

## **Farbe, Pinsel, fertig, los! Kreative Entspannungsreihe für Eltern**

Familienalltag ist wuselig, laut, lebendig. Und schön!  
Auch Hektik zwischendurch darf sein.  
Aber fühlen Eltern sich im durchgetakteten Alltag zunehmend gestresst,  
ist es Zeit, den eigenen Akku aufzuladen.  
Entspannungstechniken tun da gut – oder Malen.

An vier Nachmittagen wollen wir mit Farben hantieren, Collagen erstellen  
und verschiedene Materialien ausprobieren. Dabei versuchen wir einfach  
mal abzuschalten. Malen und Gestalten ist Entspannung für die Seele.  
Nicht ein bestimmtes Ergebnis ist das Ziel, sondern die Freude an der  
eigenen Kreativität. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

### **Die Angebote finden statt**

Dienstag, 28.03.2023  
Dienstag, 25.04.2023  
Dienstag, 23.05.2023  
Dienstag, 27.06.2023  
jeweils 15 – 17 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

ElternRaum Troisdorf, Mozartstraße 4, 53842 Troisdorf

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an Eltern mit Kleinkindern;  
eine parallele Kinderbetreuung wird angeboten.  
Eine Anmeldung ist erforderlich!

### **Information und Anmeldung**

Marlene Clemens-Ottersbach  
Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Bonn und Rhein-Sieg-Kreis  
ElternRaum  
02241 / 79 450  
0160 95 47 15 63  
[elternraum@skf-bonn-rhein-sieg.de](mailto:elternraum@skf-bonn-rhein-sieg.de)



[www.skf-bonn-rhein-sieg.de](http://www.skf-bonn-rhein-sieg.de)

