

Anmeldung zu unseren Kursen

Bitte die gewünschten Kurse unten ankreuzen und die mit Ihrer vollständigen Anschrift versehene Anmeldung in der KITA abgeben.

Programm für Kinder

- [01] Psychomotorische Turngruppe
- [02] Kinderkarate

Programm für Erwachsene

- [03] Vortrag „Ein Abend für Väter“
- [04] Vortrag „Nein, ich will nicht!“
- [05] Workshop „So schmeckt Werbung. – und so schmeckt’s besser!“
- [06] Kurs „Starke Eltern-Starke Kinder – Folgekurs“
- [07] Kurs „Autogenes Training“

Gemeinsame Aktionen

- [08] Karnevalszug
- [09] Töpferwerkstatt im Jugendhaus
- [10] Familienfrühstück im Jugendhaus (Anmeldung bitte direkt im Jugendhaus!)
- [11] Osterbacken

Anmeldungen sind auch telefonisch oder per E-Mail möglich:
Tel.: 0 22 36 / 3 83 54-20 / familienzentrum@miteinander-leben.com

Name, Vorname

Alter des Kindes/der Kinder

Straße, Hausnummer

PLZ und Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Unsere Einrichtungen auf einen Blick

- Familienzentrum
- Jugendhaus Sürth
- KITA miteinander leben
- Offener Freizeit-Treff (OFT)
- Eltern-Kind-Gruppen
- Wohnprojekte
- Spielgruppen

Das Familienzentrum und die KITA miteinander leben kooperieren eng mit „miteinander leben e.V.“. Der Verein engagiert sich seit 1965 für Menschen mit Behinderungen und gehört zu den ersten inklusiven Einrichtungen in Köln. Gemeinsam bilden sie ein Zentrum für Familien mit einem biographiebegleitenden Angebot vom Kleinkind- bis zum Erwachsenenalter.



Sie erreichen das Familienzentrum gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Straßenbahn Linie 16, Haltestelle Sürth oder Busse Nr. 130 und 131, Haltestelle Marktplatz Sürth

Offenes Elterncafe ...

... in Kooperation mit der Familienberatungsstelle Stadt Köln

Termin: immer am letzten Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr

Auf Wunsch sind auch Einzeltermine möglich.
Kontakt: 0 22 36 / 3 83 54-20

Elternsprechstunde ...

... der Frühförderung Stadt Köln

Termin: jeden 3. Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr

Die Elternsprechstunde findet nur mit erfolgter Anmeldung im FamZ statt. Kontakt: 0 22 36 / 3 83 54-20

Netzwerk Eltern für Eltern

Das „Netzwerk Eltern für Eltern“ setzt sich für die Verwirklichung einer „inklusive Gesellschaft“ ein und lebt von gegenseitiger Unterstützung und Beratung.

Ein Teil des Netzwerkes ist unser „inklusive Gesprächskreis“, der vierteljährlich zu den unterschiedlichsten Themen stattfindet.

Der inklusive Gesprächskreis trifft sich wieder am:

Mittwoch, 13.02. von 19:30 bis 21:30 Uhr

Mittwoch, 22.05. von 19:30 bis 21:30 Uhr

Das aktuelle Thema wird ca. zwei Wochen vor dem Treffen bekannt gegeben.

Offenes Elterncafe

jeden Mittwochnachmittag
14.00 bis 16.15 Uhr

jeden Freitagvormittag
8.30 bis 12.00 Uhr

miteinander leben e.V. Inklusive Kindertagesstätte

miteinander leben e.V. – Inklusive Kindertagesstätte
Familienzentrum

Bankverbindung:
IBAN: DE50 3705 0198 1002 4426 20
BIC: COLSDE33XXX
www.miteinander-leben.com

Familienzentrum miteinander leben



Programm
Jan. – Aug. 2019



miteinander leben e.V.

Programm für Kinder

- **[01] Psychomotorische Turngruppe**
für Kinder von 3 bis 4 Jahren
Kursleitung: Ursula Böckermann
dienstags ab 15.01., 16:00 bis 17:00 Uhr
Kursgebühr für 22 Unterrichtsstunden: € 176,- (pro Std. 8,-)
Der Betrag kann in 2 Teilraten (pro Quartal) Januar 88,- € und April 88,- € gezahlt werden
Anmeldung bis 07.01. erforderlich

- **[02] **NEU** im Programm „Kinderkarate“**
für Kinder von 4 bis 8 Jahren
Kursleitung: Jörg Reuß
freitags ab 18.01., 14:00 bis 15:00 Uhr
(12 Kurseinheiten von Januar bis zu den Osterferien, bei Interesse wird der Kurs gerne fortgeführt.)
Kursgebühr: € 60,- pro Kind (5,- pro Unterrichtsstunde)
Anmeldung bis 10.01. erforderlich



Kinderkarate fördert die Beweglichkeit, das Körpergefühl, die Koordinationsfähigkeit, Konzentration, Aufmerksamkeit, Disziplin und die Kinder lernen Teile der japanischen Kultur kennen. Denn das ist Jörg Reuß, unserem Kursleiter, besonders wichtig.

