

Schriftliche Anmeldung
und weitere Informationen bei:

Ute Grüner
Kreisverwaltung Donnersbergkreis
Uhlandstraße 2
67292 Kirchheimbolanden
eMail: ugruener@donnersberg.de
Telefon: 06352/710 241

Hiermit melde ich mich verbindlich für das
WOHLFÜHLWOCHELENDE
vom 13.04. bis 15.04.2018 an.
Den Unkostenbeitrag für zwei Übernachtungen
mit Vollverpflegung und Angeboten überweise ich
bis zum 30. Januar 2018
an die Kreisverwaltung Donnersbergkreis.

IBAN: **DE19 5405 1990 0000 0074 35**
Kennwort: **R 04890**

Vorname _____

Name _____

Kind 1: Alter _____ weiblich männlich

Kind 2: Alter _____ weiblich männlich

Straße, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____

Datum, Unterschrift

Was: Nimm Dir mal Zeit für Dich selbst!

Wann: **Anreise Freitag, 13. April 2018**

Begrüßung um 17:00 Uhr

Abreise Sonntag, 15. April 2018

Verabschiedung nach dem Frühstück

Wo: **Jugendherberge Steinbach**

Brühlstraße 41

67808 Steinbach

Tel.: 06357/360

Wie viel: Unkostenbeitrag für zwei Übernachtungen
im Familienzimmer mit Verpflegung
und Angeboten:

Mutter 50,00 Euro

Kind unter 4 Jahre frei

Kind über 4 Jahre 25,00 Euro

**WOHLFÜHL-
WOCHELENDE**

**Nimm Dir mal
Zeit für Dich
selbst!**

... für alleinerziehende Frauen
mit bis zu 2 Kindern
(Alter max. 12 Jahre)

13. bis 15. April 2018
Jugendherberge
Steinbach



Nimm Dir mal Zeit für Dich selbst!

Für ein Wochenende mal raus aus dem Alltagstrott und etwas unternehmen, wozu schon lange keine Zeit mehr war.

Mal ganz bewusst etwas für sich alleine tun, während das Kind betreut ist bzw. die Kinder beaufsichtigt werden. Sich mit Gleichgesinnten treffen, woraus sich möglicherweise auch Freundschaften entwickeln können oder einfach etwas Schönes erleben.

Die Gleichstellungsbeauftragten des Donnerbergkreises und der Verbandsgemeinden Göllheim, Kirchheimbolanden und Rockenhausen wollen alleinerziehende Mütter dabei unterstützen, denn sie wissen um deren Belastungen.

Mit ihrer Initiative möchten sie diesen Frauen im Donnerbergkreis ein **Wohlfühl-Wochenende** bieten.

Das erwartet Sie:

Freitag 13. April

Nach der Anreise und dem gemeinsamen Abendessen wollen wir uns bei einem Kreativabend etwas näher kennenlernen.

Samstag 14. April

Nach dem Frühstück fahren wir zu einer Yogatrainerin nach Dannenfels. Sie wird Ihnen einige Entspannungsübungen zeigen, die Sie schnell mal in Ihren Alltag einbauen können.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es raus in die Natur. Eine Kräuterexpertin wird uns dabei begleiten. Nach dem gemeinsamen Abendessen wollen wir etwas über Naturkosmetik und Naturmedizin erfahren. Die Kinder ab 6 Jahren machen in dieser Zeit einen Ausflug ins Keltendorf. Die kleineren Kinder werden vor Ort betreut.

Sonntag 15. April

Nach dem Frühstück heißt es dann Abschied nehmen. Vielleicht bis zum nächsten Mal?

Kontaktdaten der Gleichstellungsbeauftragten:

Verbandsgemeinde Göllheim

Ria Baumgärtner

Tel.: 06351/4909 18

E-Mail: baumgaertner@vg-goellheim.de

Verbandsgemeinde Kirchheimbolanden

Tatjana Fuchs

Tel.: 06352/4004 402

E-Mail: tatjana.fuchs@kirchheimbolanden.de

Verbandsgemeinde Rockenhausen

Petra Greß

Tel.: 06361/451 228

E-Mail: petra.gress@rockenhausen.de

Kreisverwaltung Donnerbergkreis

Ute Grüner

Tel.: 06352/710 241

E-Mail: ugruener@donnersberg.de

**WOHLFÜHL-
Wochenende**