

Netzwerk
Katholische
Familienzentren
Köln-Mitte



KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE

Programm Januar - Juli 2023

Impressum

Katholischer Kirchengemeindeverband Köln-Mitte

www.katholisch-in-koeln.de

FamilienForum Köln Agnesviertel

www.familienbildung-koeln.de

CariKids gGmbH

www.Carikids-koeln.de

St. Pantaleon

www.sankt-pantaleon.de

Kontakt:

Koordinationsbüro Köln-Mitte

Neumarkt 30, 50676 Köln

Telefon: +49 171 15 25 122

Erstellt im: Januar 2023

Design: plankundplank design

Druck: WB Druck

Fotos: Shutterstock, Getty Images, Dirk Jagodzinska

Alle Einrichtungen sind erfolgreich als
Familienzentren zertifiziert:



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Wer sind wir?	6
Begegnung	8
Beratung und Unterstützung	20
Musik und Kultur	36
Körper und Bewegung	40
Pastorale Angebote	44
Kontakt Familienzentren	50
Planung & Organisation	52
Verbundpartner	54
Kooperationspartner	56



Vorwort

Liebe Familien und Interessierte,

*ganz nach dem Motto „Lieber gemeinsam statt einsam“ haben sich insgesamt acht Einrichtungen in Köln zusammengeschlossen und können sich nun als das „**Netzwerk katholische Familienzentren Köln-Mitte**“ vorstellen.*

Als Netzwerk verstehen wir uns als Knotenpunkte in der Kölner Innenstadt, an denen wir ein Programm für Familien in unterschiedlichen Lebenslagen und Familienformen anbieten. Mit unseren Kooperationspartnern haben wir für Sie ein vielfältiges und sorgsam ausgewähltes Angebot zusammengestellt, mit dem wir auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Anliegen von Familien in der Innenstadt reagieren möchten.

Treffen zum Austausch, Angebote zur Unterstützung und Beratung, Bildungsangebote für Groß und Klein, Alt und Jung und weitere Angebote finden Sie auf den nächsten Seiten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unseres Programms!

Ihr Netzwerk Katholische Familienzentren Köln-Mitte

Pfr. Dr. Dominik Meiering, Pfr. Dr. Hildebrandt, Daniela Herlyn, Monika Klix, Maria Koziel, Maria Lamaina, Stefanie Müller, Sascha Gummersbach, Johanna Dauven, Lisa Brentano, Barbara Schuten, Nina Plöse, und noch viele mehr!



Wer sind wir?

Unser Netzwerk katholische Familienzentren Köln-Mitte besteht aus insgesamt sieben Kitas und dem FamilienForum Köln Agnesviertel. Die Familienzentren setzen sich aus folgenden Einrichtungen zusammen:

Kath. Familienzentrum St. Aposteln:

- 1 Kath. Kita St. Aposteln
- 2 Kath. Kita St. Pantaleon
- 3 Bilinguale Kita Groß St. Martin

Kath. Familienzentrum St. Agnes:

- 4 Kath. Kita St. Agnes
- 5 FamilienForum Köln Agnesviertel

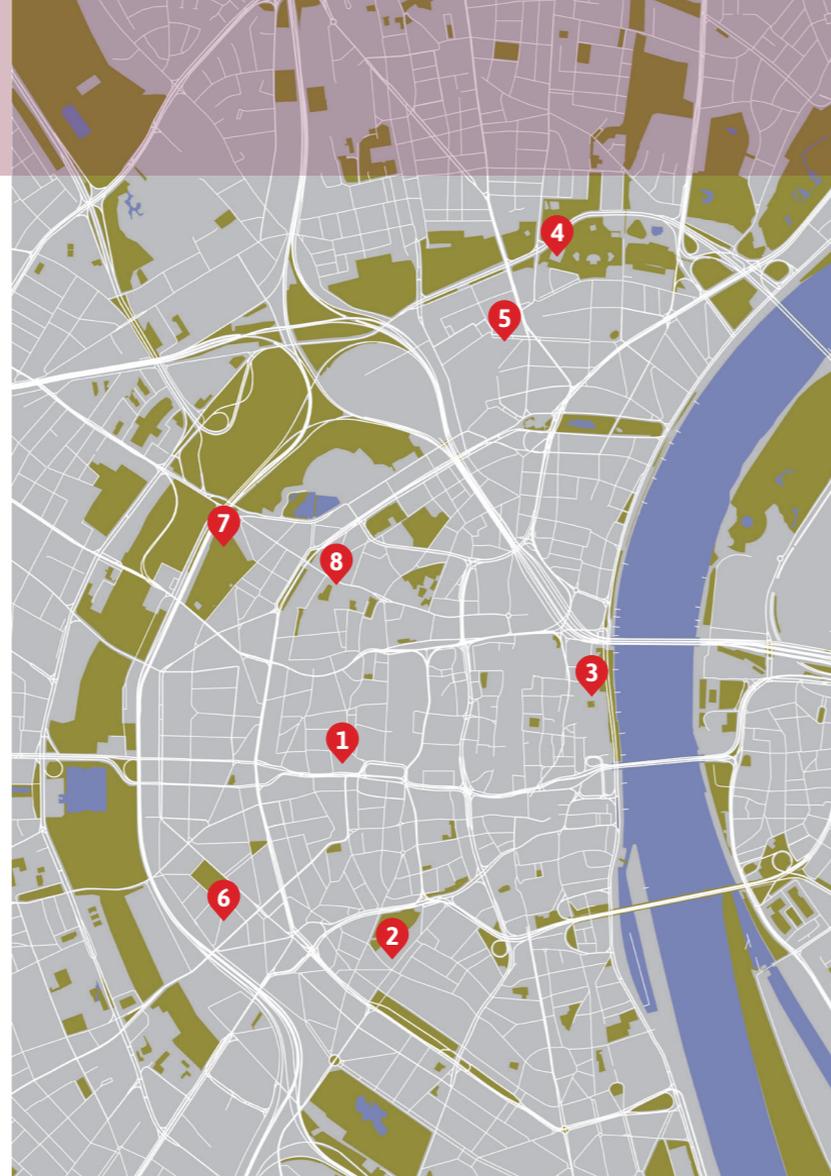
Kath. Familienzentrum Herz Jesu:

- 6 Kath. Kita Herz Jesu

Kath. Familienzentrum St. Gereon:

- 7 Montessori Kinderhaus St. Alban
- 8 Bilinguale Kita Casa Italia

Mehr Infos über uns gibt es hier:
www.familienzentren-koeln-mitte.de



Wie läuft das hier?

Anmeldung

Sie können an jedem Angebot teilnehmen, unabhängig Ihrer Kitazugehörigkeit und Ihrem Wohnort!

Die Teilnahmeplätze sind begrenzt, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.

Über den QR Code oder den Link kommen Sie zu unserem Veranstaltungskalender auf unserer Homepage.

Dort können Sie nach der Veranstaltung suchen und sich anmelden, in dem Sie ein Ticket buchen.

Hier gehts zum Veranstaltungskalender:



www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Kosten

Alle Angebote sind für Sie kostenlos, außer die mit dem Symbol: € gekennzeichnet sind.

Räume

In den unterschiedlichen Gemeinden stehen uns vielfältige Räumlichkeiten zur Verfügung, die wir für unsere Angebote nutzen können. Ob Pfarrsaal, Turnhalle, Krypta oder Grünanlage – für jedes Angebot versuchen wir die passenden Räume zu finden.

Außerdem bieten wir auch viele online Angebote an, Infos dazu stehen immer bei dem jeweiligen Angebot im Programmheft.



Elterncafés

Familiencafé im Agnesviertel
- für Eltern mit ihren Kindern von 0 - 2 Jahren

Dienstags, 17.01. - 13.06.23
Uhrzeit: 09.30 - 11.45 Uhr

Machen Sie Pause von Trubel und Hektik.
Entspannen Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee.
Unsere Familiencafés bieten:

- Austausch mit anderen Eltern
- Infos rund um Kind und Familie
- Spiel und Bewegung für Kinder

Pädagogische Begleitung: Denise Höninger,
Gesundheits-/Krankenpflegerin, Still- und
Laktationsberaterin HG-KH
Ort: FamilienForum Agnesviertel, Raum A3.05,
Weißenburgstraße 14, 50670 Köln
Anmeldung im FamilienForum: 0221 7753460
Infos: www.familienbildung-koeln.de

Fenstercafé in der Kita St. Pantaleon
- für Eltern und Kinder

Jeden letzten Freitag im Monat
Uhrzeit: 13.30 - 15.00 Uhr

Sie dürfen vorbeikommen, sich mit anderen Familien,
Großeltern unterhalten und bei schönem Wetter ein
Picknick auf unserer Wiese vor der Kita genießen.
Kaffee, Tee, Wasser und eine Kleinigkeit zum Naschen
gibt es ebenfalls an unserem Fenster.

