

# Treffen der Alleinerziehenden

## in LANGEN

Selbsthilfegruppe von Müttern und Vätern mit Kinderbetreuung

## Programm 2026

Gefördert durch das Kath. Bildungswerk Südhessen und das Frauenbüro Langen

---

Liebe Alleinerziehende,

am 17.01.2026 haben wir uns vom bisherige Orga-Team verabschiedet und den Staffelstab übernommen. Wir freuen uns sehr, die Gruppe weiterführen zu dürfen.

Uns ist es wichtig, dass wir weiterhin voneinander profitieren – durch den Austausch von Frauen und Männern, durch das Teilen von Erfahrungen, aber auch durch neue Themen, Wünsche und Herausforderungen, die jede und jeder von uns mitbringt.

Wir sind selbst durch viele Prozesse im Leben gegangen, haben uns über die Sorgen und Herausforderungen im Alltag mit unseren Kindern ausgetauscht, Fragen rund um Trennung und Scheidung besprochen und von verschiedenen Seminaren profitieren dürfen.

Unsere Treffen – liebevoll gestaltet mit Kaffee- und Kuchentafel auf Spendenbasis, sowie einem Betreuungsangebot für die Kinder – waren für viele von uns eine wertvolle Verschnaufpause. Ein Ort, an dem man durchatmen konnte. Ein Ort, um etwas für sich zu erleben. Ein Ort voller Ermutigung und Trost, mit gemeinsamen Erlebnissen und Inspiration für die eigene Persönlichkeitsentwicklung.

All das möchten wir gerne weiterhin mit euch teilen und gemeinsam mit euch gestalten.

Wir freuen uns sehr auf die kommende Zeit mit euch!

Herzliche Grüße

Euere Alleinerziehende Orga-Team

---

Sa. 17. Januar 2026 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum 1. Stock des Kita-Gebäudes  
Albertus-Magnus- Platz 2 in Langen*

*Weitere Infos folgen*

---

Sa. 28. Februar 2026 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum 1. Stock des Kita-Gebäudes  
Albertus-Magnus- Platz 2 in Langen*

*Weitere Infos folgen*

---

Sa. 28. März 2026 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum 1. Stock des Kita-Gebäudes  
Albertus-Magnus- Platz 2 in Langen*

## Brunch mit Osterbasteln für Kinder



Austauschen, Netzwerken, Plaudern - und das mit nettem Ambiente.

Bitte bringt für ein Brunchbuffet etwas Leckeres mit, das unser Beisammensein auch kulinarisch anreichert.

---

Sa. 11. April 2026 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum 1. Stock des Kita-Gebäudes  
Albertus-Magnus- Platz 2 in Langen*

*Weitere Infos folgen*

---

Sa. 13. Juni 2026 15:30 – 18:30 Uhr *im Birkenwäldchen Spielplatz, Langen*

## Spielplatz mit Picknick



Hier können wir uns auf einen entspannten Tag freuen. Die Kinder können sich auf dem Spielplatz austoben, während wir den Nachmittag mit tollen Gesprächen genießen – natürlich bei einem gemütlichen Picknick.

---

So. 16. August 2026 13-18 Uhr *Naturfreundehaus Waldheim Egelsbach-Erzhausen  
Hans-Fleissner-Str. 85 63329 Egelsbach*

## Egelsbach Naturfreundehaus



Wer mag kann an diesem Tag eine Fahrradtour zum Naturfreundehaus in Egelsbach machen. In den Sommermonaten gibt es dort an Sonn- und Feiertagen Kaffee und Kuchen für die Öffentlichkeit. Auf dem Gelände gibt es unter anderem einen Spielplatz, eine Tischtennisplatte, ein Barfuß Pfad und eine große Wiese zum Spielen. Außerdem ist das Gelände komplett eingezäunt.

**Treffpunkt für die Fahrradtour ist 12 Uhr an der Stadthalle Langen.** Gerne könnt ihr auch direkt zum Naturfreundehaus kommen - wir werden etwa gegen 13 Uhr ankommen.

Sa. 19. September 2026 15.30 – 18.30 Uhr *im Gemeindezentrum 1. Stock des Kita-Gebäudes  
Albertus-Magnus- Platz 2 in Langen*

Tamara Zieger [www.psycho-soziale-ergotherapie-langen.de](http://www.psycho-soziale-ergotherapie-langen.de)

## Yoga und Entspannung mit Tamara



An diesem Tag dürft ihr gerne in bequemer Kleidung kommen mit einer Gymnastikmatte und euch bei einer wohltuenden Yogastunde selbst etwas Gutes tun.

**Kostenfreies Angebot.** Im Anschluss können wir gerne bei Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis zusammensitzen. Bitte Isomatte, Socken, Kissen und Decke mitbringen.

**Anmeldung bis Sa.12.09.**

---

Sa. 24. Oktober 2026 15 Uhr *Jukifarm, Alte Römerstraße in 63225 Langen*

**Besuch des Kürbisfestes** in Langen



Wir nehmen gemeinsam am Kürbisfest der Jukifarm teil und treffen uns direkt dort: Ihr könnt euren Kürbis selbst mitbringen und dann dort Gesichter o.A. hineinschnitzen.

---

Sa. 07. November 2026 15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum 1. Stock des Kita-Gebäudes  
Albertus-Magnus-Platz 2 in Langen*

Angelika Jäckl, Dipl.-Päd, Supervisorin, Mentorin f. Neubeginn

## Wie einschneidende Erfahrungen sich auf unsere Beziehungen auswirken



Unser aller tiefes biologisches Bedürfnis ist, dass wir uns sicher, anerkannt und unterstützt fühlen. Unterschiedliche Traumata beeinflussen vor allem unsere Gefühle von Einsamkeit, Bindungsängsten, vielfältigen Beziehungskonflikten und toxischen Interaktionsmustern.

Traumatische Erfahrungen geschehen einerseits in Beziehungen, aber sie heilen andererseits auch in Trauma sensiblen Begleitungen, wo neue Beziehungsmuster entdeckt und miteinander eingeübt werden können.

*Weitere Infos folgen*

---

Sa. 12. Dezember 2026    15:30 – 18:30 *im Gemeindezentrum 1. Stock des Kita-Gebäudes  
Albertus-Magnus- Platz 2 in Langen*

## Weihnachtsbrunch mit Basteln für Kinder



Austauschen, Netzwerken, Plaudern - und das mit nettem Ambiente. Bitte bringt für ein Brunchbuffet etwas Leckeres mit, das unser Beisammensein auch kulinarisch anreichert.

Und auch Weihnachtsbasteln mit den Kindern ist vorgesehen. Nähere Infos dazu dann zeitnah vorab per Mail und WhatsApp.

---

Sa. 16. Januar 2027    15:30 – 18:30 Uhr *im Gemeindezentrum 1. Stock des Kita-Gebäudes  
Albertus-Magnus- Platz 2 in Langen*

## Neujahrsbrunch

*Weitere Infos folgen*

---

*Wir wünschen Euch alles Gute für das Neue Jahr!*

Informationen unter:

Email: [Alleinerziehende\\_Langen@web.de](mailto:Alleinerziehende_Langen@web.de)