



## Anmeldung

Um die jeweiligen Veranstaltungen besser planen zu können, wird um eine vorangehende Anmeldung gebeten. Diese ist bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Die erforderlichen Anmeldeinformationen finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung in der Veranstaltungsübersicht.



## Über uns



### Über uns

Mit „St. Ingbert lebt gesund!“ betreibt die Stadt St. Ingbert als Teil der Kampagne „Das Saarland lebt gesund!“ (DSL) die kommunale Gesundheitsförderung in St. Ingbert.

Mitwirkende

**Solo-Künstler** von  
Alleinerziehend ohne Stress!



Weitere Informationen

Kontakt: 0 68 94 / 13 772, E-Mail: [gesundheit@st-ingbert.de](mailto:gesundheit@st-ingbert.de)  
Internet: Auf Facebook unter „St. Ingbert lebt gesund!“

Abbildungsnachweis: Alle Abbildungen von [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



„St. Ingbert lebt gesund!“  
Am Markt 12  
66386 St. Ingbert  
[gesundheit@st-ingbert.de](mailto:gesundheit@st-ingbert.de)

Entwickelt vom Studentenprojekt von »Das Saarland lebt gesund!«, gefördert durch:



# Solo-Künstler

Alleinerziehend ohne Stress!

Stressbewältigung und praktische Tipps für alleinerziehende Frauen und Männer



23. August bis 30. September  
2019

St. Ingbert



## Alleinerziehend?!

### Was ist „Solokünstler – Alleinerziehend ohne Stress“?

Mit „Solokünstler - Alleinerziehend ohne Stress“ präsentiert „St. Ingbert lebt gesund!“ allen Alleinerziehenden ein innovatives Projekt zur Stressbewältigung. Ziel ist es, mental zu stärken, praktische Tipps von Betroffenen und Experten weiterzugeben und grundlegende Stressbewältigungskompetenzen zu vermitteln. Im September und August erwartet alle interessierten Alleinerziehenden ein informatives und innovatives Veranstaltungsprogramm in der Stadt St. Ingbert. Neben Vorträgen und Informationsveranstaltungen besteht die Möglichkeit, an einem dreiteiligen Stressbewältigungsseminar teilzunehmen.

## Veranstaltungsprogramm

**23. August 2019, 11:00 - 12:30 Uhr**

### "Wege aus der Stressfalle"

Interaktiver Motivationsvortrag mit Michael Hilgert (FYB Academy), Gewinner des saarländischen Gesundheitspreises 2019

**Wo:** Familienhilfezentrum, Spitalstraße 9, 66386 St. Ingbert

**Anmeldung:** 06894 13-772 oder E-Mail an: [gesundheit@st-ingbert.de](mailto:gesundheit@st-ingbert.de) (Teilnahme kostenfrei)

---

### *Weniger gestresst durch den Alltag*

---

**05. September 2019, 09:30 - 11:00 Uhr**

### "Tipps für Alleinerziehende zum beruflichen Wiedereinstieg nach Familienzeit"

Informationsveranstaltung mit Dorothee Merziger (Agentur für Arbeit Saarland)

**Wo:** vhs-Zentrum, Kohlenstraße 13, 66386 St. Ingbert

**Anmeldung:** 06894 13-723 oder unter [www.vhsen.de](http://www.vhsen.de) (Teilnahme kostenfrei)



**12. September 2019, 09:30 - 11:00 Uhr**

### "Alleinerziehend!?"

Rechtsanwältin Tatjana Roeder und Betroffene beantworten Fragen. In Zusammenarbeit mit dem Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V. (VAMV)

**Wo:** vhs-Zentrum, Kohlenstraße 13, 66386 St. Ingbert

**Anmeldung:** 06894 13-723 oder unter [www.vhsen.de](http://www.vhsen.de) (Teilnahme kostenfrei)

**16., 23. und 30. September 2019, 17:30 - 19:00 Uhr**

### "Informations- und Praxistage I-III: Stressmanagement für Alleinerziehende"

Gesundheitspädagogin Dorothea Dittmar-Wagner veranschaulicht die Grundlagen der Stressbewältigung und der Entspannung

**Wo:** vhs-Zentrum, Kohlenstraße 13, 66386 St. Ingbert

**Anmeldung:** 06894 13-723 oder unter [www.vhsen.de](http://www.vhsen.de)

Teilnahme: 2,50 Euro pro Seminartag