

Anmeldung zu unseren Kursen

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

Programm im Familienzentrum

- [01] Kurs „Tanz mit!“
- [02] Schnupperkurs Klangreisen mit Klangschalen
- [03] Eltern-Kind-Gruppe

Programm für Kinder – selbstverständlich Inklusiv

- [04] Kinderkarate
- [05] Tanzen, Spielen, Lachen

Programm für Erwachsene

- [06] Kurs: Starke Eltern – Starke Kinder / Grundkurs/Onlinekurs
- [07] Kurs: Starke Eltern – Starke Kinder / Folgekurs
- [08] Autogenes Training
- [09] Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus
- [10] Vortrag und Austausch: „Partizipation im Alltag mit Kindern“

Programm für die ganze Familie

- [11] Pasta, Pasta – die längsten Nudeln der Welt
- [12] Osterbacken
- [13] Wilde Waffelbäckerei am Lagerfeuer
- [14] Töpfern für Kinder und Eltern mit Ina im Jugendhaus
- Termin 1: Sonntag, 26.03. / Termin 2: Sonntag, 18.06.

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

Infos und Wissenswertes zu unseren Kursen

Liebe Kursteilnehmer:innen und Familienzentrums-Besucher:innen!

Wir wissen noch nicht was der Winter bringt und wie sich die Coronalage in Köln entwickeln wird aber es ist uns wichtig auf alles vorbereitet zu sein!

Geplant sind unsere Veranstaltungen und Kurse in Präsenzform, können aber auch Online angeboten werden wenn die Situation es erfordert.

Bei Anmeldung erhalten Sie eine entsprechende Rückmeldung wenn unsere Vorträge / Kurse nicht wie geplant in Präsenzform stattfinden können und natürlich auch über aktuelle Coronamaßnahmen im Familienzentrum (Maskenpflicht oder Ähnliches).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Programm für das 1. Halbjahr und freuen uns darauf Sie in unserem Familienzentrum begrüßen zu dürfen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jeder Zeit gern zur Verfügung!

Herzliche Grüße,
Roswitha Scheuß & Michaela Moreno

HINWEIS!

Schauen Sie regelmäßig auf unserer Homepage oder auf Facebook vorbei! Dort finden Sie weitere Infos und Veranstaltungshinweise zu den Angeboten aus unserem Familienzentrum!

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.

Offene Sprechstunde der Familienberatung ...

... für das Familienzentrum „miteinander leben“, durch die Erziehungsberatungsstelle der Stadt Köln!

Die Beratungsstelle unterstützt Sie mit Ideen und Tipps rund um das Thema Familie und Erziehung.

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter 0221 / 22 12 49 23 oder über das Familienzentrum
Kontakt: Michaela Moreno 0 22 36 / 3 83 54 - 20, oder familienzentrum@miteinander-leben.com

Beachten Sie dazu auch unsere Hinweise im Schaukasten, unserer Kita-App oder an unserer Infowand im Eingangsbereich.

Elternsprechstunde ...

... der Frühförderung Stadt Köln

Die Experten aus der Frühförderung unterstützen Sie in allen Fragestellungen rund um das Thema „Behinderung und Frühförderung“.

Termine können über das Familienzentrum vereinbart werden.

Kontakt: Michaela Moreno 0 22 36 / 3 83 54 - 20, oder familienzentrum@miteinander-leben.com

Inklusiver Eltern-Gesprächskreis

Dieser Gesprächskreis widmet sich besonders dem Thema „Inklusion“ und unterstützt Eltern dabei ein helfendes Netzwerk aufzubauen.

Der Fokus liegt auf der Beratung von Eltern für Eltern, lebt vom Erfahrungsaustausch und von gemeinsamen Aktivitäten.

Die Treffen finden in unserem Familienzentrum statt:

Mittwoch, 01.03. um 19:30 Uhr
Mittwoch, 24.05. um 19:30 Uhr

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

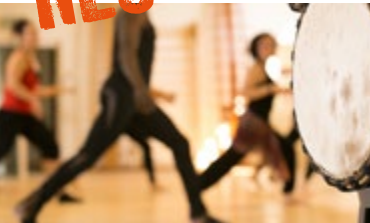


(Foto: Adobe-Stock)

Programm Januar – Juli 2023



miteinander leben e.V.

NEU**im Familienzentrum**

Wir freuen uns über zwei neue Kurse für Erwachsene – Bewegung mit Musik, oder Entspannung mit Klangschalen.

- **[01] Kurs „Tanz mit!“**

Bewegungsangebot mit Musik für Frauen und Männer

Angelehnt an das Konzept von „Drums alive“ bieten wir einen Mix aus Musik, Bewegung und Trommeln an. Genau das Richtige, um den Stress des Alltags weg zu „Tanzen“!

