

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] Kinderkarate
- [02] Psychomotorische Turngruppe
- [03] Schnupperkurs – Wir Tanzen, Spielen, Lachen

Programm für Erwachsene

- [04] Starke Eltern – Starke Kinder / Grundkurs
- [05] Starke Eltern – Starke Kinder / Folgekurs
- [06] Autogenes Training
- [07] Kurs – Zeitmanagement mit Kinderbetreuung
- [08] Tschüss Windel!
- [09] Vortrag – Nachhaltiger Lebensmittelkonsum – wie geht das?
- [10] Erste-Hilfe-Kurs für Kinder im Säuglings- und Kleinkindalter

Programm für die ganze Familie

- [11] Familienkochen mit unserer Kochdetektivin
- [12] Eltern-Kind-Vormittag – Wilde Küche am Lagerfeuer
- [13] Schnupperkurs – Wir Tanzen, Spielen, Lachen
- [14] Adventsbacken mit unserer Kochdetektivin
- [15] Bratapfeladvent mit Erzähltheater
- [16] Klangvoll in die Lichterzeit

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

In Zeiten von Corona haben wir gelernt umzudenken und neue Wege zu gehen. Deshalb sind unsere Kurse so konzipiert, dass sie immer an die aktuelle Situation angepasst werden können.

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

Unsere Referenten und Kursleiter haben entsprechende Hygienekonzepte entwickelt und reagieren flexibel auf die Entwicklungen in der Pandemie.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Programm für das 2. 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

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!

Wir unterstützen 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

Wir unterstützen Sie in allen Fragestellungen rund um das Thema „Behinderung und Frühförderung“.
Durch die aktuellen Kontaktbeschränkungen gibt es zurzeit keine feste Sprechstunde. 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 Beratung von Eltern für Eltern, lebt vom Erfahrungsaustausch und von gemeinsamen Aktivitäten.

Die Treffen finden in unserem Familienzentrum statt:

Mittwoch, 22.09. ab 19:30 Uhr
Mittwoch, 15.12. ab 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



(Theifoto: Adobe-Stock)

**Programm
Aug. – Dez. 2021**



miteinander leben e.V.

Programm für Kinder, selbstverständlich Inklusiv!

• [01] 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 30.08. – montags von 15:30 bis 16:15 Uhr

(auch in den Herbstferien)

Kursgebühr: € 85,- pro Kind (€ 5,- pro Unterrichtsstunde)

Anmeldung bis 25.08. erforderlich!

• [02] Psychomotorische Turngruppe

2 Gruppen im wöchentlichen Wechsel:

Gruppe 1 – für Kinder von 3 bis 4 Jahren

Gruppe 2 – für Kinder von 4 bis 5 Jahren

Kursleitung: Ursula Böckermann

14 x dienstags von 16:00 bis 17:00 Uhr

ab 07.09. – 7 Termine pro Gruppe

Kursgebühr: € 56,- (€ 8,- pro Unterrichtsstunde)

Anmeldung bis 31.08. erforderlich!

• [03] Schnupperkurs – Wir Tanzen, Spielen, Lachen

Ein inklusives Angebot für alle die Lust auf „Tanz- und Bewegungsspiele“ haben

für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Referentin: Yasha Wang

4 Vormittage, samstags von 11:00 bis 12:00 Uhr

Termine: 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11.

Kostenbeitrag: € 20,- pro Kind (€ 5,- pro Unterrichtsstunde)

Anmeldung bis 20.10. erforderlich!

Programm für Erwachsene

Yogakurse im Familienzentrum mit Marco Büscher

www.marcobuescher.de

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 19:00 Uhr

• Kurs 2

Yoga und Entspannung (Level1 mit Marco)

fortlaufend mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr

• Kurs 3

Hatha und Vinyasa Yoga (Level1 mit Bea und Sophia)

fortlaufend donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr

• Kurs 4

Sunday Yoga Flow Kurs für Alle (Level1 mit Bea und Sophia)

fortlaufend sonntags, 19:00 bis 20:30 Uhr

• [04] Kurs

Starke Eltern – Starke Kinder / Grundkurs

Alle Eltern, die diesen Kurs bereits besucht haben sind begeistert und freuen sich über die nachhaltige Entlastung im Familienalltag.

Deshalb finden Sie diesen Kurs einmal im Jahr in unserem Programm, immer unter der Leitung von Frau Lück und immer bis auf den letzten Platz ausgebucht!

Referentin: Andrea Lück

9 Abende, mittwochs von 20:00 bis 22:15 Uhr

Termine: 18.08. / 2 5.08. / 01.09. / 08.09. / 02.10. / 15.09. / 29.09. / 06.10.

Kursgebühr: € 50,- pro Teilnehmer (Sie kommen als Elternpaar, dann berechnen wir die Kursgebühr für den 2. Teilnehmer mit einem Rabatt von 50%)
Anmeldung bis 16.08. erforderlich!

• [05] Kurs

Starke Eltern – Starke Kinder / Folgekurs

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

Referentin: Andrea Lück

4 Abende, freitags um 20:00 Uhr

Termine: 03.09. / 08.10. / 29.10. / 10.12.

Kursgebühr: € 35,- pro Teilnehmer

Anmeldung bis 23.08. erforderlich!

• [06] Autogenes Training

Endlich wieder am Start, nach langer Corona-Pause.

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

Referentin: Anette Christ

5 x freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr

Termine: 27.08. / 24.09. / 29.10. / 19.11. / 03.12.

