

## Anmeldung zu unseren Kursen

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

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

### Programm für Kinder

- [04] Tanzen, Spielen, Lachen

### Programm für Erwachsene

- [05] Online-Vortrag „Mit Kindern über Krisen sprechen“
- [06] Kurs „Elterncoaching für Fortgeschrittene“
- [07] Kurs: „Autogenes Training“
- [08] Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus

### Programm für die ganze Familie

- [09] „Pasta, Pasta“ – die längsten Nudeln der Welt
- [10] Wilde Herbst-Küche am Lagerfeuer
- [11] Weckmannbacken, Kinderpunsch und Martinsgeschichte
- [12] Töpfern für Kinder und Eltern mit Ina im Jugendhaus
- [13] Adventbacken mit unserer Kochdetektivin Katrin Przybilla
- [14] 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

# Endlich wieder Sürther Weihnachtsmarkt

Zur Wiedereröffnung des Sürther Weihnachtsmarktes bietet das Familienzentrum ein Kasperlestück für Kinder ab 3 Jahren (+ Begleitperson) an:



Infos zum Stück finden Sie im Netz unter:  
[www.kindertheater-papiermond.de/programm/](http://www.kindertheater-papiermond.de/programm/)

Die Aufführungen finden im Bewegungsraum der Kita miteinander leben e.V. statt.

**Karten gibt es für 3,- Euro an der Tageskasse**

Eine Reservierung per Mail (mit Angabe der Personenzahl + Vorstellung 1 oder 2) an [kita@miteinander-leben.com](mailto:kita@miteinander-leben.com) ist ab dem 4.12. möglich.

**Vorstellung 1:** 14:00 Uhr bis 14:45 Uhr

**Vorstellung 2:** 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr

Von 13:00 bis 16:30 Uhr können Sie unsere Räumlichkeiten besichtigen und sich über unsere Arbeit in Kita und Familienzentrum informieren!

## 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](mailto: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](mailto:familienzentrum@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



Programm  
Aug. – Dez. 2023



miteinander leben e.V.

## Seit Januar im Familienzentrum

### • [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 15.08. dienstags von 20:00 bis 21:00 Uhr

(bis zum 13.12., nicht in den Herbstferien)

**Kursgebühr: € 119,- (17 Termine bis zu den Weihnachtsferien/ € 7,- pro Unterrichtsstunde)**

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

August € 60,- und Oktober € 59,-

Anmeldung bis 11.08. erforderlich!

### • [02] 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 Gürbüz

4 Termine: 01.09. / 06.10. / 03.11. / 01.12.

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

## Unsere „Krabbelgruppen“ im Familienzentrum

### • [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 17.08. donnerstags bis zu den Weihnachtsferien

(ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Gruppe 1: 09:00 bis 10:30 Uhr

Gruppe 2: 10:45 bis 12:15 Uhr

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

**Kursgebühr: € 85,- pro Kind (17 Termine / € 5,- pro Termin)**

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

August € 50,- und Oktober € 35,-

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

## Programm für Kinder, selbstverständlich Inklusiv!

### • [04] Tanzen, Spielen, Lachen

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

**Referentin: Yasha Wang**

ab 15.08. dienstags von 15:30 bis 16:30 Uhr (bis zu den Weihnachtsferien (ausgenommen Feiertage & Schulferien)

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

Die Kursgebühr kann in zwei Raten gezahlt werden:

August € 50,- und Oktober € 45,-

Anmeldung bis 10.08. erforderlich!

