

## 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] Kurs „Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Kinder“
- [03] Zaubervorstellung am Tag der offenen Tür

### Programm für Erwachsene

- [04] Vortrag „Elternabend zum Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Kinder“
- [05] Kurs „Starke Eltern-Starke Kinder – Folgekurs“
- [06] Kurs „Töpferwerkstatt für Erwachsene“
- [07] Vortrag „Einführung in die Theorie der Entspannung & Meditation“
- [08] Schnupperabend „Progressive Muskelrelaxation“
- [09] Schnupperabend „Autogenes Training“
- [10] Schnupperabend „Wahrnehmung und Achtsamkeit“

### Gemeinsame Aktionen

- [11] Eltern-Kind-Kochkurs 1
- [12] Eltern-Kind-Kochkurs 2
- [13] Töpferwerkstatt im Jugendhaus
- [14] Familientag im Jugendhaus
- [15] Wir backen Weihnachtsplätzchen
- [16] Klangvoll in die Licherzeit

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

Hier die ersten Termine, zu denen Sie sich anmelden können:

25.09. / 30.10. / 27.11.

Alle Termine jeweils am letzten Dienstag im Monat von 15:00 bis 16:30 Uhr.

## 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, 10.10. von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr**

**Beratung zu den Pflegegraden bei Kindern, die von Behinderung betroffen sind.**

**Referentin:** Frau Möller vom Verein „Wir für Pänz“

## 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](http://www.miteinander-leben.com)

# Familienzentrum miteinander leben



Programm  
Aug. – Dez. 2018



miteinander **leben** e.V.

## Programm für Kinder

- **[01] Psychomotorische Turngruppe**  
für Kinder von 3 bis 4 Jahren  
**Kursleitung: Ursula Böckermann**  
dienstags ab 18.09., 16:00 bis 17:00 Uhr  
(fortlaufender Kurs bis Januar 2018)  
**Kostenbeitrag für jeweils 10 Unterrichtsstunden: € 80,-**  
Anmeldung bis 10.09. erforderlich
- **[02] Kurs**  
**Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining**  
für Vorschul- und Grundschulkindern von 5 bis 11 Jahren  
**Referentin: Ingrid Finger**  
Mo 17.09. / Mi 19.09. / Do 20.09. / Mo 24.09. und Mi 26.09.  
von 16:00 bis 18:00 Uhr  
**Kostenbeitrag: € 139,-** (10% Ermäßigung für Geschwisterkinder)  
Anmeldung bis 10.09. erforderlich
- **[03] Zaubervorstellung**  
**Theater für Kinder am „Tag der Offenen Tür“**  
In diesem Jahr laden wir Kinder ab 2 Jahren und deren Eltern zu einer märchenhaften Zaubervorstellung ein:  
**Mitmachzaubervorstellung mit „Marita Magie“**  
Samstag, 08.12. um 15:00 Uhr  
Einlass in den „Zaubersaal“ im Turnraum der Kita um 15:45 Uhr  
Anmeldung über das Familienzentrum bei Frau Scheuß oder Frau Moreno bis zum 01.12 erforderlich

## Programm für Erwachsene

- **Rücken-fit**  
**Kursleitung: Dagmar Knopp, Dipl-Sportlehrerin**  
Anmeldung: Tel. 022 36 / 89 57 77 oder: dagsea@aol.com
- **Kurs 1**  
**12 x Rücken-fit – Wirbelsäulengymnastik**  
montags, 03.09. bis 03.12., 18:45 bis 19:45 Uhr  
**Kursgebühr: € 80,-** (Zuschuss von gesetzlichen Krankenkassen möglich)
- **Kurs 2**  
**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)

## Yogakurse im Familienzentrum

Anmeldung bei Marco Büscher: Tel. 0179 / 9 67 78 42  
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
- **[04] Vortrag**  
**Elternabend zum Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Kinder**  
**Referentin: Ingrid Finger**  
Montag, 03.09., 19:30 bis 21:00 Uhr  
kostenfrei, Anmeldung bis 27.08. erforderlich
- **[05] 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**  
4 Abende, freitags von 19:00 bis 21:15 Uhr  
Termine: 28.09. / 02.11. / 16.11. und 14.12.  
**Kursgebühr: € 35,-** pro Teilnehmer  
Anmeldung bis 10.09. erforderlich
- **[06] Kurs**  
**Töpferwerkstatt für Erwachsene**  
Auf vielfachen Wunsch gibt es nun auch eine Töpferwerkstatt ohne Kinder!  
**Referentin: Ina Hasselbach**  
Sonntag, 18.11. von 13:00 bis 17:00 Uhr  
**Kursgebühr: € 10,-** pro Teilnehmer  
Anmeldung bis 09.11. erforderlich



