

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

- [02] Kinderkarate
- [03] Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining

Programm für Erwachsene

- [04] Infoabend Elternabend zum Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Kinder von 5 bis 11 Jahren und ab 12 Jahren
- [05] Kochkurs Sommer, Sonne, Barbeque – Kochen für Eltern
- [06] Kurs Starke Eltern-Starke Kinder – Folgekurs
- [07] Kurs Autogenes Training

Gemeinsame Aktionen

- [08] Karnevalszug
- [09] Töpferwerkstatt im Jugendhaus
- [10] Familienfrühstück 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 in der Alte Kirchgasse 23 gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Straßenbahn Linie 16, Haltestelle Sürth oder Busse Nr. 130 und 131, Haltestelle Marktplatz Sürth.

Familienberatung der Stadt Köln ...

ist einer unserer Kooperationspartner im FamZ, mit einem umfangreichem Beratungsangebot für die Elternschaft und Familien in unserem Stadtgebiet.

Wenn Sie Erziehungsfragen haben (Geschwisterkonflikte, Pubertät, Schwierigkeiten in der Schule oder Kita, in Trennungssituationen ...) dann finden Sie hier kompetente Beratung und Unterstützung.

Kontakt über das FamZ: 0 22 36 / 3 83 54-20, Beratungsgespräche können in der Geschäftsstelle der Beratungsstelle oder in unserem FamZ angeboten werden.

Elternsprechstunde ...

... der Frühförderung Stadt Köln

Termin: jeden 3. Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr
16.01. / 20.03. / 16.04. / 18.06.

Die Elternsprechstunde findet nur mit erfolgter Anmeldung im FamZ statt. Bitte melden Sie sich telefonisch an unter 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, 11.03., 19:30 – 21:30 Uhr
Mittwoch, 03.06., 19:30 – 21:30 Uhr

Das aktuelle Thema wird ca. 2 Wochen vor dem Treffen bekannt gegeben.

miteinander leben e.V. Inklusive Kindertagesstätte

miteinander leben e.V. – Inklusive Kindertagesstätte
Familienzentrum

Alte Kirchgasse 23 · 50999 Köln

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

Familienzentrum miteinander leben



Programm
Jan. – Juli 2020



miteinander leben e.V.

Programm für Kinder

- **[01] Psychomotorische Turngruppe**
für Kinder von 3 bis 4 Jahren
Info für die Eltern unserer Kursteilnehmer:
Kursleitung: Ursula Böckermann
dienstags ab 14.01., 16:00 bis 17:00 Uhr, fortlaufend bis zu den Sommerferien.
Kursgebühr für 22 Unterrichtsstunden: € 176,- (pro Std. 8,-)
Der Betrag kann in 2 Teilraten (pro Quartal) Januar 88,- € und im April 88,- € gezahlt werden
- **[02] Kinderkarate**
für Kinder von 5 bis 8 Jahren
Kursleitung: Jörg Reuß
freitags ab 14.01., 14:15 bis 15:00 Uhr
(19 Kurseinheiten von Januar bis zu den Sommerferien)
Kursgebühr: € 95,- pro Kind (5,- pro Unterrichtsstunde)
Anmeldung bis 10.01. erforderlich
- **[03] Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining**
für Kinder von 5 bis 11 Jahren
Referentin: Ingrid Finger
Termine: Mo 09.03./Di 10.03./Mo 16.03./Di 17.03./Mi 18.03.
jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr
Kursgebühr: € 139,- (Geschwister erhalten 10% Rabatt)
Anmeldung bis 15.02. erforderlich
(Beachten Sie dazu auch Programmpunkt [04] Infoabend)

Safe the Date:
19. September 2020

In diesem Jahr feiert unser Familienzentrum sein 10-jähriges Bestehen. Das möchten wir im September 2020 mit Ihnen feiern. In einem festlichen Rahmen, mit einem bunten Programm unserer Kooperationspartner und mit einem Trommel-Mitmachkonzert für die ganze Familie.



