

## **AhA! - Gesprächskreis mit paralleler Kinderbetreuung für allein- oder getrennterziehende Mütter und Väter**

**Jeden ersten Donnerstag im Monat von 17:30 bis 19:00 Uhr**

### **Wenig Geld, wenig Zeit, stark belastet.**

So lässt sich häufig die Lebenssituation von Ein-Eltern-Familien beschreiben.

Beruf, Haushalt, Kinderbetreuung - die Organisation des Alltags mit Kindern ist häufig schon für Paare sehr anstrengend. Für Allein- oder Getrennterziehende stellt diese Situation erst recht eine riesige Herausforderung dar. Ständig gefordert zu sein - oftmals unter Zeitdruck, dazu vielleicht noch mit Geldsorgen – ist kräftezehrend. Und Zeit für sich selbst bleibt oft wenig.

Zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung trifft sich die Gruppe **AhA!**  
(Alleinerziehende helfen Alleinerziehenden)

**jeden ersten Donnerstag im Monat von  
17:30 – 19:00 Uhr im ElternRaum Troisdorf.**

Damit dies für alle Eltern möglich ist, wird zeitgleich eine Kinderbetreuung angeboten.

Die Gruppe hat den Charakter einer Selbsthilfegruppe und wird bei Bedarf durch eine Sozialarbeiterin fachlich begleitet.

Angesprochen fühlen dürfen sich Alleinerziehende mit Kindern aller Altersstufen und auch gerne mit Wohnsitz über die Troisdorfer Stadtgrenzen hinweg.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei

Marlene Clemens-Ottersbach  
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.  
Bonn und Rhein-Sieg-Kreis  
ElternRaum  
Mozartstraße 4, 53842 Troisdorf  
Tel.: 02241 / 79 450, Mobil: 0160 95 47 15 63  
E-Mail: [elternraum@skf-bonn-rhein-sieg.de](mailto:elternraum@skf-bonn-rhein-sieg.de)

Weitere Angebote des ElternRaumes finden Sie unter

[www.skf-bonn-rhein-sieg.de/elternraum-troisdorf/](http://www.skf-bonn-rhein-sieg.de/elternraum-troisdorf/)