



Gruppenangebot

## Up's and Down's der Alleinerziehenden

UP's and DOWN's der Alleinerziehenden

Gemeinsam ins Gleichgewicht!

Treffen bei NOH BIENEEN E.V.

Kennst du das Gefühl,...

-man bräuchte viel mehr Hände als nur zwei

-man bräuchte nicht nur vorne sondern auch hinten Augen

-ein Doppelgänger wäre schön,

- der Tag ist zu kurz für Ruhepausen

DAMIT BIST DU NICHT ALLEIN

Lass uns gemeinsam...

-Erfahrungen austauschen

-neues Selbstwertgefühl aufbauen

-uns gegenseitig unterstützen

-loslassen und lernen, uns wieder wichtig zu nehmen

DENN,...

nur wer dieselben Narben auf der Seele trägt, kann die Wunden anderer Menschen sehen, spüren und begreifen

### Art des Angebots

Gruppenangebot

### Kursleitung/Ansprechperson

Selbsthilfe-Kontaktstelle OBK Gummersbach

### Alter des Kindes

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

### Termin(e)

Jeden 4. Donnerstag im Monat

### Der Paritätische Kreisgruppe Oberbergischer Kreis

 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



altersunabhängig

La Roche-Sur-Yon-Straße 5  
51643 Gummersbach

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Treffen finden statt bei Noh Bieneen in 51688  
Wipperfürth, Hochstr. 8 Anmeldung unter  
selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org

### Kosten des Angebots

kostenlos

### Der Paritätische Kreisgruppe Oberbergischer Kreis

La Roche-Sur-Yon-Straße 5  
51643 Gummersbach

### Name Kontaktperson

Inge Lütkehaus

### Telefon

02261/807802

### Email

[inge.luetkehaus@paritaet-nrw.org](mailto:inge.luetkehaus@paritaet-nrw.org)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)