

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 – selbstverständlich Inklusiv

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

Programm für Erwachsene

- [03] Kurs „Klangreisen mit Klangschalen“
- [04] Kurs „Autogenes Training“
- [05] Kurs „Elterncoaching für Fortgeschrittene“
- [06] Kurs „Töpfern für Erwachsene mit Ina“
- [07] Workshop „Boxenstop“
- [08] Workshop „Fit für die Kinderbetreuung und Babysitting“

Programm für die ganze Familie

- [09] Vortrag (Online) „Medien sinnvoll nutzen“
- [10] Vortrag „Tschüss Windel!“
- [11] Vortrag (Online) „Gut ist gut genug.“
- [12] Kurs „Töpfern für Kinder u. Eltern mit Ina im Jugendhaus“
 - Termin 1: Sonntag, 22.09.
 - Termin 2: Sonntag, 17.11.
- [13] Kurs „Weckmannbacken, Kinderpunsch u. Martinsgeschichte“
- [14] Kurs „Wilde Kräuterwerkstatt“
- [15] Kurs „Klangvoll in der 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

Liebe Kursteilnehmer:innen und Familienzentrums-Besucher:innen!

Nach der Sommerpause freuen wir uns auf die zweite Jahreshälfte mit Ihnen und Ihren Familien. Wir haben viele neue Angebote im Programm und wir sind sehr gespannt wie die neuen Angebote von unseren Familien in Sürth angenommen werden.

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 kleiner Hinweis zur Zahlung der Kursgebühren: Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr **mit Beginn** des Kurses und geben Sie als Verwendungszweck die **Kursziffer und Titel des Kurses** an.

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!



Organisiert von der Dorfgemeinschaft Sürth und dem Verein miteinander leben

miteinander *leben* e.V.

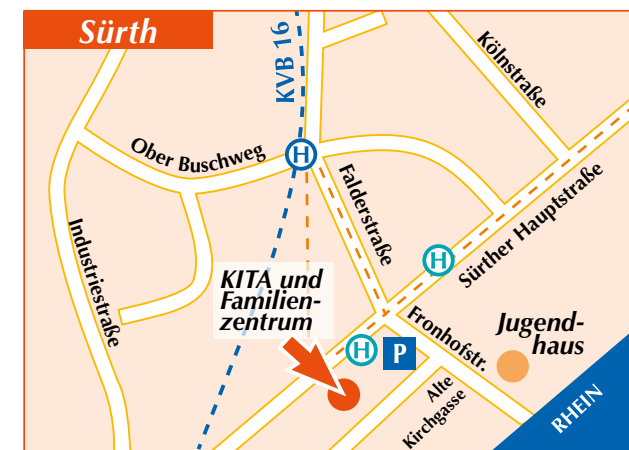


Dorfgemeinschaft Sürth e.V.
Gemeinnütziger Verein seit 1957

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: ① Straßenbahn Linie 16, Haltestelle Sürth oder ② 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:

04.09. / 30.10. / 04.12. 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

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



(Mediatrix: Adobe Stock)

Programm
Aug. – Dez. 2024



miteinander *leben* e.V.

Eltern-Talk mit Levent Büyükdabasi

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 Büyükdabasi

Termine: 09.09. / 07.10. / 04.11. / 02.12
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 29.08. – 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 10:05 Uhr
Kurs 2 (Babys, geb. März – Juni 24): von 11:00 bis 12:20 Uhr
Kostenbeitrag: € 98,- inkl. Kaffee und Tee
Infos u. Anmeldung direkt bei Maja: kontakt@clanfamilie.de
 Ältere Kinder gerne auf Anfrage.

Yoga für Erwachsene im Familienzentrum mit Marco Büscher

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

Anmeldung bei Marco Büscher: Mobil: 0179 / 9677842, 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	Dienstag	Yoga und Meditation – mit Marco	(Online + Präsenz)	18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 4	Mittwoch	Yoga und Entspannung – mit Marco	(Online + Präsenz)	18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 5	Donnerstag	Yin Yoga + Vinyasa Yoga – mit Bea und Marita	(Online + Präsenz)	19:00 bis 20:30 Uhr
Kurs 6	Freitag	Intuitives Yoga mit Handpan – mit Anke	(Online)	18:15 bis 19:45 Uhr
Kurs 7	Sonntag	Yoga Flow – mit Anke	(Online)	10:30 bis ca. 11:45 Uhr
Kurs 8	Sonntag	Chakra Meditation – mit Sven	(Online)	19:00 bis 20:00 Uhr

Programm für Kinder, selbstverständlich Inklusiv!