Bitte meldet euch hierfür in der Kita an.

Ansprechpartnerin: Maria Koziel
Leitung Kita St. Pantaleon
Ort: Kita St. Pantaleon,
Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln
Anmeldung: 0221 314337

Familienfrühstück

Offenes Familienfrühstück - in der Kita St. Agnes

Jeden letzten Freitag im Monat
Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Eingeladen sind alle, die Lust auf ein gemeinsames Frühstück haben.

Das Familienfrühstück ist eine schöne Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Kombiniert ist das Angebot mit einem religionspädagogischem Impuls.

Ansprechpartner: Schwester Andrea & Sascha Gummersbach
Ort: Kita St. Agnes, Im Pfarrsaal Stormstr. 1, 50670 Köln
Anmeldung in der Kita: 0221 72 57 93

Offenes Familienfrühstück - in der Gemeinde St. Pantaleon

Jeden 1. Sonntag im Monat
im Anschluss an die Familienmesse

Nach der Familienmesse sind alle zum gemeinsamen Frühstück eingeladen. Jeder bringt einfach eine Kleinigkeit für das Buffet mit.

Das ist eine schöne Gelegenheit, sich mit anderen Familien zu treffen und auszutauschen.

Ansprechpartner: Pfarrbüro der Kirchengemeinde St. Pantaleon
Ort: Am Pantaleonsberg 8, 50676 Köln
Anmeldung: sankt.pantaleon@outlook.de

Weitere Angebote

Caritas-Integrationsagentur

Die Caritas-Integrationsagentur bietet Informationsveranstaltungen für Eltern zu verschiedenen Themen an, wie z.B. unterschiedliche Erziehungsstile, Umgang mit Mehrsprachigkeit, Umgang mit verschiedenen Religionen in der Familie, Leseförderung bei Kindern und Vorstellung mehrsprachiger Bücher und Materialien.

Bei Interesse melden Sie sich bei:
Caritas-Integrationsagentur
Tel.: 0221 985 774 16
maristella.angioni@caritas-koeln.de
www.caritas-koeln.de

Das FamilienForum Köln Agnesviertel

Das FamilienForum Köln Agnesviertel ist Verbundpartner des Familienzentrums St. Agnes.

In Kooperation planen wir gemeinsame Aktionen für Sie.

Darüber hinaus bietet das FamilienForum Köln noch viele weitere Angebote für Familien an.

Ob Hebammensprechstunde, Yoga für Schwangere, Babymassage, Elternstart NRW, Eltern-Kind-Kurse, Spiel- und Bewegungsangebote, Musikalische Früherziehung, offene Familiencafés, Elternthemen zu Erziehungsfragen, Tai Chi, Qi Gong oder Yoga, Nähkurse und vieles mehr.

Schauen Sie auf der Homepage und finden Sie das passende Angebot für sich und Ihre Familie.
www.familienbildung-koeln.de

Nur für Erwachsene

Kurioses rund um den Neumarkt - Stadtführung für Erwachsene

Samstag, 11.02.23
Uhrzeit: um 14 Uhr

Mit einer Fläche von 27.216 qm ist der Neumarkt der größte Platz der Altstadt. Nutzbar davon sind allerdings nur ein geringer Teil in Insellage. Bereits 1076 ist der Neumarkt zur Entlastung von Alter Markt und Heumarkt entstanden. Wir kümmern uns heute um das Drumherum und um den Platz und seine Geschichte: Lassen Sie sich ein auf 90 Minuten Zeitsprünge.

Referent: Tom Hammes
Treffpunkt: Konrad Adenauer Denkmal an der Kirche St. Aposteln, Apostelnstr
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Das Belgisches Viertel - Stadtführung für Erwachsene

Samstag, 13.05.23
Uhrzeit: um 15 Uhr

Kunsthistorisch - Kulturell - Kulinarisch, das Belgisches Viertel hat viel zu bieten. Seit vielen Jahren schon, hat sich das Viertel nun als Trend- und Szeneviertel etabliert. Das spiegeln individuelle Geschäfte, Manufakturen, Kunsthandwerk und die Kneipen wieder. Wir bewegen uns mit offenen Augen durchs Viertel und wagen einen anderen Blickwinkel auf Altes, Neues, Individuelles und entdecken so den Charme des Viertels. (ca. 90 min.)

Referent: Tom Hammes
Treffpunkt: Vor der Kirche St. Michael, Brüsseler Platz, 1
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Für Kinder und Jugendliche

Jugendcafé Bugs

Montag bis Donnerstag
Uhrzeit: 16.00 - 21.00 Uhr
Freitag / Samstag
Uhrzeit: 17.00 - 22.00 Uhr

Das Jugendcafé Bugs ist eine Einrichtung des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V. und ist für alle Jugendlichen und junge Menschen zwischen 14 und 24 Jahren geöffnet. Hier bekommt Ihr nicht nur guten Kaffee, sondern könnt auch eure Freizeit verbringen. Ihr könnt Billard, Kicker und Playstation spielen. Musik machen, Kochen, Gesellschaftsspiele spielen oder wozu Ihr sonst noch Lust habt. Die MitarbeiterInnen unterstützen Euch und haben immer ein offenes Ohr.

Jeden Dienstag ist Mädchentag von 15.00 - 19.00 Uhr

Adresse: Lindenstr. 51, 50674 Köln
Kontakt: 0221 992 077 22
Facebook: [Jugendcafé.Bugs](https://www.facebook.com/Jugendcafé.Bugs)
Instagram: [team_bugs](https://www.instagram.com/team_bugs)

Bugs Mobil auf dem Rathenauplatz

Immer Donnerstags
Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Jeden Donnerstag fährt das Bugs Mobil auf den Rathenauplatz. Der Bus ist ein fahrendes Jugendzentrum und bietet Kindern zwischen 6 und 14 Jahren jede Woche ein abwechslungsreiches Freizeitangebot. Hier wird Sport gemacht, gebastelt, gespielt und gequatscht. Eigene Ideen sind herzlich Willkommen und werden gerne umgesetzt. Das Angebot findet das ganze Jahr über statt, auch wenn es regnet oder schneit. Durchgeführt wird das Angebot von pädagogischen MitarbeiterInnen des Caritasverbandes für die Stadt Köln.

Treffpunkt: Rathenauplatz, 50674 Köln
Kontakt: Emailverteiler für die Eltern, sowie Anmeldung über: mobil@caritas-koeln.de

Für U3 Kinder

Kleinkinderspielplatz im Lentpark - für Eltern mit U3 Kindern

Montags, 16.01. - 12.06.23
Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Dies ist ein Outdoor-Kleinkinderspielplatz im Lentpark. Hier gibt es Austausch mit anderen Eltern, Infos rund um Kind und Familie, sowie Spiel und Bewegung für Kinder.

Das Angebot ist kostenfrei und eine Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung möglich.

Pädagogische Begleitung: Petra Weingarten, B.A. Sozialpädagogin, Zertifikat Starke Eltern Starke Kinder
Treffpunkt: Fort X beim Kastenwagen (Ford Connect) mit der Aufschrift „Familienbildung on tour“.
(Bei sehr kaltem und/oder sehr nassem Wetter findet das Angebot in der Turnhalle im FamilienForum, Weibenburgstraße 14 statt.)
Infos: www.familienbildung-koeln.de

Eltern-Kind-Gruppe in St. Pantaleon - für Eltern mit U3 Kindern

Immer Montags
Uhrzeit: 15.00 - 18.30 Uhr

Die Eltern-Kind-Gruppe möchte ein Treffpunkt in der Gemeindemitte sein, der die Möglichkeit zu Kontakten, zum Austausch und zu etwas mehr gemeinsamem Leben über die engen Grenzen der Familie hinaus schafft.