Programm für Erwachsene

Rücken-fit

Kursleitung: Dagmar Knopp, Diplom-Sportlehrerin
Anmeldung/Fragen: Tel. 0151/138 52 81 oder: dagsea@aol.com

- **Kurs 1**
11 x Rücken-fit – Wirbelsäulengymnastik
montags, 02.12.19 bis 09.03.20, 18:45 bis 19:45 Uhr
Kursgebühr: € 77,- (Zuschuss von gesetzlichen Krankenkassen möglich)
- **Kurs 2**
12 x Rücken-fit – Wirbelsäulengymnastik
montags, 16.03. bis 22.06., 18:45 bis 19:45 Uhr
Kursgebühr: € 84,- (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
- **Kurs 5**
Sunday Yoga Flow Kurs für Alle (Level1 mit Seha und Dani)
fortlaufend sonntags ab 06.01., 17:00 bis 18:30 Uhr

- **[04] Infoabend**
Elternabend zum Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Kinder von 5 bis 11 Jahren und ab 12 Jahren
Referentin: Ingrid Finger
Montag, 17.02., von 19:30 bis 21:00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung bis 13.02. erforderlich
- **[05] Kochkurs**
Sommer, Sonne, Barbeque – Kochen für Eltern
Spieße, Päckchen, Partybrote, Saucen, Fingerfood und Salate!
Hier gibt's leckere, auch vegetarische Ideen für die Grillparty in Hülle und Fülle. – Wenn das Wetter passt, wird der Grill angeschmissen!
Bitte eine Schürze und eine Box für Reste mitbringen.
Referentin: Katrin Przybilla
Freitag, 05.06., ab 19:00 Uhr
Kursgebühr: € 18,- pro Teilnehmer (inklusive LM-Umlage, Rezepte und Begrüßungsgetränk)
Anmeldung bis 25.05. erforderlich
- **[06] Kurs**
Starke Eltern – Starke Kinder / Folgekurs
Alle Eltern, die den Kurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ besucht haben freuen sich über den Anschlusskurs 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: : 24.01. / 28.02 / 13.03. / 15.05. / 12.06.
Kursgebühr: € 35,- pro Teilnehmer
Anmeldung bis 15.01. erforderlich
- **[07] Kurs**
Autogenes Training
Entspannt ins Wochenende! Den Ballast der Woche los werden, Energie und Kraft tanken mit Autogenem Training.
Referentin: Anette Christ
6 Abende, freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Termine: 10.01. / 28.02. / 27.03. / 24.04. / 15.05. / 12.06.
Kursgebühr: € 30,- pro Teilnehmer (5,- pro Entspannungseinheit)
Anmeldung bis 10.01. erforderlich



Leckere Ideen für die Grillparty beim Kochkurs für Eltern

Gemeinsame Aktionen

- **[08] Karnevalszug**
Eltern und Kinder der Kita, die mit uns am Sürther Karnevalszug teilnehmen möchten sind herzlich eingeladen.
Sonntag, 23.02., um 12:00 Uhr
Info und Anmeldung im FamZ bei Frau Moreno:
0 22 36 / 3 83 54 - 20
- **[09] Töpferwerkstatt im Jugendhaus**
für Kinder ab 5 Jahren und deren Eltern
Referentin: Ina Hasselbach
Sonntag, 10.05., 13:00 bis 17:00 Uhr
Kostenbeitrag: € 5,- pro Teilnehmer
Anmeldung bis 27.04. erforderlich
- **[10] Familienfrühstück im Jugendhaus**
Sonntag, 22.03., 10:00 bis 13:00 Uhr
Anmeldung bitte direkt im Jugendhaus
- **[11] Osterbacken**
für Kinder ab 4 Jahren und deren Eltern
Es wird bunt! Wir kneten, backen und verzieren Österliches für die ganze Familie.
Kursleitung: Katrin Przybilla
Freitag, 27.03., 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