[01] Kurs „Kinderyoga“

Ab September bieten wir einen fortlaufenden Kinderyogakurs unter der Leitung von Frau Vog an. 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 02.09. – montags von 14:00 bis 14:45 Uhr
Kursgebühr: € 80,- pro Kind (16 Termine bis zu den Weihnachtsferien, ausgenommen Feiertage & Schulferien)
Anmeldung bis 26.08. erforderlich!



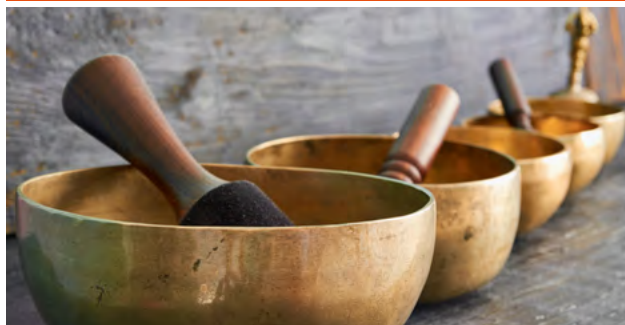
[02] Kurs „Tanzen, Spielen, Lachen“

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

Kursleitung: Yasha Wang

Ab 03.09. – dienstags von 15:30 bis 16:30 Uhr
Kursgebühr: € 96,- pro Kind (16 Termine bis zu den Weihnachtsferien, ausgenommen Feiertage & Schulferien)
Anmeldung bis 26.08. erforderlich!

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.

Referentin: Seha Gürbüz

3 Termine: 06.09. / 08.11. / 13.12.
Jeweils freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr
 Infos erhalten Sie direkt von der Kursleitung,
Kostenfrei, Anmeldung mit Anzahlung von 5€ via Pay Pal:
seha.gurbuz@gmail.com

[04] Kurs „Autogenes Training“

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

Referentin: Anette Christ

4 Termine: 23.08. / 11.10. / 29.11. / 06.12.
Jeweils freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Kursgebühr: € 20,- pro Person (€ 5,- pro Entspannungseinheit)
Anmeldung bis 26.08. erforderlich!

[05] 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: 23.08. / 13.09. / 08.11. / 22.11.
Jeweils freitags um 19:30 Uhr
Kostenbeitrag: € 60,- pro Person (€ 15,- pro Termin)
Anmeldung bis 15.08. erforderlich bei Frau Lück oder im Familienzentrum!

[06] Kurs „Töpfern für Erwachsene mit Ina“

Referentin: Ina Hasselbach

Sonntag, 03.11. von 13:00 bis 17:00 Uhr im Jugendhaus
Kostenbeitrag: € 20,- pro Person
Anmeldung bis 30.09. erforderlich!

[07] Workshop „Boxenstop“

Gesunde Brotbox- und Frühstücksideen für die ganze Familie

Brauchen Sie Abwechslung auf dem Frühstückstisch oder neue Ideen für die Brotdosen 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 herzhaft 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, 12.09. von 19:30 bis 22:00 Uhr
Kostenbeitrag: € 15,- pro Familie
Anmeldung bis 05.09. erforderlich!

[08] Workshop „Fit für die Kinderbetreuung und Babysitting“

Kompaktseminar für alle ab 14 Jahren

Um fit für die Kinderbetreuung zu sein, beschäftigt ihr euch in diesem Kurs mit Erziehungsfragen, kindlicher Entwicklung, damit wie ihr die Kleinen beschäftigen könnt und welche Fragen ihr mit den Eltern klären müsst. Manche Erkenntnisse zu diesen Themen haben sich im Lauf der Zeit verändert. Deshalb gibt es auch z. B. für Großeltern interessante Neuigkeiten, die die Babysitting-Situation entspannen können. Im zweiten Teil erlernt ihr Erste-Hilfe-Maßnahmen für kleinere Unfälle im Kinderbetreuungsalltag. Nach Abschluss des Tages erhaltet ihr eine Bescheinigung.