Ansprechpartner: Pfarrbüro Kirchengemeinde St. Pantaleon
Ort: Am Pantaleonsberg 8, 50676 Köln
Anmeldung: sankt.pantaleon@outlook.de oder 0221 31 66 55

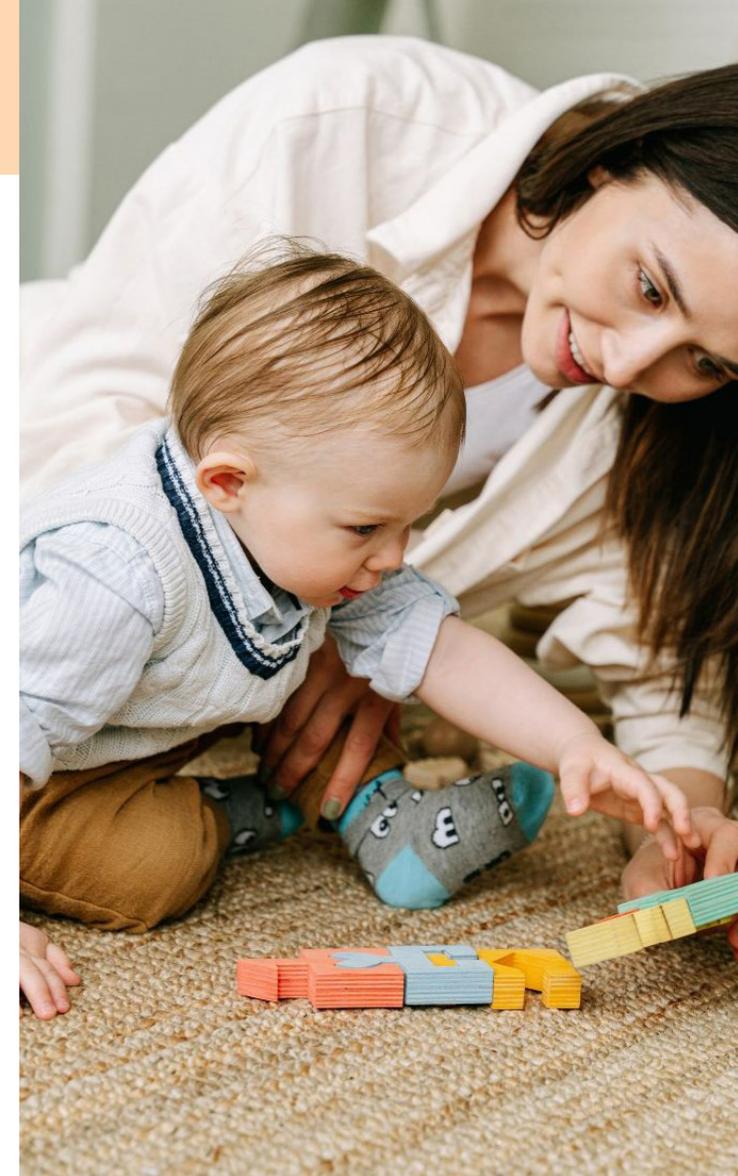
Krabbelgruppe in St. Aposteln - für Eltern mit U3 Kindern

Immer Montags
Uhrzeit: 08.00 - 11.30 Uhr

Die selbstorganisierte Krabbelgruppe ist ein Treffpunkt für Eltern mit Kindern ab 5 Monaten.

Während die Kinder erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln, tauschen sich die Eltern in entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee aus.

Ansprechpartnerin: Christina Schulze
Ort: An der Kita St. Aposteln, Apostelnkloster 4, 50672 Köln
Anmeldung und Infos: : 0178 6687336 oder Christina-M-Schulze@gmx.de



Angebote am Wochenende

Schmetterlingsbabymassage für Väter - Bindung durch Berührung - für Väter mit ihren Babys bis zu 8 Lebensmonaten

Samstags, 25.02. - 25.03.23 (außer 18.03.)
Uhrzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

- Sie lernen, die Sprache Ihres Babys besser verstehen
- Sie erleben, wie der Kontakt zu Ihrem Kind durch die Schmetterlings-Babymassage gestärkt wird
- Sie erhalten Informationen zur Entwicklung im 1. Lebensjahr
- Treffen von Vätern mit ähnlich alten Babys

Referentin: Renate Kellendonk, Dipl. Sozialpädagogin
Veranstaltungsort: FamilienForum Agnesviertel, Raum A3.01, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln
Anmeldung im FamilienForum: 0221 /7753460 oder info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de
Infos: www.familienbildung-koeln.de

Rallye für Kids und ihre Eltern - für Eltern und Kinder (5-10 Jahre)

Samstag, 11.03.23
Uhrzeit: um 11 Uhr

Bei dieser Rallye dürfen alle mitmachen, auch die Großeltern! Zwei Teams machen sich auf den Weg und haben Aufgaben zu erledigen mit deren Lösungsbuchstaben dann der Schatz zu finden ist. (ca. 90 min.)

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Bitte sportlich robust anziehen, die Kinder und ihre Begleiter:innen müssen sich schon gut bewegen.

Referent: Tom Hammes
Treffpunkt: Hans-Böckler-Platz, vor dem DGB Haus
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Waldbaden - für Eltern und Kinder (ab 4 Jahre) (und auch Kinderlose die gerne eine Naturerfahrung machen möchten)

Samstag, 15.04.23
Uhrzeit: um 15 Uhr

Eine Stadt wie Köln ist groß, betriebsam und hektisch, da fehlt es an Ruhe. Wir nehmen beim Waldbaden Bäume im Stadtgarten wahr, tauchen in deren Schönheit ein und entschlendern in dem wir Altbekanntes neu entdecken und durch deren Berührung die Heilkräfte der Bäume nutzen. (ca. 60 min)

Referent: Tom Hammes
Treffpunkt: Stadtgartentor, Ecke Venloer Str./ Spichernstr.
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Kirchenführung in St. Gereon - für Eltern und Kinder (8 - 12 Jahre)

Samstag, 10.06.23
Uhrzeit: um 11 Uhr

Unter den 12 romanischen Kirchen Kölns nimmt St. Gereon eine besondere Rolle ein. Das Dekagon. Bauelemente aus der Zeit von 313/14 sind im heutigen Bau noch sichtbar. Er folgte nie einem einheitlichen Bauplan und wurde erweitert. Die Heiligen: Helena, Gereon, Gregorus Maurus und die Thebäer wurden hier zu allen Zeiten verehrt. Die Kinder suchen Darstellungen die sie ansprechen und wir sprechen über deren Bedeutung und den Glauben. (ca. 90 min.)

Referent: Tom Hammes
Treffpunkt: Basilika St. Gereon, Gereonskloster 2, vor dem Portal
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Mit Querwaldein e.V. in die Natur

Eddy Eichhörnchen - für Eltern und Kinder (2-3 Jahre)

Freitag, 05.05.23
Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Wie sehen Eichhörnchen aus, wie leben sie und wie bewegen sie sich im Wald? Zusammen mit Eddy Eichhörnchen erkunden wir seine Welt, wir betrachten seinen Speiseplan und lernen seine Feinde zu erkennen. Bereits im Herbst muss Eddy sich Nahrungsvorräte anlegen, um über den Winter zu kommen. Wie schafft er das? Gerne verrät er uns ein paar seiner Geheimnisse, wenn wir neugierig genug sind, ganz so wie die Eichhörnchen. (Max. 8 Kinder mit jew. 1 Elternteil)

Referent: Peter Samonig
Treffpunkt: Kreuzung Neuenhöfer Allee/Münster-eifeler Straße, 50935 Köln (Beethovenpark)
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Naturolympiade - für Eltern und Kinder (3-6 Jahre)

Freitag, 02.06.23
Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Dieses bewegungsreiche Programm beschäftigt sich spielerisch mit heimischen Tierarten. Es gilt der olympische Gedanke: Dabei sein ist alles! Es geht nicht darum besser zu sein, sondern in Frieden zusammen zu kommen. Die Teilnehmenden probieren sich als menschliches Team in tierischen Disziplinen aus. Das Programm vereint Bewegung mit Wissensvermittlung und Spaß am gemeinsamen Aktivsein in der Natur. Es fördert das Gemeinschaftsgefühl und den Teamgeist, sowie den Respekt und die Achtsamkeit für unsere tierischen Nachbarn. (Max. 12 Kinder mit jew. 1 Elternteil)

Referent: Peter Samonig
Treffpunkt: Fußgängerzugang auf der Subbelrather Straße zwischen Bahntrasse & Innerer Kanalstraße (Herkulesberg)
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Naturwerkstatt - für Eltern und Kinder (3-6 Jahre)

Freitag, 16.06.23
Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Dieses Programm bietet Raum zum Kreativwerden mit Naturmaterialien direkt in der Natur. Es werden Naturmaterialien gesammelt, betrachtet und kreativ verwendet - je nach dem was die Natur in ihren Jahreszeiten an Farben und Formen bereithält. So entstehen Landart-Projekte, die vor Ort bleiben und kleine Kunstwerke, die mitgenommen werden dürfen. Der Kreativität sind dabei fast keine Grenzen gesetzt. (Max. 12 Kinder mit jew. 1 Elternteil)