Kursgebühr: € 25,- pro Teilnehmer

(€ 5,- pro Entspannungseinheit)

Anmeldung bis 24.08. erforderlich!

• [07] Kurs – Zeitmanagement (mit Kinderbetreuung)

Flexibel im Familienalltag, ganz ohne Stress!

Sie hatten schon vor Corona kaum Zeit für sich und sind jetzt immer noch gestresst? Vielen Menschen geht es genauso. Kein Wunder – bei den vielen Aufgaben und Rollen, die wir besetzen! Was da hilft? Hinschauen auf die Bedürfnisse und Zeiteinteilung. Dieser Kurs beinhaltet alles, was Sie dafür brauchen: eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die optimale Planung.

Sie werden dies direkt in Ihren Alltag einbauen. Auf Ungeplantes können Sie flexibel reagieren, ohne gestresst zu sein. So werden Sie sich jederzeit optimal gewappnet fühlen und Zeit haben, immer wieder durchzuatmen.

Referentin: Anette Christ

2 x samstags von 9:00 bis 12:30 Uhr

Termine: 11.09. und 18.09.

Damit Sie den Kurs auch ganz stressfrei besuchen können, bieten wir für die Kinder der Kursteilnehmer parallel eine Kinderbetreuung an.

Kursgebühr: € 70,- pro Teilnehmer (€ 10,- pro Stunde, inkl. Kinderbetreuung)

Anmeldung bis 10.09. erforderlich!

• [08] Tschüss Windel!

Kleinkinder liebevoll beim Trockenwerden begleiten

Neben Wissensvermittlung und praktischen Tipps soll auch der Austausch unter den Eltern nicht zu kurz kommen.

Referentin: Maja Mira Gyenis

Donnerstag, 16.09. um 20:00 Uhr

Follow-Up- Termin zum Erfahrungsaustausch:

Donnerstag, 28.10. um 20:00 Uhr

kostenfrei, Anmeldung bis 10.09. erforderlich!

• [09] Vortrag in Zusammenarbeit mit der Ev. Familienbildungsstätte

Nachhaltiger Lebensmittelkonsum – wie geht das?

Genau darüber informiert der Vortrag, mit vielen praktischen Tipps!

Referentin: Frau Kachel

Dienstag, 21.09. um 20:00 Uhr

kostenfrei, Anmeldung bis 12.09. erforderlich!

• [10] Erste-Hilfe-Kurs

für Kinder im Säuglings- und Kleinkindalter

In den Räumen des Familienzentrums in Kooperation mit der Johanniter Unfallhilfe.

Referent(in) der Johanniter Unfallhilfe

Samstag, 30.10. von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr: € 25,- pro Teilnehmer

Anmeldung bis 15.10. erforderlich!



Programm für die ganze Familie

• [11] Familienkochen

mit unserer Kochdetektivin Katrin Przybilla

Gekocht werden lustige Pizzagesichter und ein leckerer Schichtnachtisch

Referentin: Katrin Przybilla

Freitag, 24.09. von 16:00 bis 18:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- pro Familie

Anmeldung bis 20.09. erforderlich!

• [12] Wilde Küche am Lagerfeuer

Eltern-Kind-Vormittag auf dem Aussengelände der Kita miteinander leben e.V.

Auf einem kurzen Spaziergang sammeln wir wilde Leckereien, welche am Lagerfeuer zu kleinen Köstlichkeiten verarbeitet und gemeinsam um das Feuer gegessen werden.

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

Samstag, 02.10. von 10:00 bis 13:00 Uhr

kostenfrei, Anmeldung bis 20.09. erforderlich!

• [13] Schnupperkurs – Wir Tanzen, Spielen, Lachen

Ein inklusives Angebot für alle die Lust auf „Tanz- und Bewegungsspiele“ haben

für Kinder von 2 bis 3 Jahren, zusammen mit ihren Eltern

Referentin: Yasha Wang

4 Vormittage, samstags von 10:00 bis 10:45 Uhr

Termine: 06.11. / 13.11. / 20.11. und 27.11.

Kostenbeitrag: € 20,- pro Kind (€ 5,- pro Unterrichtsstunde)

Anmeldung bis 20.10. erforderlich!

• [14] Adventsbacken

mit unserer Kochdetektivin Katrin Przybilla

Heute werden nicht nur Plätzchen gebacken.

Freuen Sie sich auf Süßes und Herzhaftes im Advent.

Referentin: Katrin Przybilla

Freitag, 26.11. von 16:00 bis 18:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- pro Familie

Anmeldung bis 20.11. erforderlich!

• [15] Bratapfeladvent mit Erzähltheater

in Zusammenarbeit mit der Ev. Familienbildungsstätte

Begleitend zu unserem „Tag der Offenen Tür“, laden wir alle Familien zum Bratapfeladvent mit Erzähltheater ein. Ein Angebot für alle Sinne!

Referentin: Frau Kachel

Freitag, 03.12. ab 16:30 Uhr

kostenfrei, Anmeldung bis 30.11. erforderlich!

• [16] Klangvoll in die Lichterzeit

Nach langer Corona-Pause, endlich wieder Singen

mit unserer Musik-Anne

für Kinder von 3 bis 5 Jahren und deren Eltern

Referentin: Anne Bolten

Samstag, 11.12. von 10:00 bis 11:00 Uhr

kostenfrei, Anmeldung bis 05.12. erforderlich!