Kursleitung: Yasha Wang

Ab 16.01. dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr

19 Termine bis zu den Sommerferien

Kursgebühr: € 95,- pro Person (€ 5,- pro Unterrichtsstunde)

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

Januar € 50,- und April € 45,-

Anmeldung bis 05.01. erforderlich!

- **[02] Schnupperkurs Klangreisen mit Klangschalen**

Mit Klangreisen & Klangschalen entspannt ins Wochenende starten. Die sanften Vibrationen der Klangschalen, mit ihrer beruhigenden und tiefentspannenden Wirkung erreichen jede einzelne Körperzelle. Die Energie kann besser fließen, Körper, Geist und Seele können die Selbstheilungskräfte aktivieren und sich harmonisieren.

Kursleitung: Seha Gürbüz

3 Termine: 03.03. / 17.03. und 26.05.

freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr

Infos erhalten Sie direkt von der Kursleitung,

Anmeldung mit Anzahlung von 5€ via Pay Pal:

seha.gurbuz@gmail.com



- **[03] Eltern-Kind-Gruppe**

Jeden Donnerstag treffen sich Kinder im Alter von **5 bis 18 Monaten** zum gemeinsamen Spielen, Singen und Bewegen im Bewegungsraum der Kita.

Kursleitung: Barbara Ruhl (Erzieherin und Mutter von 3 Kindern)

ab 12.01. donnerstags bis zu den Sommerferien (ausgenommen Karneval, Feiertage & Schulferien)

Gruppe 1: 09:00 bis 10:30 Uhr

Gruppe 2: 10:45 bis 12:15 Uhr

Sollten wir viele Anmeldungen erhalten, bieten wir eine weitere Gruppe an, die dann entsprechend später starten wird.

Kursgebühr: € 90,- pro Kind (18 Termine / € 5,- pro Termin)

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

Januar € 55,- und April € 35,-

Anmeldung (gerne per Mail an kita@miteinander-leben.com)

Programm für Kinder, selbstverständlich Inklusiv!

- **[04] Kinderkarate**

für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Kinderkarate fördert die Beweglichkeit, das Körpergefühl, die Koordinationsfähigkeit Konzentration, Aufmerksamkeit und die Kinder lernen Teile der japanischen Kultur kennen.

Kursleitung: Jörg Reuß

ab 16.01. montags von 15:30 bis 16:15 Uhr bis zu den Sommerferien (ausgenommen Karneval, Feiertage & Schulferien)

Kursgebühr: € 90,- pro Kind (18 Termine / € 5,- pro Termin)

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

Januar € 50,- und April € 40,-

Anmeldung bis 05.01. erforderlich!

- **[05] Tanzen, Spielen, Lachen**

Auf Grund der hohen Nachfrage, können wir ab Januar zwei Kurse „Kindertanz“ anbieten.

Referentin: Yasha Wang

ab 17.01. dienstags bis zu den Sommerferien (ausgenommen Karneval, Feiertage & Schulferien)

Kurs 1: für Kinder ab 3 bis 5 Jahren, von 15:00 bis 16:00 Uhr

Kurs 2: für Kinder ab Vorschulalter bis 8 Jahren,

von 16:15 bis 17:15 Uhr

Kursgebühr: € 95,- pro Kind (19 Termine / € 5,- pro Termin)

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

Januar € 50,- und April € 45,-

Anmeldung bis 05.01. erforderlich!

Programm für Erwachsene

- **[06] Kurs**

Starke Eltern – Starke Kinder (Grundkurs als Onlinekurs)

Für alle Eltern, die sich nachhaltige Entlastung im Familienalltag wünschen.

Referentin: Andrea Lück

8 Online-Abende, mittwochs von 20:00 bis 22:15 Uhr

Termine: 11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02. / 15.02. / 22.02. und 01.03.

Kursgebühr: € 50,- pro Teilnehmer / Elternpaare erhalten einen Rabatt und zahlen 75,-

Anmeldung bis 05.01. erforderlich

Yogakurse für Erwachsene im Familienzentrum mit Marco Büscher

Infos zu allen Kursen finden Sie unter: www.marcobuescher.de

Anmeldung bei Marco Büscher: Tel. 0179 / 9 67 78 42 oder: marco_yoga@icloud.com

- **Kurs 1** **Yoga für Alle (Onlinekurs) / Community Class** ... fortlaufend montags um 19:00 Uhr

- **Kurs 2** **Vinyasa Yoga (Level 2 mit Marco)** ... fortlaufend dienstags, 17:30 bis 19:00 Uhr

- **Kurs 3** **Yoga und Entspannung (Level 1 mit Marco)** ... fortlaufend mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr

- **Kurs 4** **Hatha und Vinyasa Yoga (Level 1 mit Bea und Marita)** ... fortlaufend donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr

- **Kurs 5** **Sunday Yoga Flow Kurs für Alle (Level 1 mit Bea und Sophie)** ... fortlaufend sonntags, von 10:30 bis 11:45 Uhr

Hinweis: Alle Kurse finden auch Online statt!