Referent: Christian Spier
Treffpunkt: Kreuzung Neuenhöfer Allee/Münster-eifeler Straße, 50935 Köln (Beethovenpark)
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Nix wie raus: Natur erleben mit allen Sinnen - für Eltern und Kinder (3-6 Jahre)

Freitag, 23.06.23
Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Unsere wichtigste Naturforscherausrüstung haben wir immer mit dabei: unsere Sinne! Mit ihnen gehen wir auf Naturentdeckungsreise und finden heraus, was es alles zu sehen gibt, wie die Natur klingt und wie sie duftet. In der Natur können wir unsere Sinne besonders gut erproben und schärfen. Darüber hinaus erforschen wir die Sinne der Tiere. (Max. 12 Kinder mit jew. 1 Elternteil)

Referent: Christian Spier
Treffpunkt: Wetterpilz im Nordpark, 50733 Köln (Nordpark)
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7



**Sie haben allgemeine Erziehungsfragen?
Konflikte in der Familie oder mit den Kindern?
Oder erleben Sie im Alltag immer wieder
Stresssituationen?**

Bei diesen oder ähnlichen Fragen erhalten Sie in der Sprechstunde Unterstützung. Im **privaten Gespräch** wird gemeinsam geklärt, welche Anliegen Sie mitbringen und welche Lösungen es für Ihre Themen geben kann.

Sie können einfach ohne Termin zu einem der nachfolgenden Sprechstunden kommen - ganz anonym und unabhängig Ihrer Kitazugehörigkeit können Sie jeden Termin wahrnehmen.

Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht!

Es gibt auch die Möglichkeit einen individuellen Termin zu vereinbaren. Melden Sie sich dafür in der jeweiligen Einrichtung unter der angegebenen Rufnummer oder stimmen Sie einen Termin in der Sprechstunde mit der Beraterin ab.

Montags

Kita St. Aposteln

Montags, 13.02. / 08.05. / 21.08. / 13.11.

Uhrzeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Beraterin: Andrea Kilian (spricht Deutsch und Englisch),
Dipl. Pädagogin, Mitarbeiterin der Internationalen
Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

Ort der Sprechstunde: Kita St. Aposteln,
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

Infos: 0221 256118

Sprechstunde Familienberatung

Dienstags

Kita St. Agnes

Dienstags, 17.01. / 14.02. / 28.03. / 18.04. / 02.05. / 06.06.

Uhrzeit: 08.30 - 10.30 Uhr

Beraterin: Elisabeth Leufgens-Semrau, Familientherapeutin, Supervisorin (SG), Kinder und Jugendpsychotherapeutin, Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort der Sprechstunde: Kita St. Agnes,

Stormstr. 1, 50670 Köln

Infos: 0221 725793

Kita Groß St. Martin

Dienstags, 10.01. / 07.02. / 07.03. / 04.04. / 02.05. / 06.06.

Uhrzeit: 14.30 - 16.30 Uhr

Beraterin: Marita Simon-Zahn (spricht Deutsch und Spanisch), Psychologin, Mitarbeiterin der Internationalen Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

Ort der Sprechstunde: Kita Groß St. Martin,

An Groß St. Martin 1, 50667 Köln

Infos: 0221 2580625

Kita Herz Jesu

Dienstags, 17.01. / 14.02. / 07.03. / 28.03. / 02.05. / 06.06.

Uhrzeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Beraterin: Cornelia Rump, Dipl. Sozialpädagogin Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort der Sprechstunde: Kita Herz Jesu, Meister-Gerhard-Straße 9-11, 50674 Köln

Infos: 0221 246411

Mittwochs

Kinderhaus St. Alban

Mittwoch, 01.02. / 26.04.

Uhrzeit: 08.30 - 10.00 Uhr

Beraterin: Maria Brohl, Dipl. Sozialpädagogin Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen

Ort der Sprechstunde: Kinderhaus St. Alban, Gilbachstraße 25, 50672 Köln

Infos: 0221 521725

Donnerstags

Kita St. Pantaleon

Donnerstags, 26.01. / 16.02. / 16.03. / 27.04. / 11.05. / 22.06.

Uhrzeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Beraterin: Frauke Dünkelmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin DGFS Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort der Sprechstunde: Kita St. Pantaleon, Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln

Infos: 0221 314337

Bilinguale Kita Casa Italia

Donnerstags, 05.01. / 02.02. / 02.03. / 06.04. / 04.05. / 01.06

Uhrzeit: 08.30 - 10.30 Uhr

Beraterin: Jutta Sendzik (spricht Deutsch und Italienisch), Sozialpädagogin, Mitarbeiterin der Internationalen Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

Ort der Sprechstunde: Kita Casa Italia, Christophstr. 1, 50670 Köln

Infos: 0221 46881



Weitere Beratungsangebote

Baby-, Kleinkind- und Elternsprechstunde - Kostenfrei und kurzfristig möglich!

**Dienstags, 17.01. / 07.02. / 28.02. / 21.03. /
18.04. / 09.05. / 06.06.
Uhrzeit: 10.00 - 12.15 Uhr**

Emotionale Unterstützung und Beratung bei:

- Schrei-, Schlaf- und Fütterproblemen
- nach komplikationsreicher Geburt
- postpartaler Depression
- Bewältigung von Stresssituationen und eigenen Ängsten
- Umgang mit Trotz und Wut
- Paarproblemen / Trennungen / Patchworkfamilie

Beraterin: Renate Kellendonk, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, Psychotherapie

Ort der Sprechstunde: Familien Forum Agnesviertel, Raum 2.01, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln

Anmeldung: 0221 / 7329690 oder info@renate-kellendonk.de

Antidiskriminierung Hilfe & Beratung / Migration / Antidiskriminierungsarbeit

Sie haben Diskriminierung / Rassismus erfahren und brauchen Unterstützung?

Sie möchten Ihre Organisation zu Diskriminierung/ Rassismus sensibilisieren, z.B. durch Workshops und Vorträge?

Sie möchten mehr über Anti-Diskriminierungsstrukturen in Köln und NRW erfahren?

Dann melden Sie sich im Antidiskriminierungsbüro der Caritas Köln.

Kontakt: adb@caritas-koeln.de
www.caritas-koeln.de

Zentrale – Zentrum für alleinerziehende Eltern

Die Zentrale bietet neben Freizeitaktivitäten auch umfassende Beratungsangebote für Alleinerziehende oder von der Situation bedrohte Eltern.

Egal ob es um Fragen zur Arbeitssuche, zu Unterhalt oder zu Finanzen geht - sie dient als erste Anlaufstelle und stellt zugleich den Kontakt zu weiterführenden Hilfsangeboten her.

Vor Ort gibt es eine qualifizierte **Kinderbetreuung**, die während der Beratung in Anspruch genommen werden kann.

Weitere Infos und Öffnungszeiten auch auf Facebook
Adresse: Severinstraße 39, 50678 Köln
Kontakt: 0221 / 16833337 oder info@zentrale-suedstadt.de
www.invia-koeln.de/zentrale

Süße Zitronen - Unterstützung für Familien mit Handicap

Es kostet eine Menge Zeit und fordert insbesondere Kraft, sich mit der neuen und besonderen Lebenssituation zurechtzufinden. Das wissen auch die Mitarbeiter:innen von Süße Zitronen. Der Familienalltag wird von Terminen bei diversen Therapeuten und Ärzten, sowie von zeit- und kräftefressender Bürokratie durch Versicherungen und Ämtern bestimmt.

Als betroffene Familienmitglieder holen Süße Zitronen Sie dort ab, wo Sie stehen und gemeinsam finden sie heraus, in welchen Bereichen Ihr Familienleben und Sie Unterstützung benötigen.

Sie ermöglichen Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten für Eltern und Geschwister.

Sie bieten Entlastungsmöglichkeiten an und zeigen bestehende Unterstützungsangebote auf.
www.suessezitronen.de

Alternative Betreuungsmöglichkeiten

Guter Start mit Baby

Nehmen Sie die Hilfe der ehrenamtlich Mitarbeitenden in Anspruch, die Sie in den ersten Wochen und Monaten mit dem Baby begleiten und unterstützen. Die Initiative versteht sich als moderne, organisierte Nachbarschaftshilfe.

