle für Alleinerziehende findet eine offene Sprechstunde zu Themen rund um das SGB II (Bürgergeld) statt. Hier geht es nicht um Antragsstellung oder Änderung von Daten, sondern mehr darum, wie sich verschiedene Strategien der Alleinerziehenden auf die Höhe des Bürgergeldes auswirken können.

Sie können direkt mit dem/der Bereichsleiter/in der Leistungsgewährung und des Casemanagements sprechen. Die BCA (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt) Frau Otto wird ebenfalls vor Ort sein und ein Speed-Coaching anbieten.

09:00 - 12:00 Uhr

kostenfrei

Löhberg 72, 45468 Mülheim an der Ruhr

Anmeldung über Anlaufstelle für Alleinerziehende

Tel: 0208/455 1547 oder 0208/455 1548

alleinerziehend@muehlheim-ruhr.de



Tag der offenen Tür in der Erziehungs- beratungsstelle der Stadt Mülheim an der Ruhr

An unserem Tag der offenen Tür bieten wir die Möglichkeit, sich mit unserer Beratungsstelle vertraut zu machen und bei einer Tasse Kaffee oder Tee die Räume und uns kennen zu lernen. Wir erläutern in zwei Impulsvorträgen unsere Arbeit und das leicht zu erreichende niedrigschwellige Beratungsangebot für alle Eltern, wobei Alleinerziehende eine der größten Gruppen der ratsuchenden Eltern in unserer täglichen Beratungspraxis darstellen.

Impulsvorträge:

Alleinerziehend, aber nicht allein! Psychosoziale Beratung und Unterstützung für alleinerziehende Eltern.

Beratung bei Trennung, Scheidung und Umgang. Eine Einführung in das Angebot der Trennungs- und Scheidungsberatung.

Familien vor Gericht – Impulsvortrag mit anschließender Fragerunde

Richterin am Amtsgericht Hahn, die in unserer Stadt beim Familiengericht des Amtsgerichts Mülheim an der Ruhr tätig ist, gibt Ihnen nach einem kurzen Impulsvortrag zum Thema „Familien vor Gericht“ Raum für Ihre Fragen rund ums familiengerichtliche Verfahren.

09:00 - 13:00 Uhr

**Psychologisches Beratungszentrum /
Erziehungsberatungsstelle**

Ansprechpartner*innen:

**Christoph Wilkes und Barbara Cronau
kostenfrei**

**Heinrich-Melzer-Str. 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
0208/455 4550**

**erziehungsberatungsstelle@muehheim-ruhr.de
ohne Anmeldung**

09:30 Uhr

11:00 Uhr

13:00 - 14:30 Uhr

**Anlaufstelle für Alleinerziehende
kostenfrei**

Löhberg 72, 45468 Mülheim an der Ruhr

Anmeldung über Anlaufstelle für Alleinerziehende
Tel: 0208/455 1547 oder 0208/455 1548
alleinerziehend@muehheim-ruhr.de

FREITAG 08.03.2024

Eine Schatzsuche für alleinerziehende Mamas und Papas und ihre kleinen Entdecker

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit, Frau Steinhoff, und vom Jobcenter Mülheim, Frau Otto, bieten einen besonderen Spaziergang an:

Walk & Talk für Alleinerziehende mit ihren Kindern durch den Witthausbusch.

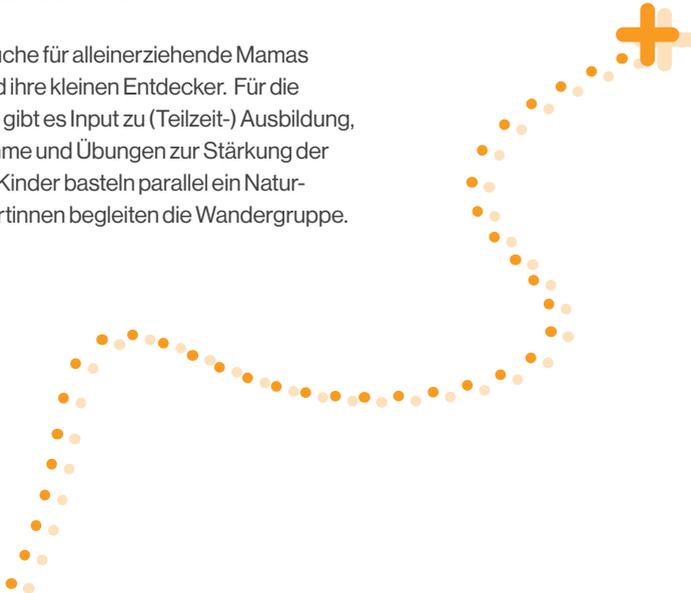
Eine Schatzsuche für alleinerziehende Mamas und Papas und ihre kleinen Entdecker. Für die Erwachsenen gibt es Input zu (Teilzeit-) Ausbildung, Arbeitsaufnahme und Übungen zur Stärkung der Resilienz. Die Kinder basteln parallel ein Natur-Projekt. Expertinnen begleiten die Wandergruppe.

