

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] Babymassage
- [02] Eltern-Kind-Gruppe
- [03] Kinderkarate
- [04] Tanzen, Spielen, Lachen

Programm für Erwachsene

- [05] Vortragsabend: „Liebevoll und konsequent erziehen“
- [06] Kurs: Starke Eltern – Starke Kinder / Folgekurs
- [07] Kurs: Autogenes Training
- [08] Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus

Programm für die ganze Familie

- [09] Kurs: Eltern-/Kind-Yoga
- [10] Töpfern für Kinder und Eltern mit Ina im Jugendhaus
- [11] Weckmannbacken, Kinderpunsch und Martinsgeschichte
- [12] Adventbacken mit unserer Kochdetektivin Katrin Przybilla
- [13] Klangvoll in die Licherzeit mit unserer Musik Anne

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 Herbst 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. Sie können aber auch Online angeboten werden, wenn die Situation es erfordert.

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

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 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!

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, 28.09. ab 19:30 Uhr
Mittwoch, 30.11. 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



(Bildfoto: Adobe-Stock)

Programm
Aug. – Dez. 2022



miteinander leben e.V.

NEU**im Familienzentrum**

Wir freuen uns über zwei neue Kurse für die „Kleinsten“ im Verein!!! Auch diese Kurse sind selbstverständlich inklusiv!

- **[01] Babymassage**

in Kombination mit Handling nach dem Bobath-Konzept! Gedacht ist der Kurs für Babys im Alter von 6 Wochen bis 6 Monaten.

Kursleitung: Beate Aust (Physiotherapeutin)

Bitte bringen Sie mit: Babydecke, 1 bis 2 Handtücher; Öl, z. B. Mandelöl, Jojoba oder Calendulaöl (nach Möglichkeit Naturöl, kaltgepresst und geruchsneutral)

5 Termine, dienstags von 13:30 bis 14:45 Uhr

Termine: 16.08. / 23.08. / 30.08. / 06.09. / 13.09.

Kursgebühr: € 50,- pro Eltern/Kind-Paar (€ 10,- pro Termin)

Anmeldung bis 10.08. erforderlich!

- **[02] Eltern-Kind-Gruppe**

Jeden Donnerstag treffen sich Kinder im Alter von 2 bis 18 Monaten zum gemeinsamen Spielen, Singen und Bewegen im Bewegungsraum der Kita.

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

ab 01.09. donnerstags bis zum 15.12. (nicht in den Herbstferien)

Gruppe 1: 09:15 bis 10:45 Uhr

Gruppe 2: 11:00 bis 12:30 Uhr

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

Kursgebühr: € 70,- pro Kind (14 Termine / € 5,- pro Termin)

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

August € 35,- und Oktober € 35,-

Anmeldung bis 10.08. erforderlich!

**Programm für Kinder, selbstverständlich Inklusiv!**

- **[03] 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 15.08. montags von 15:30 bis 16:15 Uhr

(bis zum 12.12., nicht in den Herbstferien)

Kursgebühr: € 80,- pro Kind (€ 5,- pro Unterrichtsstunde)

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

August € 40,- und Oktober € 40,-

Anmeldung bis 10.08. erforderlich!

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

Den inklusiven Tanzkurs haben wir seit Beginn diesen Jahres fest in unser Programm aufgenommen. Er macht den Kindern großen Spaß!

Referentin: Yasha Wang

ab 16.08. dienstags von 15:30 bis 16:30 Uhr

(bis zum 13.12., nicht in den Herbstferien)

Kursgebühr: € 80,- pro Kind (16 Termine / € 5,- pro Unterrichtsstunde)

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

August € 40,- und Oktober € 40,-

Anmeldung bis 10.08. erforderlich!

Programm für Erwachsene

Kurse und Vorträge mit Andrea Lück / Lösungsfokussierte Beratungspraxis

- **[05] Vortragsabend**

„Liebevoll und konsequent erziehen“

Das ist das Motto des Abends, zu dem wir uns mit Ihnen unter Leitung von Andrea Lück austauschen möchten!

– Wie können Regeln und Grenzen im Familienalltag eingehalten werden?

– Logische Konsequenzen statt Strafen, was ist damit gemeint und wie setze ich sie um?

Diese und andere Fragen aus ihrem Familienleben sind willkommen und werden im Laufe des Abends diskutiert und beantwortet.

Referentin: Andrea Lück (seit mehr als 10 Jahren Kooperationspartner in unserem FamZ)

Montag, 07.11. von 20:00 bis ca. 21:30 Uhr

Kostenfrei, Anmeldung bis 04.11. erforderlich!

- **[06] Kurs**

Starke Eltern – Starke Kinder / Folgekurs (Der „Goldkurs“ für Fortgeschrittene)

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

4 Abende, jeweils um 20:00 Uhr

Termine: 19.08. / 16.09. / 30.09. / 25.11.

Kursgebühr: € 35,- pro Teilnehmer

Anmeldung bis 10.08. 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!

NEU**2023 – Safe the Date !!!**

Starke Eltern – Starke Kinder / Grundkurs

Ein Ausblick in das kommende Jahr mit einem neuen Grundkurs für Neueinsteiger

Referentin: Andrea Lück

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

Kursgebühr: € 50,- pro Teilnehmer

Sie kommen als Elternpaar? Dann berechnen wir die Kursgebühr für den 2. Teilnehmer mit einem Rabatt von 50 %

- **[07] Kurs**

Autogenes Training

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

Referentin: Anette Christ

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

Termine: 26.08. / 23.09. / 14.10. / 18.11. / 09.12.

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

Anmeldung bis 20.08. erforderlich!

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

Referentin: Ina Hasselbach

Sonntag, 27.11. von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- pro Teilnehmer

Anmeldung bis 10.11. erforderlich!

Programm für die ganze Familie

- **[09] Kurs**

Eltern-/Kind-Yoga

(statt Eltern sind auch Tante, Onkel, Oma, Opa ... willkommen)

4 Termine, samstags von 10:30 bis 11:45 Uhr

Termine: 27.08. / 24.09. / 29.10. / 26.11.

Kursgebühr: € 30,- pro Eltern/Kind-Paar (€7,50,- pro Termin)

Anmeldung bis 20.08. 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, 16.10. von 13:00 bis 17:00 Uhr

2. Termin: Sonntag, 13.11. von 13:00 bis 17:00 Uhr

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

Anmeldung bis 10.10. erforderlich!

- **[11] Weckmannbacken, Kinderpunsch und Martinsgeschichte**

Es wird gemütlich! Wir backen Weckmänner aus Quark-Öl-Teig und kochen einen leckeren Kinderpunsch oder Kakao. Beides genießen wir frisch bei der Martinsgeschichte von mir vorgelesen.

Referentin: Katrin Przybilla

Freitag, 04.11. von 16:00 bis 18:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 10,- pro Familie

Anmeldung bis 27.10. erforderlich!

- **[12] Adventbacken mit unserer Kochdetektivin Katrin Przybilla**

Wir backen leckere bunte Kekse aus der Weihnachtsbäckerei: Klassiker und neue Ideen. Bitte Schürze und Keksdose mitbringen.

Referentin: Katrin Przybilla

Freitag, 02.12. von 16:00 bis 18:00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- pro Familie

Anmeldung bis 25.11. erforderlich!

- **[13] Klangvoll in die Lichterzeit mit unserer Musik Anne**

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, 03.12. von 10:00 bis 11:00 Uhr

Kostenfrei, Anmeldung bis 25.11. erforderlich!