Familien, die Unterstützung wünschen, nehmen Kontakt zur Koordinatorin auf. Diese vermittelt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin, die Sie ein- bis zweimal pro Woche für jeweils zwei bis drei Stunden unterstützt.

Neben freiwilligen Spenden fällt lediglich eine einmalige Vermittlungsgebühr von 12,50 Euro an.

Kontakt: FamilienForum Südstadt, Ulrike Heinen, 0221 93184018, heinen@familienbildung-koeln.de
www.familienbildung-koeln.de

Notmütterdienst

Sie brauchen Entlastung bei der Kinderbetreuung oder bei der Haushaltsführung?

Ob regelmäßig oder einmalig, der NMD hilft Ihnen, geht flexibel auf Ihre Wünsche ein und berät Sie kompetent und kostenlos zu dem Angebot.

Übrigens übernehmen die Krankenkassen in vielen Fällen die Kosten für eine Haushaltshilfe.

Der Notmütterdienst Familien- und Seniorenhilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1969 Betreuungen für Menschen in Not organisiert. Bundesweit betreut er laufend über 500 Familien und Senioren.

Kontakt: 0221 2724860 oder
gs.koeln@notmuetterdienst.de
www.notmuetterdienst.de/koeln

Kindertagespflege

Vermittlung von U3 Kindern

Die Kontaktstelle Kindertagespflege berät Eltern individuell und umfassend über das Betreuungsangebot Kindertagespflege und vermittelt die Plätze von Kölner Kindertagespflegepersonen. Eltern, die für Ihre U3 Kinder ein familiennahes Betreuungsangebot wünschen können sich von der Kontaktstelle beraten und an Kindertagespflegepersonen vermitteln lassen. Es werden auch inklusive Tagespflegeplätze bei speziell qualifizierten Tagespflegepersonen für Kinder mit einem erhöhten Förderbedarf angeboten.

Selbst Tagespflegeperson werden

Die Kontaktstelle gilt als erste Anlaufstelle für Menschen, die sich für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson interessieren. Das Verfahren dazu können Sie auf der Homepage der Kontaktstelle nachlesen.

Kontakt: 0221 9139270 oder
kontakt@kindertagespflege-koeln.de
www.kindertagespflege-koeln.de

Babysitter

Wir sind dabei einen Babysitterpool in unserem Netzwerk aufzubauen.

Wenn Sie auf der Suche nach einem Babysitter sind, finden Sie in den Kitas am schwarzen Brett Infos dazu.

Noch ist der Pool sehr klein, aber wir bauen ihn stetig weiter aus.

Halten Sie also zukünftig Ausschau am schwarzen Brett in unseren Familienzentren.

Elternkurse

Elternkurse sind mehrere, aufeinander aufbauende Kurstermine. Sie sollen Eltern im Familienalltag stärken und Handlungsimpulse geben.

€ **Kosten für den Kurs pro Person:**
30,00 Euro pro Person
45,00 Euro wenn Sie als Paar teilnehmen

Infos zur Überweisung erhalten Sie nach der Anmeldung.



Mut tut gut Kurs – Ermutigungstraining für Eltern

Kostenloser Infoabend
Mut tut gut Kurs

Montag, 13.02.23
Uhrzeit: 19.00 - 21.15 Uhr
ONLINE

An diesem Infoabend wird sich die Referentin selbst und die Kursinhalte vorstellen. Sie können Ihre Fragen stellen und danach entscheiden, ob Sie sich für den Kurs anmelden möchten. Die Anmeldefrist für den Kurs ist der **17.02.23 bis 18 Uhr**

Referentin: Zsuzsanna Sallak-Rose
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote
oder über den QR Code auf Seite 7

Kurstermine
Mut tut gut Kurs €

Freitags, 24.02. / 03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 31.03. / 21.04. / 28.04. / 05.05. / 12.05.
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr
ONLINE

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Der Kurs zielt darauf ab, über eine Reflektion und Einübung kommunikativer Muster die „Stärken des Kindes zu stärken“, um Mut und Selbstvertrauen zu fördern. Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern und festigt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die des Kindes. Nähere Infos erfahren Sie an dem Infoabend-dafür können Sie sich separat anmelden.

Anmeldefrist: **17.02.23 bis 18 Uhr**

Referentin: Zsuzsanna Sallak-Rose
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Elternvorträge

Elternvorträge sind Informations- und Diskussionsveranstaltungen für Eltern, die Erziehungs- und Entwicklungsfragen thematisieren und Handlungsimpulse geben.

Die Angebote stehen allen Familien in Köln und Umgebung offen!

Im Familienzentrum St. Agnes

Erste Hilfe Kurs - Maßnahmen bei Kindernotfällen

Dienstag, 08.03.23

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, ihr Körper reagiert vielfach anders und ist anderen Risiken ausgesetzt. Notfälle, die selten auftreten aber sofortige Maßnahmen erfordern, sowie kindliche Verletzungen werden an diesem Vormittag besprochen.

Gerade bei den lebensrettenden Sofortmaßnahmen gibt es durch neue Erkenntnisse wichtige Änderungen für Ersthelfer. Nach dem Besuch dieses Kurses, können Sie sich wieder den erfreulichen Seiten des Lebens mit ihren Kindern zuwenden, aber sind für den Notfall besser gewappnet.

(Bitte keine Kinder mitbringen!)

Referentin: Dr. Kim Schnorrenberg, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Veranstaltungsort: Kleiner Saal, Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Bald ein Schulkind - Übergang von der Kita zur Schule

Dienstag, 02.05.23

Uhrzeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Nur wenn Kinder sich in der Schule wohlfühlen, lernen sie gut und erfolgreich. Wie können wir diese Herausforderung gut bewältigen und die Kinder in diesem wichtigen Schritt unterstützen? Woran erkenne ich die Schulreife meines Kindes? Wie schaffen wir es, den Kindern Mut und Neugier statt Sorge und übertriebene Leistungsansprüche mit auf den Weg zu geben?

Referentin: Uli Heinen, Erzieherin Heilpädagogik

Veranstaltungsort: Kleiner Saal, Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Freiheit und Grenzen in der Erziehung

Dienstag, 30.05.23

Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr

Kinder brauchen Freiräume, Kinder brauchen aber auch Grenzen. Wann sind Grenzen wichtig? Wie kann ich Grenzen setzen ohne mein Kind in der Entwicklung zu bremsen? Wie viel Freiraum kann ich meinem Kind lassen ohne inkonsequent zu wirken? Wie reagiere ich bei Grenzüberschreitungen? Mit diesen Fragen wollen wir uns befassen, um mehr Sicherheit im Umgang mit Grenzen insbesondere im Kindergartenalter und Schulalter zu erfahren.

Referentin: Irmgard Boos-Hammes, Dipl. Sozialpädagogin

Veranstaltungsort: FamilienForum Agnesviertel, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln, Raum A0.05

Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Im Familienzentrum St. Alban

Windelabschied - Sauberkeitsentwicklung von Kindern

Mittwoch, 15.02.23
Uhrzeit: 19.30 - 21.45 Uhr
ONLINE

Wie Laufen und Sprechen lernen ist auch die Sauberkeitsentwicklung ein wichtiger Schritt zur Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, den jedes Kind individuell vollzieht. Thema des Abends ist es Überlegungen anzustellen, wie der Verlauf der Sauberkeitsentwicklung sein kann und wie Eltern und Erziehende diese begleiten und unterstützen können, ohne dass der Windelabschied zum Machtkampf wird.

Referentin: Regina Hanenberg, Systemische Beraterin (DGSF), Psychologische Beraterin (IAPP)
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Weniger ist mehr!

Mittwoch, 15.03.23
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
ONLINE

Eltern neigen dazu, ihren Kindern zu viel abzunehmen und sie zu sehr vor Frust und Niederlagen zu beschützen. Kindern wird dadurch aber die Möglichkeit genommen, wichtige Kompetenzen für eine befriedigende Lebensbewältigung zu erwerben. Das Zuviel wird zu einem Zuwenig. Der Mensch wächst an Herausforderungen – nicht an der Erfüllung all seiner Wünsche. An diesem Abend wird die Referentin Impulse vermitteln, warum weniger manchmal mehr sein kann. (Für Eltern mit Kindern im Alter von 2-14 Jahren)

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Im Familienzentrum Herz Jesu

Schlaf doch endlich - Wie Eltern das Ein- und Durchschlafen ihrer Kinder fördern können

Dienstag, 03.05.23
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
ONLINE

Viele Kinder haben im Kleinkindalter Phasen, in denen sie schlecht einschlafen oder häufig aufwachen. Eltern können durch sättigende Zuwendung und durch klares Abgrenzen, durch Rituale und Rhythmus ihren Kindern Halt und Sicherheit geben, so dass die Schlafprobleme sich auflösen können. An diesem Abend geht es nicht um „Schlaftrainings“, sondern u.a. um das Erkennen von Verhaltensmustern, die das Kind verunsichern und wach halten. (Für Eltern mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren)

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Windelabschied - Sauberkeitsentwicklung von Kindern

Donnerstag, 25.05.23
Uhrzeit: 19.30 - 21.45 Uhr
ONLINE

Wie Laufen und Sprechen lernen ist auch die Sauberkeitsentwicklung ein wichtiger Schritt zur Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, den jedes Kind individuell vollzieht. Thema des Abends ist es Überlegungen anzustellen, wie der Verlauf der Sauberkeitsentwicklung sein kann und wie Eltern und Erziehende diese begleiten und unterstützen können, ohne dass der Windelabschied zum Machtkampf wird.

