

## Pressemitteilung

mit der Bitte um Veröffentlichung

**Caritasverband  
für die Stadt Köln e.V.**

**Pressekontakt**

**Marianne Jürgens**  
Leitung Öffentlichkeitsarbeit  
Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  
Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln  
**Telefon:** 0221 9 55 70-237  
**Telefax:** 0221 9 55 70-230  
marianne.juergens@caritas-koeln.de  
[www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)

Datum, 25.05.2022

### **Gesund, entspannt und fit in den Sommer!**

### **Kostenloses Angebot für Alleinerziehende in der ZentralE – Zentrum für alleinerziehende Eltern startet am 01. Juni**

Die *ZentralE - Zentrum für alleinerziehende Eltern* bietet in Kooperation mit dem *GKV-Bündnis für Gesundheit* ein vielfältiges Angebot rund um das Thema Gesundheit an. Gesundheit und die Stärkung der Widerstandskräfte spielen eine zentrale Rolle, um fit für den Arbeitsmarkt zu sein.

„Als Zentrum für Alleinerziehende übernehmen wir eine gesellschaftliche Verantwortung, indem wir hierfür Räume und Angebote schaffen.“ sagt Tanja Vogt, Leiterin der ZentralE.

Auftakt des Gesundheitsmonats ist am 01. Juni mit einem Gesundheitstag von 10 bis 18 Uhr zu Themen wie Gesunde Ernährung, Stressmanagement, Gesunder Schlaf etc. Das multiprofessionelle Team der ZentralE gestaltet zusätzlich ein vielfältiges Programm, an dem sich alleinerziehende Eltern beteiligen können. Während dieser Zeit übernehmen ausgebildete Erzieher\*innen die Kinderbetreuung. Auch für die Kleinen gibt es ein vielfältiges Angebot zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Alle Angebote sind kostenlos.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

**Um Anmeldung wird gebeten per Mail an [info@zentrale-suedstadt.de](mailto:info@zentrale-suedstadt.de) oder telefonisch unter 0221 16833337.**

Das komplette Programm gibt es auf der Facebookseite der ZentralE

<https://www.facebook.com/ZentralE-Zentrum-fuer-alleinerziehende-Eltern-112537987124512>

ZentralE-Zentrum für alleinerziehende Eltern (in Trägerschaft von Caritasverband Köln und IN VIA), Severinstr. 39, Köln-Südstadt