

Anmeldung zu unseren Kursen

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

Kurse für Kinder – selbstverständlich Inklusiv

- [01] Kurs „Kinderyoga“
- [02] Kurs „Tanzen, Spielen, Lachen“

Angebote für Erwachsene

- [04] Kurs „Eltercoaching für Fortgeschrittene“
- [05] Kurs „Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus“
- [06] Workshop „Boxenstop“

Vorträge und Austausch im Familienzentrum

- [07] Onlinevortrag „Alltägliche Baustellen spielerisch meistern“
- [08] Onlinevortrag „Bedürfnisorientierte Erziehung im Familienalltag“

Programm für die ganze Familie

- [09] „Töpfern für Kinder und Eltern mit Ina im Jugendhaus“
 - Termin 1: Samstag, 22.03.
 - Termin 2: Samstag, 24.05.
- [10] „Osterbacken“
- [11] „Wilde Waffelbäckerei am Lagerfeuer“
- [12] „Familien Wandertag“

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 Ihnen und ihren Familien alles Gute für 2025 und freuen uns auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen bei unseren Angeboten im FamZ!

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!

Hier noch ein Hinweis zur Zahlung der Kursgebühren:

Bitte überweisen Sie ihre Kursgebühr **mit Beginn des Kurses** und geben Sie als Verwendungszweck die **Kursziffer + Titel** des Kurses an. Vielen Dank!

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:

22.01. / 26.03. / 21.05. / 16.07. 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

Familienzentrum miteinander leben



(Foto: Adobe-Stock)

Programm
Januar – Juli 2025



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

miteinander leben e.V.

Eltern-Talk mit Levent Büyükodabasi

Elterntalk NRW – das sind Gesprächsrunden für Mütter und Väter zu Erziehungsfragen. Elterntalk ist kein Vortrag – sondern Austausch. Eltern sind Experten und Expertinnen in eigener Sache, sie bringen eigene Erfahrungen und Wissen mit. Die besten Erziehungstipps bekommen Eltern von anderen Eltern. Gesprächsanregungen und aktuelle Informationen bringt unser Moderator ein.

Moderator des Eltern-Talk: Levent Büyükodabasi

Termine: 13.01./10.02./10.03./07.04./12.05./16.06./07.07.

Jeweils montags von 14:00 bis 16:00 Uhr

Kostenfrei, Anmeldung per Mail an levent_b@web.de

Eltern-Kind-Gruppe am Donnerstag

Neues Konzept und neue Kursleitung!

Baby- und Kleinkindkurse mit Artgerecht Master Coach Maja

Was ist eigentlich „artgerecht“ für kleine Menschenbabys und wie ziehen wir mental und körperlich gesunde Kinder groß, ohne das Bedürfnisse auf der Strecke bleiben?

In entspannter und vertrauensvoller Atmosphäre sprechen wir über die aktuellen Herausforderungen der Entwicklungsphasen und Themen wie Kinästhetik Infant Handling, Bindung, Schlaf, Tragen, Ernährung, Windelfrei, Betreuung, Selbstfürsorge, Bedürfnisse & Werte innerhalb der Familie sowie alles rund um ein artgerechteres Leben.

Referentin: Maja Mira Gyenis

Ab 09.01. – donnerstags an 6 aufeinanderfolgenden Terminen. Die Kurse werden in 6er Kursblöcken fortgesetzt.

Einstieg jeweils zu Beginn eines neuen Blocks möglich.

Kurs 1 (Kleinkinder ab 1 Jahr): von 9:30 bis 10:50 Uhr

Kurs 2 (Babys): von 11:00 bis 12:20 Uhr

Kostenbeitrag: € 98,- inkl. Kaffee und Tee

Infos u. Anmeldung direkt bei Maja: kontakt@clanfamilie.de

Bitte das Geburtsdatum des Kindes mit angeben.

Yoga für Erwachsene im Familienzentrum mit Marco Büscher

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

Anmeldung bei Marco Büscher: Mobil: 0179 / 967 78 42, oder: marco_yoga@icloud.com, oder: Instagram:@marcobuescher

Kurs 1	Montag	Yoga für Alle – mit Melanie	(Online)	17:30 bis 19:00 Uhr
Kurs 2	Montag	Slow Yoga + Entspannung – mit Anne	(Präsenz)	19:00 bis 20:30 Uhr
Kurs 3	Mittwoch	Yoga und Entspannung – mit Marco	(Online + Präsenz)	18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 4	Donnerstag	Yin Yoga + Vinyasa Yoga – mit Bea und Marita	(Online + Präsenz)	19:00 bis 20:30 Uhr

Zudem weitere Yoga und Entspannungs- Workshops am Wochenende!

Kurse für Kinder, selbstverständlich Inklusiv!

[01] Kurs „Kinderyoga“

Beim Kinderyoga werden die Kinder spielerisch an die Yogaübungen herangeführt. Kinderfreundliche Yoga-Posen, Atemübungen und Entspannungstechniken unterstützen die Motorik und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die sensorische Wahrnehmung wird geschult, sodass die Kinder lernen, mit ihren Emotionen besser umzugehen und sich Ruhe-Inseln zu schaffen. Vor allem aber lehrt Yoga, dass jedes Kind perfekt ist, wie es ist.

Kursleitung: Angela Vog

Ab 13.01. – montags von 14:00 bis 14:45 Uhr

Kursgebühr: € 110,- pro Kind (22 Termine bis zu den Sommerferien, ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Anmeldung bis 08.01. erforderlich!