Referentin: Regina Hanenberg, Systemische Beraterin (DGSF), Psychologische Beraterin (IAPP)
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Elternvorträge

Im Familienzentrum St. Aposteln

Herausforderung Medienkonsum

Montag, 06.03.23

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

ONLINE

Die neuen Medien können ein Segen und eine große Bereicherung für unser Leben sein - aber bei falscher Nutzung können sie vor allem für unsere Kinder zur Gefahr werden. Es ist eine riesige Herausforderung für die Eltern, das richtige Maß zu finden.

An diesem Abend wird die Referentin einige Impulse geben, wie Sie mit ihren Kindern gemeinsam Regeln erstellen können und dabei auch Richtwerte benennen, an denen Sie sich orientieren können. (Für Eltern mit Kindern im Alter von 6-16 Jahren)

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung

Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Zwischen Fruchtzweigen, Milchschnitte und Bärchenwurst - Gesunde Ernährung für Kinder - wie geht das?

Mittwoch, 22.03.23

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

ONLINE

Eine gesunde Ernährung für ihr Kind - das wollen alle Eltern. Doch das hat seine Tücken: Denn Kinder haben einen anderen Nährstoffbedarf als Erwachsene und - zum Leid der Eltern - ganz eigene Geschmacksvorlieben. An diesem Abend erfahren Eltern, wie sie es schaffen können, gemeinsam mit ihren Kindern zu einer gesunden Ernährung zu kommen. (Für Eltern mit Kindern im Alter von 2-6 Jahren)

Referentin: Ursula Leyendecker-Bruder, Diplom Oecotrophologin und Ernährungsberaterin DGE

Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Gemütliches Essen ist bei uns nicht möglich!

Montag, 19.04.23

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

ONLINE

Essensverweigerung, Nörgeleien, Tränen, Wutausbrüche am Esstisch - das kommt in vielen Familien vor. So macht das Essen keinen Spaß. Gemeinsam mit den Eltern sollen Alternativen entwickelt und Rituale gefunden werden, damit das gemeinsame Essen schöner für alle wird. (Für Eltern mit Kindern im Alter von 2-6 Jahren)

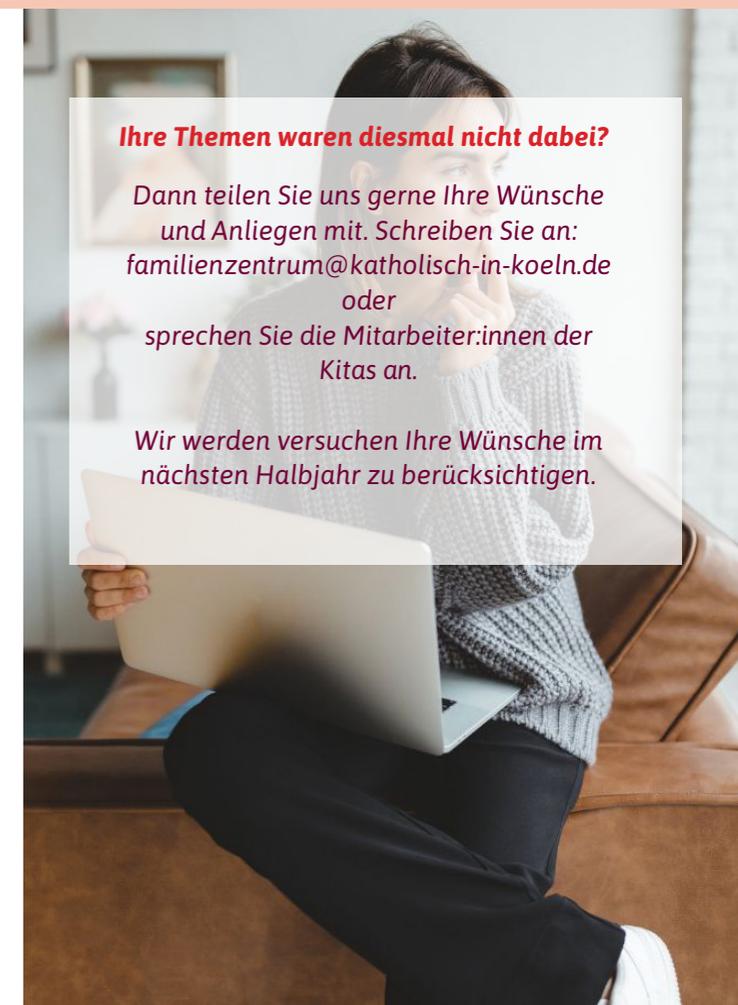
Referentin: Ursula Leyendecker-Bruder, Diplom Oecotrophologin und Ernährungsberaterin DGE

Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Ihre Themen waren diesmal nicht dabei?

Dann teilen Sie uns gerne Ihre Wünsche und Anliegen mit. Schreiben Sie an: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de oder sprechen Sie die Mitarbeiter:innen der Kitas an.

Wir werden versuchen Ihre Wünsche im nächsten Halbjahr zu berücksichtigen.





Kinderchor - Singschule

Dienstags und Freitags

Die „Chorzeit“ der Singschule Köln-Mitte findet zurzeit dienstags und freitags im Pfarrzentrum St. Agnes statt. In unterschiedlichen Altersstufen (ab etwa drei Jahren) singen die Kinder mit Gleichaltrigen und lernen mit Hilfe der Kodaly-Methode das Vom-Blatt-Singen.

Ab dem Grundschulalter wird jedes Kind parallel zur Probe stimmbildnerisch begleitet. Regelmäßig gestalten die Chorgruppen Gottesdienste und Konzerte mit. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Für Infos und Termine melden Sie sich bei dem Chorleiter Matthias Bartsch.

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Agnes,
Stormstr. 1, 50670 Köln

Chorleitung: Matthias Bartsch

Infos und Anmeldung: musikinstagnes@st-agnes.de



Musikalische Angebote



Wir machen Musik!

Bei dem Angebot handelt es sich um Mitmach Workshops für Eltern und Kinder.

In diesen Musik Workshops wollen wir (Kristina und Clemens Liesendahl) mit Eltern und Kindern gemeinsam musizieren.

Wir singen, tanzen, spielen Instrumente und lassen uns von der Musik ganz einfach mitreißen. Jedes Kind ist musikalisch! Die Musik gemeinsam zu erleben schafft besondere Momente und hilft, auch unseren Alltag mit Musik zu bereichern!

Alle Termine finden Sie rechts auf Seite 39.

Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Termine mit Clemens:

**In der Kita St. Pantaleon
Freitag, 24.03.23**

U3 jährige: 15.00 - 15.40 Uhr
3-6 jährige: 15.45 - 16.30 Uhr

**In der Kita St. Alban
Freitag, 31.03.23**

3-4 jährige: 14.00 - 14.45 Uhr
5 jährige: 15.00 - 15.45 Uhr

**In der Kita Groß St. Martin
Freitag, 17.03.23**

U3 jährige: 14.30 - 15.00 Uhr
3-5 jährige: 15.10 - 15.55 Uhr
Vorschulkinder: 16.00 - 16.45 Uhr

**In der Kita Casa Italia
Freitag, 10.03.23**

U3 jährige: 14.30 - 15.00 Uhr
3-5 jährige: 15.10 - 15.55 Uhr
Vorschulkinder: 16.00 - 16.45 Uhr

Termine mit Kristina:

**In der Kita Herz Jesu
Freitag, 21.04.23**

3-4 jährige: 14.45 - 15.30 Uhr
5-6 jährige: 15.45 - 16.30 Uhr

**In der Kita St. Agnes
Freitag, 24.03.23**

2-3 jährige: 14.45 - 15.25 oder
15.30 - 16.10 Uhr

**In der Kita St. Aposteln
Freitag, 17.03.23**

U3 jährige: 15.00 - 15.40 Uhr
3-6 jährige: 15.45 - 16.30 Uhr

Im Agnesviertel

FamilienForum Köln Agnesviertel €

Das FamilienForum Agnesviertel ist Verbundpartner des Familienzentrums St. Agnes.