## 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, oder: Instagram:@marcobuescher

• **Kurs 1** Yoga für Alle – mit Melanie (Online) ... montags von 17:30 bis 19:00 Uhr

• **Kurs 2** Slow Yoga + Entspannung – mit Anne (Präsenz) ... dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr

• **Kurs 3** Yoga und Entspannung – mit Marco (Präsenz + Online) ... dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr

• **Kurs 4** Yoga und Entspannung – mit Marco (Präsenz + Online) ... mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

• **Kurs 5** Yin Yoga + Vinyasa Yoga – mit Bea und Marita (Präsenz + Online) ... donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr

• **Kurs 6** Intuitives Yoga mit Handpan – mit Anke (Online) ... freitags von 18:15 bis 19:45 Uhr

• **Kurs 7** Yoga Flow – mit Anne (Online) ... sonntags von 10:30 bis 11:45 Uhr

• **Kurs 8** Chakra Meditation – mit Sven (Online) ... sonntags von 19:00 bis 20:00 Uhr

## Programm für Erwachsene

### • [05] Online-Vortrag

#### „Mit Kindern über Krisen sprechen“

Konflikte, Trennung, Trauer, Krieg, Pandemie. Kinderfragen zu Krisen und Katastrophen oder auch zu Tod und Sterben sind eine besondere Herausforderung für uns Erwachsene, vor allem wenn sie uns mit eigenen Unsicherheiten und Ängsten konfrontieren.

– Wieviel Wahrheit erträgt ein Kind? Wie finde ich die richtigen Worte?

– Was mache ich mit Fragen, auf die ich selbst keine Antwort habe?

Unsere Referentin ist Lehrerin sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und wird Ihnen in der Veranstaltung die Gelegenheit geben, sich mit diesen und anderen Fragen auseinanderzusetzen und einen kindgerechten Umgang mit schwierigen Themen zu entwickeln.

Dabei gibt es ausreichend Raum für Fragen.

**Donnerstag, 31.08.** von 20:00 bis 22:15 Uhr

**Kostenfrei**, Anmeldung bis 18.08. erforderlich!

### • [06] 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**

4 Abende, freitags um 19:30 Uhr

Termine: 01.09. / 29.09. / 27.10. / 24.11.

**Kursgebühr: € 40,- pro Teilnehmer**

Anmeldung bis 15.08. erforderlich!

### • [07] Kurs

#### „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: 11.08. / 15.09. / 20.10. / 17.11. / 08.12.

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

Anmeldung bis 10.08. erforderlich!

### • [08] Töpfern für Erwachsene mit Ina im Jugendhaus

**Referentin: Ina Hasselbach**

**Sonntag, 19.11.** von 13:00 bis 17:00 Uhr

**Kostenbeitrag: € 20,- pro Teilnehmer**

Anmeldung bis 10.11. erforderlich!

## Programm für die ganze Familie

### • [09] „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. Zum Abschluss gemeinsames Essen in gemütlicher Atmosphäre.

**Referentin: Katrin Przybilla**

**Freitag, 15.09.** von 16:00 bis 19:00 Uhr

**Kursgebühr: € 15,- pro Familie**

Anmeldung bis 06.09. erforderlich!

### • [10] Wilde Herbst-Küche am Lagerfeuer

ein Eltern-Kind-Nachmittag auf dem Außengelände der Kita miteinander leben e.V.

Der Herbst ist da! Die Natur beschenkt uns reichlich mit leckeren Beeren, Früchten & Nüssen, die wir gemeinsam am Lagerfeuer zu Köstlichkeiten verarbeiten. Freut euch auf Feuer-Muffins, Druidenmus, Stockkuchen und einiges mehr.

**Referentin: Maja Mira Gyenis**

**Samstag, 14.10.** von 14:00 bis 17:00 Uhr

**Kostenfrei**, Anmeldung bis 04.10. 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, 03.11.** von 16:00 bis 18:00 Uhr

**Kostenbeitrag: € 15,- pro Familie**

Anmeldung bis 25.10. erforderlich!

### • [12] 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, 22.10.** von 13:00 bis 17:00 Uhr

**2. Termin: Sonntag, 03.12.** von 13:00 bis 17:00 Uhr

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

Anmeldung bis 15.10. erforderlich!

### • [13] 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, 01.12.** von 16:00 bis 18:00 Uhr

**Kostenbeitrag: € 15,- pro Familie**

Anmeldung bis 15.11. erforderlich!

### • [14] 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, 25.11.** von 10:00 bis 11:00 Uhr

**Kostenfrei**, Anmeldung bis 25.11. erforderlich!

# HINWEIS!

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