[02] Kurs „Tanzen, Spielen, Lachen“

Ein Kurs für Kinder von 4 bis 6 Jahren, die Spaß am Tanzen, Singen und Bewegung haben.

Kursleitung: Yasha Wang

Ab 13.01. – dienstags von 15:30 bis 16:30 Uhr

Kursgebühr: € 130,- pro Kind (22 Termine bis zu den Sommerferien, ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Anmeldung bis 08.01. erforderlich!

Angebote 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 Gürbü

6 Termine: 07.02./07.03./04.04./09.05./13.06./04.07.

freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr

Infos erhalten Sie direkt von der Kursleitung.

Anmeldung mit Anzahlung von 5€ via PayPal:

seha.gurbuz@gmail.com

[04] 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 Abende: 10.01./14.02./28.03./23.05./04.06

freitags um 19:30 Uhr

Kursgebühr: € 75,- pro Teilnehmer (€ 15,- pro Termin)

Anmeldung bis 15.01. bei Frau Lück oder im Familienzentrum **erforderlich!**

[05] Kurs „Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus“

Referentin: Ina Hasselbach

Samstag, 12.04. von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 20,- pro Teilnehmer

Anmeldung bis 31.03. erforderlich!

[06] Workshop „Boxenstop“ – Gesunde Brotbox- und Frühstücksideen für die ganze Familie

Brauchen Sie Abwechslung auf dem Frühstückstisch oder neue Ideen für die Brotboxen ihrer Kinder für ein gesundes Frühstück in der Schule? Dann haben wir hier ein schönes Angebot für Sie. Gemeinsam stellen wir Gemüseaufstriche

her, Müsliriegel, verschiedene Backwaren herzhafte und süß her, Gemüsebratlinge und Vieles mehr.

Gemeinsames Probieren am Ende, inkl. Rezepte und Infos rund um das Thema als Handout.

Referentin: Katrin Przybilla

Donnerstag, 08.05. von 19:00 bis 21:30 Uhr

Kostenfrei, Anmeldung bis 30.04. erforderlich!

Vorträge und Austausch im Familienzentrum

[07] Onlinevortrag „Alltägliche Baustellen spielerisch meistern“

Von A wie Anziehen bis Z wie Zähneputzen – im Alltag gibt es viele Momente, in denen wir uns die Kooperation unserer Kinder wünschen und es oftmals anders kommt. Dann liegen die Nerven blank und das geliebte Kind wird zum Endgegner. Wie wir solche Momente spielerisch angehen und auflösen können, erfährst du an diesem Abend. Denn das Wissen um Bindungsspiele kann magisch sein, Konflikte vorbeugen, im Geschwisterstreit heilsam sein und auch in ruhigen Zeiten viel Liebe und Geborgenheit schaffen.

Referentin: Nancy Flege

Dienstag, 21.01. von 20:00 bis 22:00 Uhr

Kostenfrei, Anmeldung bis 15.01. erforderlich!

[08] Onlinevortrag „Bedürfnisorientierte Erziehung im Familienalltag“

Immer mehr Eltern entscheiden sich für eine bindungs- oder bedürfnisorientierte Erziehung und möchten ihre Kinder liebevoll und gewaltfrei begleiten. Doch was ist damit eigentlich gemeint? Was brauchen Eltern auf diesem Weg und welche Stolpersteine können ihnen dabei begegnen? Gelebte Bedürfnisorientierung im Alltag ist gar nicht so leicht, wie es sich in vielen Elternratgebern liest.

Gemeinsam besprechen wir, worauf es bei einem friedvollen Miteinander ankommt und wie individuelle Wege aussehen können. Denn hier gilt einmal mehr: Gut ist gut genug.

Referentin: Nancy Flege

Dienstag, 29.04. von 20:00 bis 22:00 Uhr

Kostenfrei, Anmeldung bis 23.04. erforderlich!

Programm für die ganze Familie

[09] 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: Samstag, 22.03. von 13:00 bis 17:00 Uhr

2. Termin: Samstag, 24.05. von 13:00 bis 17:00 Uhr

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

Anmeldung bis 05.03. erforderlich!

[10] Osterbacken

Wir backen Ostergebäck für den gemeinsamen Verzehr in gemütlicher Runde und natürlich auch für zu Hause zum Mitnehmen.

Referentin: Katrin Przybilla

Freitag, 04.04. von 16:00 bis 18:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- pro Familie

Anmeldung bis 28.03. erforderlich!

[11] Wilde Waffelbäckerei am Lagerfeuer

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 Zimtwaffel-eisen gebacken.

Referentin: Maja Mira Gyenis (zertifizierte Wildnispädagogin & Kräuterexpertin)

Samstag, 29.03. von 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Aussengelände der Kita miteinander leben

Kostenbeitrag: € 15,- pro Eltern/Kind-Paar

Anmeldung bis 15.03. erforderlich!

[12] Familien Wandertag

(ca. 5 – 6 km) am See mit Picknick auf dem Spielplatz

Raus in die Natur! Das Kölner Umland hat viel zu bieten.

Roswitha Scheuß und Michaela Moreno laden ein, zu einer gemeinsamen Wanderung rund um den Heiderbergsee in Brühl. Der Weg ist für Kinder- und Bollerwagen geeignet.

Treffpunkt: Parkplatz an der Willy-Brandt-Straße in Brühl

Es werden Fahrgemeinschaften ab Sürth/FamZ organisiert.

Mitbringen: Verpflegung (+ Picknick-Decke) für das Picknick am Spielplatz.

Samstag, 10.05. ab 11:00 Uhr

Anmeldung bis 05.05. erforderlich!