Im Agnesviertel bietet das FamilienForum ein breites Angebot für Familien an:

Yoga für Schwangere (fortlaufend)
Montags, 09.30 - 10.45 Uhr

Rückbildungsyoga
Montags, 11.00 - 12.15 Uhr

Fit am Morgen mit Pilates
Dienstags, 08.10 - 09.10 oder 09.20 - 10.20 Uhr

Achtsam durch die Fastenzeit

7-Wochen Achtsamkeitstraining u.a. mit Yoga und Meditationseinheiten und Entspannungstechniken
Samstags, 10.00 - 11.30 Uhr

Yoga

Mittwochs, 18.15 - 19.45, 20.00 - 21.30 Uhr

Tai Chi-Pekingform für Anfänger:innen

Mittwochs, 19.40 - 21.10 Uhr

Alle Termine, weitere Angebote und Infos finden Sie auf der Homepage

www.familienbildung-koeln.de

Bewegungsangebote

Im Quartier Latäng

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM) € am EVK Weyertal

Das ZSM ist Kooperationspartner des Familienzentrums Herz Jesu.

Es bietet im Bereich des Uni Viertels ein vielfältiges Angebot in den Bereichen Gesundheit und Bewegung an, auch für U3 Kinder gibt es Angebote.

Ob Schwangerschaft und Geburt, Fitness- oder Rückbildung, Entspannung und Körperbewusstsein, Ernährung oder Turnen für U3 Kinder, für jede Altersklasse gibt es vielfältige Angebote.

Alle Angebote und Infos finden Sie auf der Homepage.
www.evk-gesund.de

Yoga im Familienzentrum Herz Jesu - für alle Level geeignet (nur für Erwachsene)

Montags, 13.03. / 20.03. / 27.03. / 03.04. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05.
Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Sie müssen nicht an allen Terminen teilnehmen. Einstieg ist jederzeit möglich. Es handelt sich um eine sanfte Kundalini Yogaserie für alle, die sich nach mehr Balance, Klarheit und innerer Ruhe sehnen, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen. (Max. 15 Plätze)
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke und etwas zum trinken.

Referentin: Vita Hofmann, Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrerin (RYT® 200), Kundalini Yogalehrerin (3HO) und Kirtan Leiterin
Veranstaltungsort: Pfarrsaal Herz Jesu, Hochstadenstr. 33, 50674 Köln
Anmeldung: yoga@vitakirtan.com

Im Gereonsviertel

Kurse bei Knirpse & Komplizen €

Knirpse & Komplizen ist Kooperationspartner der Familienzentren St. Alban und St. Aposteln.

Um Familien in der zeitsensiblen Angebotsgestaltung zu unterstützen, übernehmen wir die Kosten für einige individuelle Plätze, die Sie frei wählen können.

Ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann: juliane@knirpse-komplizen.de

Sie können sich natürlich auch unabhängig davon für jeden Kurs kostenpflichtig anmelden.

Infos zu Kursen und Kosten, sowie Kontakt finden Sie auf der Homepage.

www.knirpse-komplizen.de

Eltern-Kind Turnen in der Montessori Grundschule €

Dienstags (Einstieg ist jederzeit möglich)

- 1. Gruppe: Eltern-Kind Turnen (2-3 Jahre)**
Uhrzeit: 15.15 - 16.00 Uhr
- 2. Gruppe: Kinderturnen (4-5 Jahre)**
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Kosten: 23,00 Euro pro Monat

Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die es zu Hause so nicht gibt. Der große Raum, weiche Matten, viele kleine und große Bälle, unterschiedliche Klettermöglichkeiten, kleine und große Kästen und vieles mehr kommen in der Bewegungsstunde zum Einsatz.

Veranstaltungsort: Turnhalle der Montessori Grundschule, Gilbachstr. 20, 50672 Köln
Kursleitung: Anke Daniels, Dipl. Sportwissenschaftlerin,
Anmeldung: info@anke-daniels.de

Pastorale Angebote



Gottesdienste

Kirche für Kids in St. Michael – Kirche für Köln

Sonntags, 29.01. / 26.02. / 02.04. (Palmsonntag) / 10.04. (Ostermontag, anschl. mit Eiersuche) / 14.05. / 18.06.

Uhrzeit: um 11.00 Uhr

Spielteppich, Sofas, Sessel und eine Bar – bei „Kirche für Köln“ können sich Kind und Kegel wohlfühlen. Und damit auch jede*r was für sich findet, gibt es nun noch häufiger die „Kirche für Kids“.

Für die Großen gibt es Gottesdienst mit Powerpoint-predigt und Live-Musik, für die Kleinen ein buntes Programm in der Krypta. Anschließend gibt es gemeinsames Snacken und Getränke.

Ort: Kirche St. Michael, am Brüsselerplatz

Info: uli@kirchefuerkoeln.de

Bibelstündchen in St. Pantaleon

Jeden Montag

Uhrzeit: um 10.15 Uhr

In der Kita St. Pantaleon findet montags immer ein Bibelstündchen statt.

Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter vom Kita-Team und unser Pfarrer Dr. Hildebrandt gehen auf Fragen der Kinder ein über Gott, das Leben, kirchliche Feste und alles was die Kinder in dem Zusammenhang bewegt.

Ansprechpartnerin: Maria Koziel,
Leitung Kita St. Pantaleon

Ort: Kirche St. Pantaleon

Anmeldung: 0221 314337

In St. Agnes

Jeden Sonntag
Uhrzeit: um 10.00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Alle Familien sind herzlich eingeladen.

Ort: Kirche St. Agnes
Infos: peter.otten@katholisch-in-koeln.de

In St. Pantaleon

Jeden Sonntag
Uhrzeit: um 10.00 Uhr

Alle Familien sind herzlich eingeladen.

Ort: Kirche St. Pantaleon
Infos: sankt.pantaleon@outlook.de

In St. Gereon

Sonntags, 22.01. / 12.02. (Karnevalsgottesdienst) /
26.02. / 26.03. / 28.05. (Open-Air im Stadtgarten) /
18.06.
Uhrzeit: um 11.00 Uhr

Nach dem Gottesdienst geht es weiter! Im Pfarrgarten hinter der Kirche warten Getränke und Snacks für's gemeinsame Klönen. Manchmal wird daraus spontan eine richtige Gartenparty und dann werden sogar Bananen gegrillt!

Glaubt ihr nicht? Dann kommt vorbei!

Ort: Kirche St. Gereon
Infos: st.gereon@katholisch-in-koeln.de

In Herz Jesu

Hl. Messe mit parallelem Kinderwortgottesdienst
Jeder 3. Sonntag im Monat

Feierliche Hl. Messe für alle Generationen. Kinder von 4-8 Jahren erhalten während des Wortgottesdienstes eine Katechese und singen Lieder, die zu Herzen gehen.

Gemeinsame Hl. Messe für Groß und Klein
Jeder 1. Sonntag im Monat

Feierliche Hl. Messe für alle Generationen. Kinder ab KiTa-Alter werden in den Ablauf der Messe integriert und bei einzelnen Elementen besonders beteiligt. Kleinkinder können mit Tonübertragung vom Kirchoraum in der Kapelle spielen, malen und lesen.

Hl. Messe
Jeden Sonntag

Feierliche Hl. Messe für alle Generationen. Kleinkinder können mit Tonübertragung vom Kirchoraum in der Kapelle spielen, malen und lesen. Im Anschluss an die Messe Möglichkeit zur Begegnung.

Alle Infos unter:
www.herz-jesu-koeln.de

Feste & Feiern

Pfingsten Open-Air im Stadtgarten

Sonntag, 28.05.23

Uhrzeit: um 11.00 Uhr

Pfingsten steht vor der Tür! Und wie jedes Jahr zum Pfingstfest machen wir den Stadtgarten unsicher!

An diesem Sonntag fällt der Familiengottesdienst in St. Gereon aus und alle, die Lust haben, Groß und Klein, treffen sich vor der Kirche St. Alban. Dort feiern wir einen Open-Air-Gottesdienst.

Seid dabei zum Gottesdienst an der frischen Luft und wer möchte, kann ja gerne etwas zum Picknicken im Anschluss mitbringen.