09:00 - 11:00 Uhr

Treffpunkt: 08:45 Uhr am Arche-Park (Kleintierzoo)

kostenfrei

Anmeldung über die Anlaufstelle für Alleinerziehende
0208/455 1547 oder 0208/455 1548
alleinerziehend@muehlheim-ruhr.de



Internationaler Schwangeren- und Mami-Treff

Im Rahmen unseres Angebots *Mami & me*, einem offenen Gruppentreff für schwangere Frauen und Müttern aus aller Welt mit unter 3-jährigen Kindern sind wir auch für Alleinerziehende Ansprechpartnerinnen. Hier erfahren Sie mehr über die breite Angebotspalette der Caritas- Sozialdienste e. V. für Hilfesuchende und können sich mit Gleichgesinnten austauschen.

Neues zum Bürgergeld und SGB II für Alleinerziehende

In diesem Workshop wird die Beratungsstelle Arbeit vorgestellt und ein Überblick über das neue Bürgergeld und über sonstige mögliche finanzielle Hilfen für Alleinerziehende gegeben. Welche Unterstützung ist möglich und worauf muss ich bei der Beantragung von Geldern und beim Bescheid achten.

09:00 - 11:30 Uhr

Caritas Mülheim an der Ruhr
In der Kleiderkammer „Ringelsöckchen“
kostenfrei
Am Caritas-Zentrum St. Raphael
Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr
ohne Anmeldung

09:00 - 12:00 Uhr

Beratungsstelle Arbeit Im Styrumer Treff
kostenfrei
Rosenkamp 3, 45476 Mülheim an der Ruhr
Anmeldung bis zum 06.03.2024 bei
Nadine Dobberstein
Beratungsstelle Arbeit
0208/444 68 52
n.dobberstein@die-kurbel-oberhausen.de
www.die-kurbel-oberhausen.de



Alexandra Zykunov liest aus ihrem neuen Buch

Am feministischen Kampftag liest Bestsellerautorin Alexandra Zykunov auf Einladung der Gleichstellung der HRW aus ihrem neuen Buch „**Was wollt ihr denn noch alles?!**“ *Zahlen, Fakten und Absurditäten über unsere ach-so-tolle Gleichberechtigung.*

In ihrem unnachahmlich wütend-witzigen Ton trägt sie unbekannte, absurde, aber leider sehr reale Zahlen, Studien und Unmöglichkeiten zusammen, die schmerzvoll aufzeigen, wo Frauen benachteiligt werden und wodurch ihr Leben anstrengender, ärmer und im Zweifelsfall lebensgefährlicher wird. Auch heute noch. Das Patriarchat ist wohl noch nicht ganz am Ende – aber der Kampf ist eröffnet!

Long time no dance. Frauendisco am Frauentag.

Es gibt viel zu wenige Gelegenheiten zum Feiern. Einfach mal den ganzen Abend tanzen, fröhlich sein, mit Freundinnen einen netten Abend verbringen, quatschen, etwas trinken. So wird am Internationalen Frauentag mit vielen Frauen jeden Alters und jeder Nationalität gefeiert. Die Gleichstellungsstelle Mülheim veranstaltet die Party in Kooperation mit dem Ringlokschuppen. Um 18 Uhr steht dann DJ "diesuse" an den Turntables und legt Tanzbares quer durch die Musikstile auf.

17:00 Uhr

Zentrale Gleichstellung der Hochschule Ruhr West in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Mülheim an der Ruhr und dem Ringlokschuppen kostenfrei

Auf Wunsch mit Kinderbetreuung Ringlokschuppen Ruhr

Am Schloß Broich 38, 45479 Mülheim an der Ruhr

Anmeldung und weitere Informationen:
gleichstellung@hs-ruhrwest.de

18:00 Uhr

Einlass ab 17:30 Uhr

Gleichstellungsstelle Mülheim an der Ruhr in Kooperation mit der Gleichstellung der HRW und mit dem Ringlokschuppen kostenfrei

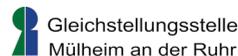
Am Schloß Broich 38, 45479 Mülheim an der Ruhr

Übergeordnet für die Aktionswoche:

In der Aktionswoche können alle Alleinerziehenden die **Theatervorstellungen vom Theater an der Ruhr** kostenlos besuchen.

Anmeldung ist erforderlich unter:
Anlaufstelle für Alleinerziehende
0208/455 547 oder 0208/4551548
alleinerziehend@muelheim-ruhr.de

Unsere Kooperationspartner*innen:



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Hier gelangen Sie
zur Internetseite
der Aktionswoche.



**ANLAUFSTELLE FÜR
ALLEINERZIEHENDE**
INFORMIEREN – BERATEN – VERNETZEN