

# Schirmfrauen\* gesucht!

## ALLEIN MIT KIND? RAUS IN DIE NATUR!

Alleinerziehende haben ein 3 x höheres  
Depressionsrisiko als Mehr-Eltern-Familien.  
Bewegung in der Natur ist das beste natürliche  
Antidepressivum!

---

# Ausflüge # kostenfrei # Vernetzung # Sonntagsblues #  
Entlastung für Alleinerziehende und die, die sich so fühlen

**WAS? ACHTSAMKEITS-SPAZIERGÄNGE FÜR  
ALLEINERZIEHENDE UND IHRE KINDER**

**WANN? 14-TÄGIG, SONNTAGS, 10-13 UHR**

**AUG: 14. + 28.8.**

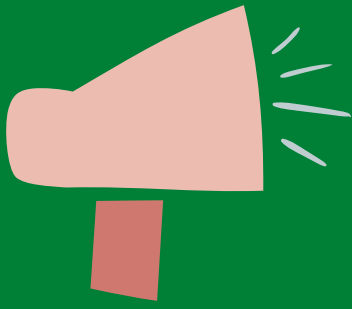
**SEPT: 11. + 26.9.**

**OKT: 9. + 23.10.**

**WO? IN UND UM SPANDAU**

**VON WEM? DIE REIHE WIRD VON 2**

**NATURBEGLEITER:INNEN UND EINER SCHIRM-  
FRAU\* PRO TERMIN BEGLEITET**



# Schirmfrauen\* gesucht!

## Für Alleinerziehende

- Entlastung & Leichtigkeit im stressigen Alltag spüren
- kinderfreundliches Angebot (Achtsamkeit lernen MIT Kind)
- Austausch & Vernetzung unter den Alleinerziehenden stärken (sich nicht mehr so alleine fühlen)
- Unterstützernetzwerk, Angebote und Grünflächen besser kennenlernen
- Bestehende Angebote und Unterstützerstrukturen bekannt machen und Bedarfe erheben

## Für Schirmfrauen\*

- Ansprechen einer wichtigen Zielgruppe, die ansonsten nicht immer so gut erreichbar ist
- Möglichkeit, diese für die weiteren Angebote der eigenen Einrichtung zu begeistern
- Etablieren eines zusätzlichen nichtkommerziellen Angebots mit relativ niedriger sprachlicher Barriere
- Stärkung der Vernetzung in entspanntem Setting
- Zielgruppe und Multiplikator:innen für mögliche Befragung sensibilisieren

## Kooperationspartner:innen

- Stiftung naturschutz (Projektleitung und zwei motivierte Naturpädagoginnen)
- Stadtteilkoordination Wilhelmstadt
- Netzwerk Alleinerziehende Spandau

*die naturbegleiter\**



stiftung  
naturschutz  
berlin



Sozial-kulturelle  
Netzwerke  
**casa** e. v.

Dieses Projekt wird gefördert durch  
den Bezirk Spandau und die Senatsverwaltung Berlin

## Wer ist wann dabei?

Datum (Vorschläge)	Bezirksregion	Ort	Patin
So 14.08.2022 (Sommerferien) 10:00 - 13:00	Wilhelmstadt		STA WHS, Sozial-kulturelle Netzwerke casa e. V. Clarissa Bremer
So 28.08.2022			Nicole Jantzen (Kinder- und Jugendbeauftragte)
So 11.09.2022			
So 25.09.2022			
So 09.10.2022			
So 23.10.2022 (Anfang Herbstferien)			

## Mitwirkung der Schirmfrauen\*

- Bewerbung des Angebots über ihre Kanäle und Kreise
- Gezielte Einladung von Alleinerziehenden
- Begleitung des Angebots an einem der sechs Termine
- Optional: Vorbereitungs- und Feedback-Termin (voraussichtlich online)

## Ihr seid dabei?

- Tragt euren Kontakt und Wunschtermin im Google Doc ein oder meldet euch bei
  - Len Senger (ls@eulalia-eigensinn.de)oder
  - Clarissa Bremer (stadtteilarbeitwilhelmstadt@casa-ev.de)
- Es können auch mehrere Schirmfrauen\* einen Termin begleiten!
- Meldet Euch gerne zu einer der beiden zentralen Info-Veranstaltungen an:
  - Mi, **3. August 22, 11-12 Uhr** (online)  
-> mit Nikolai Becker (Projektkoordinator Naturbegleiter\*)
  - Do, **11. August 22, 14-15 Uhr** (online)



**Danke für die Zusammenarbeit!**