Ort: Stadtgarten, vor der Kirche St. Alban

Infos: st.gereon@katholisch-in-koeln.de

Sonstiges

Alpha-Kurs in Herz Jesu

Dienstags, 07.02. (Schnupperabend) / 14.02. / 23.02. (Do!) / 28.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 28.03. (und 17.03.-19.03. ein gemeinsames Wochenende)
Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr

Entdecke Leben, Glaube, Sinn –

Willkommen bei unserem Alphakurs: Bei jedem Treffen gibt es ein gemeinsames Essen, ein Thema und die Möglichkeit zum Gespräch.

Herzliche Einladung zum Nachdenken über Gott und die Welt.

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

Ort: Pfarrsaal Herz Jesu, Hochstadenstrasse 33, 50674 Köln

Anmeldung: herz-jesu-koeln@emmanuel.de

Taufe, Trauung, Erstkommunion?

Mein Partner ist evangelisch, können wir trotzdem kirchlich heiraten?

Meine Schwester ist ausgetreten, sie wäre aber die perfekte Patentante - geht das überhaupt?

Die Sakramente sind sehr bedeutungsvolle und schöne Zeichen! Aber natürlich sind mit dem Empfang viele Fragen verbunden.

Bitte zögern Sie nicht und wenden sich an die MitarbeiterInnen in den Pfarrbüros.

Die Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage von [katholisch-in-koeln!](http://katholisch-in-koeln.de)

www.katholisch-in-koeln.de

Kontakt Familienzentren

Kath. Familienzentrum St. Agnes



Kath. Kindertagesstätte St. Agnes
Stormstraße 1
50670 Köln
Leitung: Sascha Gummersbach



FamilienForum Agnesviertel
Weißenburgstr. 14
50670 Köln
Ansprechpartnerin: Barbara Schuten

Kath. Familienzentrum St. Aposteln



Kath. Kindertagesstätte St. Aposteln
Apostelnkloster 4
50672 Köln
Leitung: Monika Klix



Kath. Kindertagesstätte St. Pantaleon
Am Pantaleonsberg 14
50676 Köln
Leitung: Maria Koziel



**Bilinguale Kindertagesstätte
Groß St. Martin**
CariKids gGmbH
An Groß St. Martin 1
50667 Köln
Leitung: Maria Lamaina

Kath. Familienzentrum St. Gereon



Montessori Kinderhaus St. Alban
Gilbachstraße 25
50672 Köln
Leitung: Stefanie Müller



**Bilinguale Kindertagesstätte
Casa Italia**
CariKids gGmbH
Christophstr. 1
50670 Köln
Leitung: Maria Lamaina

Kath. Familienzentrum Herz Jesu



Kindertagesstätte Herz Jesu
Meister-Gerhard-Straße 9-11
50674 Köln
Leitung: Johanna Dauven

E-Mail: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Planung & Organisation



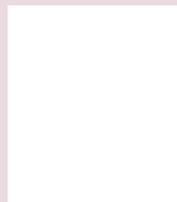
Leitender Pfarrer

Domkapitular Dr. Dominik Meiering
dominik.meiering@katholisch-in-koeln.de



Verwaltungsleitung

Daniela Herlyn
daniela.herlyn@katholisch-in-koeln.de



Leitung des Netzwerks

N.N.



Familienzentrumskordinatorin

Nina Plöse
nina.ploese@katholisch-in-koeln.de
Telefon: 0171 1525122



FamilienForum Agnesviertel

Barbara Schuten
schuten@familienbildung-koeln.de
Telefon: 0221 7753465

Familienpastoral



St. Pantaleon

Dr. Volker Hildebrandt
Pfarrer an St. Pantaleon
volker.hildebrandt@erzbistum-koeln



St. Aposteln & St. Agnes

Sr. Andrea Spyra
Pastoralreferentin
schwester.andrea@katholisch-in-koeln.de



Familienzentrum St. Gereon

Uli Merz
Diakon in der Kirche für Köln
uli.merz@katholisch-in-koeln.de



St. Agnes

Peter Otten
Pastoralreferent
peter.otten@katholisch-in-koeln.de



St. Mauritius & Herz Jesu

Franziskus von Boeselager
Pastor an Herz Jesu
franziskus.boeselager@katholisch-in-koeln.de



St. Mauritius & Herz Jesu

Timo Weissenberg
Pastor an Herz Jesu
timo.weissenberg@katholisch-in-koeln.de

Verbundpartner

Die Carikids GgmbH, Träger der Bilingualen Kitas Casa Italia und Groß St. Martin und das FamilienForum Agnesviertel, als Teil des Familienzentrums St. Agnes sind feste Verbundpartner in unserem Netzwerk.

Carikids gGmbH

Bartholomäus-Schink-Str.6
50825 Köln
www.Carikids-koeln.de



FamilienForum Köln Agnesviertel

Weißenburgstraße 14
50670 Köln
www.familienbildung-koeln.de



Kooperationspartner



Kooperationspartner



Caritasverband für die Stadt Köln
Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825
Köln
www.caritas-koeln.de



Kath. Bildungswerk Köln
Domkloster 3, 50667 Köln
[https://bildung.erzbistum-koeln.de/
bw-koeln/](https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-koeln/)



EFL im Erzbistum Köln
Steinweg 12, 50667 Köln
www.koeln.efl-beratung.de



**Kath. Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche,
Erziehungs- und Familienberatung**
Arnold-von-Siegen-Str. 5, 50678 Köln
[www.eltern-familien-beratung-koeln.
de](http://www.eltern-familien-beratung-koeln.de)



Frühförderung der Stadt Köln
Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln
www.stadt-koeln.de



Kontaktstelle Kindertagespflege Köln
Venloer Str. 53, 50672 Köln
www.kindertagespflege-koeln.de



QuerWaldein e.V.
Sülzburgstr. 218, 50937 Köln
www.querwaldein.de



Knirpse & Komplizen
Gladbacher Straße 21, 50672 Köln
www.knirpse-komplizen.de



**Notmütterdienst
Familien- und Seniorenhilfe e.V.**
Geschäftsstelle Köln
Kolumbastr. 5, 50667 Köln
www.notmuetterdienst.de



Fit von Anfang an
Leyendeckerstr. 69, 50825 Köln
www.anke-daniels.de



Montessori Grundschule
Gilbachstr.20, 50672 Köln
www.montessorischule-koeln.de



Praxis für Logopädie
Antwerpenerstr. 14, 50672 Köln
www.koeln-logopaedie.de



**Gewaltprävention / Beratung /
Fortbildung – Catrin Wagner**
Moltkestr. 32, 50674 Köln
www.millimetertraining-beratung.de



Senioren Netzwerke Köln
An der Bottmühle 2+15, 50678 Köln
www.seniorennetzwerke-koeln.de



**„Bugs“ Offene Kinder- und
Jugendarbeit**
Elsaßstr. 43, 50677 Köln
www.caritas-koeln.de



**Evangelisches Klinikum Köln Weyertal
Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)**
Weyertal 76, 50931 Köln
www.evk-gesund.de

Kooperationspartner



Zentrale – Zentrum für alleinerziehende Eltern
Severinstraße 39, 50678 Köln
www.invia-koeln.de/zentrale



Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Venloer Str. 277, 50823 Köln
www.koelschhaetz-im-veedel.de



Süsse Zitronen - Unterstützung für Familien mit Handicap
Markusstraße 53 50968 Köln
www.suessezitronen.de



Kölner Turnerschaft
Vogelsangerstr.1, 50672 Köln
www.kt43.de



Praxis für Sprachtherapie
Amsterdamerstr. 214, 50735 Köln
www.praxisfuersprachtherapie.de

Praxis für Sprachtherapie & Kommunikation Susanne Kluge
Hohenstaufenring 43-45, 50674 Köln
www.susanne-kluge.de

Notrufnummern

Manchmal muss es schnell gehen. Die wichtigen Notrufnummern auf einen Blick:

Ärztlicher Notdienst
116 117

**Informationszentrale gegen Vergiftungen
Universitätsklinikum Bonn**
0228 192 40
www.gizbonn.de

**Häusliche Gewalt, Stalking,
Zwangsheirat, Mobbing**
08000 116 016
www.hilfetelefon.de

Nummer gegen Kummer
116111
www.nummergegenkummer.de

Kindeswohlgefährdung Notdienst
0221 221 91999
www.stadt-koeln.de

Telefonseelsorge
0800 1110222



KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE

www.familienzentren-koeln-mitte.de