

Die ZentralE im November 2024

Hallo liebe Teilnehmende,

die ZentralE ist immer in Bewegung und deshalb bewegt sich auch diesen Monat viel.

Zunächst möchten wir unsere neue Bereichsleitung, Peter Marx, ganz herzlich in der ZentralE willkommen heißen und freuen uns auf die zukünftige Zusammenarbeit.

Darüber hinaus bieten wir ab diesem Monat mittwochs auch eine offene Sprechstunde im Interkulturellen Caritas Zentrum Sülz an. Mehr Informationen dazu findet Ihr weiter unten.

Außerdem bieten wir diesen Monat einen Umsonst-Bazar an. So kann Kleidung, Erstausrüstung, Spiele und was das Herz sonst noch begehrt mitgenommen werden und/oder auch verschenkt werden für Weihnachten.

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an unsere schon bestehende Teilnehmende der ZentralE.

Damit wir weiterhin so tolle Angebote für euch machen können, würden wir euch bitten an unserer Umfrage teilzunehmen in der wir herausfinden wollen, was für Angebote bei uns euch wirklich interessieren. Die Umfrage dauert ca. 5 Minuten und sollte bitte bis Ende November ausgefüllt werden:

<https://easy-feedback.de/umfrage/1888546/SC9W9o>

Angebote in der ZentralE

Regeneratives Stressmanagement durch praktische Übungen für Körper und Geist.

Sprachcafé

- Mittwoch, 06.11.2024, 15.00 bis 17.00 Uhr
- Anmeldung erforderlich -> letsgo@invia-koeln.de
- Anmeldeschluss: zwei Tage vorher
- Kinderbetreuung durch Fachkräfte in der ZentralE
- Ein Angebot in Rahmen des Programms "Let's Go"
- Das erwartet Sie:

Sie möchten Deutsch üben und dabei nette Leute kennenlernen? Komm zu uns!

Sie denken, dass ihr Deutsch nicht gut genug ist und sagen deshalb lieber nichts?

Es fällt Ihnen schwer, Kontakte zu knüpfen und im Alltag Deutsch zu sprechen? Wir ändern das!

Autogene Entspannung

- Donnerstag, 07.11.2024, 12.00 bis 13.00 Uhr
- Anmeldung erforderlich -> info@zentrale-suedstadt.de
- Anmeldeschluss: zwei Werktage vorher
- Kinderbetreuung durch Fachkräfte in der ZentralE. Da es ein ruhiges Angebot ist, bitten wir Sie, falls Sie die Möglichkeit haben, Ihre Kinder anderweitig betreuen zu lassen
- Ein Angebot in Rahmen des Programms "ZentralE 2.0."
- Das erwartet Sie: Bei autogener Entspannung wird versucht durch eigene Suggestion die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu beeinflussen. So versuchen wir in einen meditativen entspannten Status zu kommen

Sprachcafé: Spielend Deutsch lernen

- Donnerstag, 07.11.2024, 14.00 bis 16.00 Uhr
- Donnerstag, 28.11.2024, 14.00 bis 16.00 Uhr
- Anmeldung erforderlich -> lets-go@invia-koeln.de
- Anmeldeschluss: zwei Tage vorher
- Kinderbetreuung durch Fachkräfte vor Ort
- Ein Angebot in Rahmen des Programms "Let's Go"
- Das erwartet Sie: Bei Kaffee und Kuchen, Brettspiele und Austausch über aktuelle Themen auf Deutsch, Offen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vernetzungsbörse für Alleinerziehende

- Samstag, 23.11.2024, 10.00 bis 11.30 Uhr
- Anmeldung erforderlich -> info@zentrale-suedstadt.de
- Anmeldeschluss: zwei Tage vorher
- Kinderbetreuung durch Fachkräfte in der ZentralE
- Ein Angebot in Rahmen des Programms "ZentralE 2.0."
- Das erwartet Sie:

Möchten Sie andere Alleinerziehende kennenlernen, sich in angenehmer Atmosphäre austauschen und gemeinsame Aktivitäten planen? Wir bieten Ihnen für den Auftakt der

Vernetzungsbörse unsere Location sowie Getränke und Kinderbetreuung an. Wir stellen uns vor, dass Sie sich als Gruppe darüber verständigen, wie Sie sich zukünftig eigenständig organisieren.