Programm für Erwachsene

Rücken-fit
Kursleitung: Dagmar Knopp, Dipl-Sportlehrerin
Anmeldung/Fragen: Tel. 0151/1385281 oder: dagsea@aol.com

- **Kurs 1**
12 x Rücken-fit – Wirbelsäulengymnastik
montags, 10.12.2018 bis 18.03.2019, 18:45 bis 19:45 Uhr
Kursgebühr: € 80,- (Zuschuss von gesetzlichen Krankenkassen möglich)
- **Kurs 2**
12 x Rücken-fit – Wirbelsäulengymnastik
montags, 25.03. bis 01.07., 18:45 bis 19:45 Uhr
Kursgebühr: € 80,- (Zuschuss von gesetzlichen Krankenkassen möglich)

Yogakurse im Familienzentrum

Anmeldung bei Marco Büscher: Tel. 0179 / 9677842
oder: marco_yoga@icloud.com

- **Kurs 1**
Vinyasa Yoga (Level2 mit Marco)
fortlaufend dienstags, 17:30 bis 18:50 Uhr
- **Kurs 2**
Einführung in Einführung in Hatha und Vinyasa Yoga (Level1 mit Marco)
fortlaufend dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
- **Kurs 3**
Yoga und Entspannung (Level1 mit Marco)
fortlaufend mittwochs, 18:15 bis 19:45 Uhr
- **Kurs 4**
Hatha und Vinyasa Yoga (Level1 mit Bea und Sophia)
fortlaufend donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
- **NEU Kurs 5**
Sunday Yoga Flow Kurs für Alle (Level1 mit Bea und Sophia)
fortlaufend sonntags ab 06.01., 17:00 bis 18:30 Uhr

- **[03] Vortrag**
Ein Abend für Väter
Referent: Herr Ley, ev. Familienbildungsstätte
Gemeinsam mit Herrn Ley sprechen wir über geschlechtssensible Erziehung und die Rolle der Väter als Erziehungsvorbilder für ihre Kinder in der Familie. Das klingt doch spannend, oder?
Dienstag, 12.02., ab 19:30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung bis 06.02. erforderlich
- **[04] Vortrag**
Nein, ich will nicht!
Trotzphase und andere Grenzsituationen – Austausch und Tipps vom Profi
Referentin: Andrea Lück
Dienstag, 18.06., ab 19:00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung bis 13.06. erforderlich

- **[05] Workshop**
So schmeckt Werbung. – und so schmeckt's besser!
Gesunde Alternativen zu Kinderlebensmitteln selbst gemacht!
Informations- und Praxisteil für Eltern
Referentin: Katrin Przybilla
Mittwoch, 26.06. von 19:00 bis ca.21:00/21:30 Uhr
Kursgebühr: € 15,- pro Teilnehmer
Anmeldung bis 20.06. erforderlich

- **[06] Kurs**
Starke Eltern-Starke Kinder – Folgekurs
Für Eltern, die den Kurs „Starke Eltern-Starke Kinder“ besucht haben, um das Gelernte aufzufrischen, weiterzuentwickeln und immer wieder Neues zu lernen.
Referentin: Andrea Lück
5 Abende, freitags von 19:30 bis 21:45 Uhr
Termine: 01.02. / 05.04. / 17.05. / 14.06. / 12.07.
Kursgebühr: € 35,- pro Teilnehmer
Anmeldung bis 20.01. erforderlich



- **[07] Kurs**
Autogenes Training
Nach unserer „Testreihe – Meditation und Entspannungstechniken“ im letzten Halbjahr, hat sich ein großer Teil der Teilnehmer einen fortlaufenden Kurs im Autogenen Training gewünscht.
Referentin: Anette Christ
5 Abende, freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Termine: 22.02. / 22.03. / 05.04. / 10.05. / 07.06.
Kursgebühr: € 25,- pro Teilnehmer (5,- pro Entspannungseinheit)
Anmeldung bis 15.02. erforderlich

Gemeinsame Aktionen



- **[08] Karnevalszug**
Eltern und Kinder der Kita, die mit uns am Sürther Karnevalszug teilnehmen möchten sind herzlich eingeladen.
Sonntag, 03.03., 12:00 Uhr
Info und Anmeldung im FamZ bei Frau Moreno:
02236/38354-20
- **[09] Töpferwerkstatt im Jugendhaus**
für Kinder ab 5 Jahren und deren Eltern
Referentin: Ina Hasselbach
Sonntag, 10.02., 13:00 bis 17:00 Uhr
Kostenbeitrag: € 5,- pro Teilnehmer
Anmeldung bis 05.02. erforderlich
- **[10] Familienfrühstück im Jugendhaus**
Sonntag, 17.03., 10:00 bis 13:00 Uhr
Anmeldung bitte direkt im Jugendhaus
- **[11] Osterbacken**
für Kinder ab 4 Jahren und deren Eltern
Wir backen Österliches aus verschiedenen Teigen (Hefeteig, Quark-Öl-Teig, Rührteig)
z.B. bunte und leckere Osterhasen, Osternester, Ostermuffins.
Kursleitung: Katrin Przybilla
Freitag, 29.03., 16:00 bis ca.18:00 Uhr
Bitte Schürze und Kuchenbox mitbringen.
Kostenbeitrag: € 15,- für ein Kind und einen Erwachsenen
Anmeldung bis 20.03. erforderlich