Programm für die ganze Familie

- **[11] Pasta, Pasta – die längsten Nudeln der Welt**

Kochkurs für Kinder ab 4 Jahren (+ 1 Elternteil)
Herstellen verschiedener Nudelsorten (Bandnudeln, Ravioli), eines Pestos und einer Tomatensosse. Die Teige werden mitgebracht, ein Teig vor Ort geknetet. Am Ende gemeinsames Essen in gemütlicher Atmosphäre.

Referentin: Katrin Przybilla

Freitag, 10.02. von 16:00 bis 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- pro pro Familie

Anmeldung bis 03.02. erforderlich!

- **[12] Osterbacken**

Wir backen Österliches: Ein großes Schaf für den gemeinsamen Verzehr in gemütlicher Runde und kleine Hasen und Nester zum Mitnehmen.

Referentin: Katrin Przybilla

Freitag, 31.03. von 16:00 bis 18:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- pro Familie

Anmeldung bis 25.03. erforderlich!

- **[13] Wilde Waffelbäckerei am Lagerfeuer**

Kakao, Kaffee und Tee genießen. In Kleingruppen werden verschiedene Waffelteige zubereitet und am Feuer mittels alter, gusseisener Oblaten-, Hostien- und Zimtwaffeleisen gebacken.

Referentin: Maja Mira Gyenis (zertifizierte Wildnispädagogin & Artgerecht-Coach)

Samstag, 11.03. von 14:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Aussengelände der Kita miteinander leben

Kostenbeitrag: € 15,- für 1 Kind + 1 Erwachsener

Anmeldung bis 03.03. erforderlich!

- **[14] Töpfern für Kinder und Eltern mit Ina im Jugendhaus**

Referentin: Ina Hasselbach

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir gleich 2 Termine an! Bitte wählen Sie pro Familie 1 Wunschtermin aus und melden Sie immer nur 1 EW + 1 Kind an!
Vielen Dank!

1. Termin: Sonntag, 26.03. von 13:00 bis 17:00 Uhr

2. Termin: Sonntag, 18.06. von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- Eltern/Kind-Paar (1 EW + 1 Kind)

Anmeldung bis 03.03. erforderlich! Bitte angeben, welcher der beiden Kurse gewünscht ist!

- **[07] Kurs**

Starke Eltern – Starke Kinder / Folgekurs

Für alle Eltern, die den Kurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ besucht haben und das Gelernte auffrischen, weiterentwickeln und immer wieder Neues lernen möchten.

Referentin: Andrea Lück

5 Abende, freitags um 19:30 Uhr

Termine: 27.01. / 03.03. / 31.03. / 28.04. / 26.05.

Kursgebühr: € 35,- pro Teilnehmer

Anmeldung bis 09.01. erforderlich

- **[08] Autogenes Training**

Den Ballast der Woche los werden, Energie und Kraft tanken mit Autogenem Training.

Referentin: Anette Christ

5 Termine, freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr

Termine: 13.01. / 10.02. / 10.03. / 21.04. / 09.06.

Kursgebühr: € 25,- pro Teilnehmer (€ 5,- pro Entspannungseinheit)

Anmeldung bis 10.01. erforderlich!

- **[09] Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus**

Referentin: Ina Hasselbach

Sonntag, 07.05. von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- pro Teilnehmer

Anmeldung bis 30.05. erforderlich!

- **[10] Vortrag und Austausch**

„Partizipation im Alltag mit Kindern“

Gelebte Partizipation im Alltag mit Kindern fördert nicht nur das Selbstbewusstsein der Kinder sondern legt auch den Grundstein für eine demokratische Entwicklung und fördert die Demokratiefähigkeit.

Wie kann jedoch Partizipation im Alltag mit Kindern umgesetzt werden?

Welche Beteiligungsformen und -möglichkeiten gibt es?

Was unterscheidet echte Beteiligung von Alibi-Beteiligung und wie vermeide ich es, mein Kind mit zu viel Entscheidungsfreiheit zu überfordern?

Diesen und Ihren persönlichen Fragen zum Thema wollen wir an diesem Abend nachgehen.

Referentin: Fachkollegin aus der ev. Familienbildungsstätte

Montag, 13.02. von 20:00 bis 22:15 Uhr

Kostenfrei

Anmeldung bis 08.02. erforderlich!