

## 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] Eltern-Kind-Gruppe „Krabbelgruppen“
  - Gruppe 1: donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
  - Gruppe 2: donnerstags, 10:45 – 12:15 Uhr

### Programm für Kinder – selbstverständlich Inklusiv

- [02] Tanzen, Spielen, Lachen

### Programm für Erwachsene

- [03] Kurs „Klangreisen mit Klangschalen“
- [04] Autogenes Training
- [05] Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus
- [06] Online-Vortrag und Austausch
- [07] Kurs „Elterncoaching für Fortgeschrittene“
- [08] Kinoabend im FamZ: „Liebe, Wut und Milchzähne“

### Programm für die ganze Familie

- [09] Wilde Waffelbäckerei am Lagerfeuer
- [10] Töpfern für Kinder und Eltern mit Ina im Jugendhaus
  - Termin 1: Sonntag, 21.04.
  - Termin 2: Sonntag, 26.05.
- [11] Gemeinsam Backen im Frühjahr

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 wünschen allen Familien ein frohes neues Jahr und dass Sie den Herausforderungen des „Familien-Alltags“ mit Leichtigkeit begegnen können! Wir freuen uns, dass wir Sie auch in 2024 wieder als Familienzentrum begleiten dürfen.

Mit unseren Angeboten möchten wir Sie im Alltag unterstützen und Ihnen „kleine Auszeiten“ ermöglichen, die Sie einladen sollen zum gemeinsamen Erleben, zum Entspannen aber auch Anregungen geben sollen zum Nachdenken und Reflektieren.

Neben einem „bunten Programm“ für die ganze Familie, gibt es Beratungsangebote, Möglichkeiten zum Austausch und unterschiedliche Entspannungsangebote für Erwachsene!

Wir freuen uns über volle Kurse, ausgebuchte Veranstaltungen und auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen und ihren Kindern.

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.

**Sprechstunde** in unserem FamZ:

**14.02. / 20.03. / 15.05. / 03.07. von 9:00 bis 12:00 Uhr**

Anmeldung 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

## Eltern für Eltern ...

... Vernetzung, Themenabende und Austausch

**Mittwoch, 28.02. ab 19:00 Uhr**  
**Mittwoch, 05.06. ab 19:00 Uhr**

**Kontakt:** kinderzentrum@miteinander-leben.com

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

# Familienzentrum miteinander leben



(Foto: Adobe-Stock)

Programm  
Januar – Juli 2024



miteinander leben e.V.

## Yogakurse für Erwachsene im Familienzentrum mit Marco Büscher



Infos zu allen Kursen finden Sie unter: [www.marcobuescher.de](http://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!

## Unsere „Krabbelgruppen“ im Familienzentrum

- **[01] 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 11.01. 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:** € 100,- pro Kind (20 Termine / € 5,- pro Termin)  
Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:  
Januar € 50,- und April € 50,-  
Anmeldung (gerne per Mail an [kita@miteinander-leben.com](mailto:kita@miteinander-leben.com))

## Programm für Kinder, selbstverständlich Inklusiv!

- **[02] Tanzen, Spielen, Lachen**  
Ein Kurs für Kinder von 4 bis 6 Jahren, die Spaß am Tanzen, Singen und Bewegung haben.  
**Referentin:** Yasha Wang  
**ab 09.01. dienstags** von 15:30 bis 16:30 Uhr bis zu den Sommerferien (ausgenommen Karneval, Feiertage & Schulferien)  
**Kursgebühr:** € 115,- pro Kind (23 Termine / € 5,- pro Termin)  
Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:  
Januar € 65,- und April € 50,-  
Anmeldung bei Frau Moreno oder Frau Scheuß unter 0 22 36 / 3 83 54-20