Umsonst-Bazar

- Donnerstag, 28.11.2024, 15.00 bis 17.00 Uhr
- Anmeldung erforderlich -> info@zentrale-suedstadt.de
- Anmeldeschluss: zwei Werktage vorher
- Kinder sind willkommen, nehmen aber beim Bazar teil. Es gibt keine zusätzliche Kinderbetreuung.
- Ein Angebot in Rahmen des Programms "ZentralE 2.0."
- Das erwartet Sie:

Weihnachten naht und dir fehlen noch die passenden Geschenke? 🎁

Der Umsonst-Bazar der ZentralE hilft weiter! Wie auf einem Flohmarkt, nur ohne Geld: Wir verschenken Bücher, Spiele, DVDs, Erstausrüstung und viele weitere nützliche Dinge für Groß und Klein. Kommt vorbei, stöbert und lasst euch inspirieren. Das Angebot richtet sich ausschließlich an die Teilnehmenden der ZentralE.

Bewerbungsfotoshooting

- Mittwoch, 04.12.2024, 11.00 bis 18.00 Uhr (ZentralE 2.0.)
- Donnerstag, 05.12.2024, 11.00 bis 18.00 Uhr (Let's Go)
- Anmeldung für den 04.12.2024 -> info@zentrale-suedstadt.de
- Anmeldung für den 05.12.2024 -> letsgo@invia-koeln.de
- Anmeldeschluss: zwei Tage vorher
- Kinderbetreuung durch Fachkräfte in der ZentralE
- Das erwartet Sie:

Ein ansprechendes Bewerbungsfoto ist oft der erste Eindruck, den potenzielle Arbeitgeber von Ihnen erhalten. Wir möchten Sie dabei unterstützen, sich bestmöglich zu präsentieren. Im Rahmen dieses Workshops dürfen Sie sich auf eine professionelle Fotosession freuen, bei der unsere erfahrene Fotografin Regina Spitz mit Ihnen zusammenarbeitet, um individuelle Bewerbungsfotos zu erstellen. Sie erhalten im Anschluss 2-4 verschiedene Motive als Dateien, die Sie in Ihren Bewerbungsunterlagen verwenden können. Darüber hinaus werden Ihnen während des Workshops praktische Tipps vermittelt, wie Sie sich optimal für Ihr Bewerbungsfoto vorbereiten können.

MY-Turn Weihnachtscafé

- Donnerstag, 12.12.2024, 14.00 bis 16.00 Uhr
- Anmeldung für den 05.12.2024 -> letsgo@invia-koeln.de
- Anmeldeschluss: zwei Tage vorher
- Ein Angebot in Rahmen des Programms "Let's Go"
- Das erwartet Sie:

mehr Infos folgen

Arbeitsoase

- Jeden Montag, 15.00 bis 17.00 Uhr (außer am 11.11.)
- Anmeldung erforderlich -> info@zentrale-suedstadt.de
- Anmeldeschluss: zwei Tage vorher
- Kinderbetreuung durch Fachkräfte in der ZentralE. Erwachsene arbeiten selbstständig.
- Ein Angebot im Rahmen des Programms "ZentralE 2.0".
- Das erwartet Sie:

Im stressigen Alltag kann viel hinten runterfallen und nachdem die Kinder schon im Bett sind, haben viele keine Energie mehr. Deshalb bieten wir ein wenig Me-Time an. Die Kinder werden betreut und Sie können eigenständig eigene Themen bearbeiten. Briefe sortieren, Anträge ausfüllen, die Steuer machen oder was auch anfällt. Wir stellen Laptops zur Verfügung und eine Ecke in der ZentralE zum Arbeiten.

WICHTIG!: Dieses Angebot ist nur für Teilnehmer unser Projekte. Die Themen werden selbstständig OHNE BERATENDE bearbeitet.

Offene Sprechstunde / psychologische Beratung

- Jeden Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr
- Anmeldung nicht erforderlich, aber ohne muss mit Wartezeiten gerechnet werden -> lepa.maric@invia-koeln.de
- Kinderbetreuung durch Fachkräfte in der ZentralE.
- Das Gespräch mit unserer Psychologin ist ein psychologisches Beratungsangebot, keine Psychotherapie. Dieses Angebot ist für Menschen die sich aus freien Stücken dafür entscheiden, kommt vorbei weil IHR es möchtet. Es sind keine Krankenkassendaten von Nöten. Alles was besprochen wird bleibt vertraulich. Wenn Ihr eine psychologische Beratung wünscht, könnt ihr gerne

einen Termin vereinbaren (lepa.maric@invia-koeln.de oder unter 0221 16833337) oder ohne Anmeldung zu diesem Angebot vorbeikommen. Bitte bedenkt, dass es dann Wartezeiten geben kann. Je nach Vereinbarung können die Gespräche auch telefonisch oder über einen Videocall stattfinden. Die psychologische Beratung ist auf Wunsch vollkommen anonym

Kaffeeklatsch ZentralE goes Eltern-Kind Cafe GOT Elsaßstraße

- Jeden Mittwoch, 10.00 bis 15.00 Uhr
- Veranstaltungsort: GOT Elsaßstraße 43, 50677 Köln
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- Das erwartet Sie:
Es gibt Spielzeug für die Kleinen, Still- und Wickelmöglichkeiten, für die wärmeren Tage auch einen tollen Außenbereich sowie leckeren Kaffee und Snacks gegen freiwillige Spende. Eine Beraterin der **ZentralE** ist, teilweise in Präsenz und teilweise online, vor Ort und steht für Beratungsanliegen zur Verfügung. Da eine Sprachmittlerin vor Ort ist, können auch Beratungen auf ukrainisch stattfinden.