Von September bis Dezember bieten wir verschiedene „Schnupperkurse“ rund um das Thema Entspannung und Achtsamkeit an.  
Das Motto ist: „Gesund bleiben und Stress reduzieren für mehr Gelassenheit in unserem hektischen Alltag!“

- **[07] Vortrag**  
**Einführung in die Theorie der Entspannung & Meditation und die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele**  
**Referentin: Annette Christ**  
Freitag, 14.09. von 19:30 bis 21:00 Uhr  
kostenfrei, Anmeldung bis 20.09. erforderlich
- **[08] Schnupperabend**  
**Einführung in die PMR-Progressive Muskelrelaxation**  
**Referentin: Annette Christ**  
Freitag, 12.10. von 19:30 bis 21:00 Uhr  
kostenfrei, Anmeldung bis 05.10. erforderlich
- **[09] Schnupperabend**  
**Einführung in das Autogene Training**  
**Referentin: Annette Christ**  
Freitag, 09.11. von 19:30 bis 21:00 Uhr  
kostenfrei, Anmeldung bis 31.10. erforderlich
- **[10] Schnupperabend**  
**„Wahrnehmung und Achtsamkeit“**  
**Referentin: Annette Christ**  
Freitag, 07.12. von 19:30 bis 21:00 Uhr  
kostenfrei, Anmeldung bis 30.11. erforderlich

Infos zu den jeweiligen Schnupperabenden finden Sie an unserer Infowand im Familienzentrum.

## TAG DER OFFENEN TÜR

Das Familienzentrum von „miteinander leben e.V.“ stellt sich und seine Angebote vor.

**Samstag 8. Dezember  
ab 14:00 Uhr**

Kinder und deren Eltern sind herzlich eingeladen unsere Zaubervorstellung zu besuchen.  
Infos und Anmeldung siehe unter Programm für Kinder.

## Gemeinsame Aktionen

**Eltern-Kind-Kochkurse für Kinder ab 5 Jahren**  
Kochen ca. 2 Stunden, anschließend gemeinsames Essen und Aufräumen

**Wichtig für beide Kurse:** Bitte mitbringen: Schürze (EW), Schneidebretter und Messer für sich und ihr Kind.

- **[11] Kochkurs 1**  
**„An die Töpfe, fertig, lecker! – die Ackerhelden der Herbstküche“**  
Wir kochen gemeinsam ein kunterbuntes Herbstmenü mit Leckergerantie! Dabei haben wir viel Spaß und lernen nebenbei kindgerechte Schneidetechniken.  
**Referentin: Katrin Przybilla**  
Freitag, 28.09., 16:00 bis 19:00 Uhr  
**Kostenbeitrag: € 15,-** für ein Kind und einen Erwachsenen  
Anmeldung bis 21.09. erforderlich
- **[12] Kochkurs 2**  
**„Die leckersten Nudeln der Welt! – Pasta und Pesto“**  
Es gibt die Lieblingsspeise aller Kinder: Nudeln! – Aber selbstgemacht!  
**Referentin: Katrin Przybilla**  
Freitag, 16.11., 16:00 bis 19:00 Uhr  
**Kostenbeitrag: € 15,-** für ein Kind und einen Erwachsenen  
Anmeldung bis 12.11. erforderlich
- **[13] Töpferwerkstatt im Jugendhaus**  
für Kinder ab 5 Jahren und deren Eltern  
**Referentin: Ina Hasselbach**  
Sonntag, 23.09., 13:00 bis 17:00 Uhr  
**Kostenbeitrag: € 5,-** pro Teilnehmer  
Anmeldung bis 10.11. erforderlich
- **[14] Familientag im Jugendhaus**  
Das Jugendhaus und seine Angebote kennenlernen und erleben!  
Samstag, 29.09., 15:00 bis 18:00 Uhr  
Anmeldung bitte direkt im Jugendhaus
- **[15] Wir backen Weihnachtsplätzchen**  
für Kinder ab 3 Jahren und deren Eltern  
**Kursleitung: Nathalie Westendorf und Barbara Troschke**  
Freitag, 14.12., 15:30 bis ca. 17:30 Uhr  
Bitte Schürze und Plätzchendose mitbringen.  
**Kostenbeitrag: € 8,-** pro Familie  
Anmeldung bis 05.12. erforderlich
- **[16] Klangvoll in die Lichterzeit**  
für Kinder von 3 bis 5 Jahren und deren Eltern  
**Referentin: Anne Bolten**  
Samstag, 15.12., um 10:00 Uhr  
kostenfrei, Anmeldung bis 27.11. erforderlich