

Halbzeit bei „Stark im Alltag“ – Thema: Selbstfürsorge ohne schlechtes Gewissen



Gemeinsam. Stark. Verbunden.

FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER



Mit dem Projekt „Stark im Alltag“ bietet die Stadt Bergkamen alleinerziehenden Müttern weiterhin die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Impulse für den Alltag zu erhalten.

Dieses Mal unter dem Motto: Selbstfürsorge ohne schlechtes Gewissen. Der Termin findet am 17. Juli 2026 von 9.00 bis 12.00 Uhr im Familientreff (Pestalozzihaus, Pestalozzistraße 6) in Bergkamen statt. Das Angebot ist kostenfrei, eine ist Anmeldung erforderlich. Für die Betreuung der Kinder ist in der Zeit vor Ort gesorgt.

Viele alleinerziehende Mütter stellen ihre eigenen Bedürfnisse oft hinten an. In dem Treffen geht es darum, Selbstfürsorge neu zu betrachten, innere Antreiber und Schuldgefühle zu erkennen und einfache, alltagstaugliche Wege zu finden, die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden zu stärken. Die Treffen werden von einer erfahrenen Psychotherapeutin begleitet und bieten einen wertschätzenden Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und neue Perspektiven.

Interessierte alleinerziehende Mütter aus Bergkamen sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Eine Anmeldung ist bis zum 16. Juli unkompliziert über Telefon 02307 / 280 333 oder per E-Mail an familientreff@t-online.de möglich. Die Plätze sind begrenzt.

Das Projekt „Stark im Alltag“ wird in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Kreises Unna durchgeführt und durch die Techniker Krankenkasse gefördert.