Sprechstunde im Interkulturellen Zentrum der Caritas

- Jeden Mittwoch, 10.30 bis 14.00 Uhr
- Veranstaltungsort: Internationales Caritas-Zentrum Sülz - Zülpicher Str. 273b, 50937 Köln
- Anmeldung erforderlich: Doris Kölsch - doris.koelsch@caritas-koeln.de - 0163 8557046
- Das erwartet Sie:

Ab sofort bieten wir im Rahmen unseres Projektes Aktiv plus, das sich an die Zielgruppe Alleinerziehende richtet, eine regelmäßige Sprechstunde in Köln Sülz statt.

Diese findet immer Mittwochs in der Zeit von 10.30 Uhr bis 14.00 Uhr im Interkulturellen Zentrum des Caritasverbandes der Stadt Köln, Zülpicher Str. 273b, 50937 Köln (direkt an der Kirche St.Karl Borromäus) statt.

Allgemeine Neuigkeiten aus der ZentralE

Falls Sie selbst Ideen oder Anregungen für Workshops oder Veranstaltungen haben lassen Sie uns dies gerne wissen und wir sehen, was wir umsetzen können.

- Im Rahmen unserer Projekte in der ZentralE müssen wir nun vermehrt darauf achten, dass wir eine Mindestanzahl von Projektteilnehmenden in unseren Workshops haben. Die jeweiligen Projektteilnehmenden werden bei der Anmeldung bevorzugt, während wir unseren anderen Besucher:innen der

ZentralE leider erst zum Anmeldeschluss der Veranstaltung Bescheid geben können, ob sie teilnehmen können oder alle Plätze bereits vergeben sind. Die Projektteilnahme ist kostenlos und wenn Sie in den letzten sechs Monaten eine Beratung bei uns hatten, sind sie wahrscheinlich bereits Projektteilnehmende:r.

Allgemeine Hinweise

- **Anmeldungen** zu unseren Angeboten bitte **bevorzugt per E-Mail!** Dazu auf diese E-Mail hier antworten oder eine neue E-Mail an info@zentrale-suedstadt.de schreiben.
Anmeldungen nehmen wir auch unter 0221 - 16 83 33 37 entgegen.
- Bei allen Angeboten besteht i.d.R. die Möglichkeit der **Kinderbetreuung**. Daher bitten wir Sie bei der Anmeldung anzugeben, ob Kinderbetreuung benötigt wird.
- Unsere Veranstaltungen haben einen offiziellen **Anmeldeschluss**. Anmeldungen danach sind nur in Einzelfällen und nach telefonischer Absprache möglich.
- Ihre Anmeldungen sind für euch und uns verbindlich, sobald Sie eine **Anmeldebestätigung** per E-Mail von uns erhalten haben.
- Alle Angebote sind ausnahmslos kostenfrei.
- Im Rahmen unserer Projekte in der ZentralE müssen wir nun vermehrt darauf achten, dass wir eine Mindestanzahl von Projektteilnehmenden in unseren Workshops haben. Die jeweiligen Projektteilnehmenden werden bei der Anmeldung bevorzugt, während wir unseren anderen Besucher:innen der ZentralE leider erst zum Anmeldeschluss der Veranstaltung Bescheid geben können, ob sie teilnehmen können oder alle Plätze bereits vergeben sind.

Die Projektteilnahme ist kostenlos und wenn Sie in den letzten sechs Monaten eine Beratung bei uns hatten sind Sie wahrscheinlich bereits Projektteilnehmende:r.

- Bei jedem Angebot ist das Führen einer Teilnahmeliste mit Ihren Anmeldedaten erforderlich.
- Wenn nicht anders ausgeschrieben, finden unsere Angebote immer in der **ZentralE** in der Severinstraße 39 in 50678 Köln statt.

Facebook: [ZentralE - Zentrum für alleinerziehende Eltern](#)

You Tube: [zentrale-zentrumfueralleinerziehende](#)

Instagram: [ZentralE - zentrale_koeln](#)