## Programm für Erwachsene

- **[03] Kurs „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 Gürbüç  
**5 Termine:** 02.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 07.06.  
**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](mailto:seha.gurbuz@gmail.com)
- **[04] Autogenes Training**  
Den Ballast der Woche los werden, Energie und Kraft tanken mit Autogenem Training.  
**Referentin:** Anette Christ  
**6 Termine, freitags** von 19:00 bis 20:00 Uhr  
Termine: 26.01. / 23.02. / 16.03. / 19.04. / 03.05. / 21.06  
**Kursgebühr:** € 30,- pro Teilnehmer (€ 5,- pro Entspannungseinheit) Anmeldung bis 10.01. erforderlich!
- **[05] Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus**  
**Referentin:** Ina Hasselbach  
**Sonntag, 05.05.** von 13:00 bis 17:00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** € 15,- pro Teilnehmer  
Anmeldung bis 05.04. erforderlich!
- **[06] Online-Vortrag und Austausch „Weniger Schimpfen, mehr Freude und ein bisschen Eierkuchen“**  
Wäre das nicht schön? Öfter mal ja sagen können, in entspannte Kindergesichter zu schauen und gemeinsam noch den Geruch von Eierkuchen in der Nase zu haben? Viele träumen davon, ihren Kindern eine glückliche und geborgene Kindheit schenken zu können. Doch dann kommt das Leben dazwischen und alles ist anders. Warum schimpfen wir, vor allem wann und wie können wir in Zukunft anders handeln? Diese Fragen bewegen viele Eltern und darauf gibt es Antworten. Hier in diesem Vortrag und ganz persönlich bei jedem Teilnehmenden. Denn jede Familie ist individuell und darf ihren ganz eigenen Weg finden. Mit Freude und Leichtigkeit ... und ein bisschen Eierkuchen.

**Referentin:** Frau Flege, Fachkollegin aus der ev. Familienbildungsstätte

**Dienstag, 19.03.** von 20:00 bis 22:15 Uhr  
**Kostenfrei,** Anmeldung bis 27.02. erforderlich!

- **[07] Kurs „Elterncoaching für Fortgeschrittene“**  
Für alle Eltern, die Frau Lück aus unserem „Starke Eltern/Starke Kinder-Kurs“ kennen und im Elterncoaching Themen auffrischen, weiterentwickeln und immer wieder Neues lernen möchten.  
**Referentin:** Andrea Lück  
**5 Termine:** 26.01. / 01.03. / 12.04. / 24.05. / 21.06.  
**freitags** ab 19:30 Uhr  
**Kostenbeitrag:** € 40,- pro Teilnehmer  
Anmeldung bis 05.01. bei Frau Lück oder im Familienzentrum erforderlich!



- **[08] Kinoabend im FamZ: „Liebe, Wut und Milchzähne“**

Ein wertvoller Film, der rundum gut tut. Er vermittelt verständlich Wissen und Hintergründe rund um kindliches Verhalten und lädt ein, auch sich selbst als Eltern besser kennen zu lernen. Er nimmt den Druck aus dem Alltag und zeigt Wege auf, unsere Kinder bedürfnisorientiert durch den Alltag und besonders herausfordernde Situationen begleiten zu können, was am Ende die Eltern-Kind-Bindung stärkt. Absolute Empfehlung für alle, die sich und ihre Kinder besser verstehen wollen. Im Anschluss an den Film bieten wir euch die Möglichkeit zu einem Austausch mit Meike Pauls, Hebamme, aus der Familienwerkstatt in Deutz.

**Referentin:** Meike Pauls  
**Dienstag, 04.06. ab 19:30 Uhr**  
**Kostenbeitrag:** € 5,- pro Teilnehmer  
Anmeldung bis 22.05. erforderlich!

## Programm für die ganze Familie

- **[09] Wilde Waffelbäckerei am Lagerfeuer**  
Eltern-Kind-Nachmittag auf dem Aussengelände der Kita miteinander leben e.V.  
Gemeinsam einen entspannten Nachmittag am Lagerfeuer verbringen und wilde, selbstgemachte Waffeln herstellen und bei 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 & Kräuterexpertin)  
**Samstag, 09.03.** von 14:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** Aussengelände der Kita miteinander leben  
**Kostenbeitrag:** € 15,- pro Eltern/Kind-Paar (= 1 EW+1 Kind, jede weitere Person € 3,- )  
Anmeldung bis 03.03. erforderlich!
- **[10] 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, 21.04.** von 13:00 bis 17:00 Uhr  
**2. Termin: Sonntag, 26.05.** 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!
- **[11] Gemeinsam Backen im Frühjahr**  
Wir backen in gemütlicher Runde, alles was gut in den Frühling passt!  
**Referentin:** Katrin Przybilla  
**Freitag, 19.04.** von 16:00 bis 18:00 Uhr  
**Kostenbeitrag:** € 15,- pro Eltern/Kind-Paar (= 1 EW+1 Kind, jede weitere Person € 3,- )  
Anmeldung bis 25.03. erforderlich!