

# „Stark im Alltag“: Kostenfreies Angebot für alleinerziehende Mütter



*Gemeinsam. Stark. Verbunden.*

FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER



Mit dem Projekt „Stark im Alltag“ startet die Stadt Bergkamen ein besonderes kostenfreies Angebot zur Unterstützung alleinerziehender Mütter. Den Auftakt bildet ein Kennenlernfrühstück unter dem Motto „Stärken entdecken“ am 12. Juni 2026 von 10.00 bis 13.00 Uhr im Familientreff

(Pestalozzihaus, Pestalozzistraße 6) Bergkamen.

Die Veranstaltung richtet sich an alleinerziehende Mütter aus Bergkamen, die sich Austausch, Entlastung und neue Impulse für ihren Alltag wünschen. In entspannter Atmosphäre haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich kennenzulernen, erste Kontakte zu knüpfen und gemeinsam ihre persönlichen Stärken sichtbar zu machen. Ziel ist es, von Beginn an ein vertrauensvolles Umfeld zu schaffen, in dem gegenseitige Unterstützung wachsen kann.

Das Kennenlernfrühstück bildet den Auftakt einer vierteiligen Veranstaltungsreihe, die bis in die Sommerferien 2026 verschiedene Themen rund um Stressbewältigung, Selbstfürsorge und persönliche Ressourcen aufgreift. Geleitet werden die Sitzungen von einer erfahrenen Psychotherapeutin mit kunsttherapeutischem Hintergrund.

Das Projekt „Stark im Alltag“ legt besonderen Wert auf Gesundheitsförderung, Selbstfürsorge und Vernetzung. Viele alleinerziehende Mütter tragen eine hohe Verantwortung im Alltag – gleichzeitig verfügen sie über vielfältige Kompetenzen, die im gemeinsamen Austausch gestärkt werden können.

Das Angebot wird in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Kreises Unna durchgeführt und durch die Techniker Krankenkasse gefördert.

Interessierte alleinerziehende Mütter aus Bergkamen sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Eine Anmeldung ist bis zum 09. Juni 2026 unkompliziert über Telefon 02307 / 280 333 oder per E-Mail an [familientreff@t-online.de](mailto:familientreff@t-online.de) möglich.