Referent:innen: in Kooperation mit der ev. Familienbildungsstätte

Samstag, 28.09. von 9:30 bis 17:45 Uhr
Kostenbeitrag: € 25,- pro Person
Anmeldung bis 05.09. erforderlich!

Vorträge und Austausch im Familienzentrum

[09] Vortrag (Online) „Medien sinnvoll nutzen“

Medienbegleitung im Kleinkind- und Vorschulalter

Medien gehören zum Alltag und sind für viele Menschen zum ständigen Begleiter geworden. Kinder sammeln ihre ersten Medienerfahrungen in der Familie. Sie orientieren sich dabei an den Eltern und sind bei der Nutzung auf deren Begleitung angewiesen. Sie brauchen altersgemäße Angebote, Regeln und einen kindgerechten Rahmen der sie vor Medienrisiken schützt. Sie erhalten Informationen zu gesundheitlichen Auswirkungen und über Möglichkeiten einer positiven Medienbegleitung im Kleinkind- und Vorschulalter.

Referentin: Rita Viertel

Donnerstag, 26.09. von 20:00 bis 22:15 Uhr
Kostenfrei, Anmeldung bis 05.09. erforderlich!

[10] Vortrag „Tschüss Windel!“

Kleinkinder liebevoll beim Trockenwerden begleiten

Wie Sie Ihr kompetentes Kind in seiner Entwicklung unterstützen – ohne Training, ohne Druck und an seinen individuellen Bedürfnissen orientiert. Wir besprechen u. a.:
 – Warum „Nichts tun“ keine Alternative ist.
 – Wann fange ich an? Wie fange ich an?
 – Wie kann ich mein Kind bestmöglich unterstützen?
 – Tipps & Ideen aus der Praxis.

Referentin: Maja Mira Gyenis (Windelfrei Coach, Artgerecht Master Coach)

Mittwoch, 09.10. um 19:00 Uhr – in der Kita miteinander leben e.V. (Dauer ca. 1,5 bis 2 Stunden)
Kostenfrei, Anmeldung bis 27.09. erforderlich!

[11] Vortrag (Online) „Gut ist gut genug“

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.

Referent:innen: in Kooperation mit der ev. Familienbildungsstätte

Dienstag, 5.11. von 20:00 bis 22:00 Uhr
Kostenfrei, Anmeldung bis 18.10. erforderlich!

Programm für die ganze Familie

[12] Kurs „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, 22.09. von 13:00 bis 17:00 Uhr
2. Termin: Sonntag, 17.11. von 13:00 bis 17:00 Uhr
 Bitte angeben, welcher der beiden Kurse gewünscht ist!

Kostenbeitrag: € 15,- pro Eltern/Kind-Paar (1 EW+1 Kind)
Anmeldung bis 15.09. erforderlich!

[13] Kurs „Weckmannbacken, Kinderpunsch und Martinsgeschichte“

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

Referentin: Katrin Przybilla

Freitag, 08.11. von 16:00 bis 18:00 Uhr
Kostenbeitrag: € 15,- pro pro Familie
Anmeldung bis 30.10. erforderlich!

[14] Kurs „Wilde Kräuterwerkstatt“

Eltern-Kind-Nachmittag in der Kita miteinander leben e.V.

Einfache Naturkosmetik mit Wildkräutern herstellen – zum Verschenken oder selber verwenden. Es wartet ein duftender Nachmittag mit verschiedenen selbstgemachten Produkten auf Euch!

Referentin: Maja Mira Gyenis (Wildnispädagogin & Kräutereexpertin)

Samstag, 30.11. von 15:00 bis 17:00 Uhr
Kostenbeitrag: € 15,- pro Eltern/Kind-Paar (1 EW+1 Kind ab 4 Jahre)
Anmeldung bis 13.11. erforderlich!

[15] Kurs „Klangvoll in der Lichterzeit“

Wir singen mit unserer Musik-Anne für Kinder von 3 bis 5 Jahren und deren Eltern

Referentin: Anne Bolten

Samstag, den 14.12. von 10:00 bis 11:00 Uhr
Kostenfrei, Anmeldung bis 04.12. erforderlich!