Netzwerk
Katholische
Familienzentren
Köln-Mitte

Programm August-Dezember 2022

KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE

Impressum

Katholischer Kirchengemeindeverband Köln-Mitte
www.katholisch-in-koeln.de

Familien Forum Agnesviertel
www.familienbildung-koeln.de

St. Pantaleon
www.sankt-pantaleon.de

CariKids gGmbH
www.Carikids-koeln.de

Kontakt:
Koordinationsbüro Köln-Mitte
Neumarkt 30, 50676 Köln
Telefon: +49 160 870 28 15

Erstellt im: *Juli 2022*

Design: *plankundplank design*

Druck: *WB Druck*

Fotos: *Shutterstock, Getty Images*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Wer sind wir?	6
Begegnung	8
Beratung und Unterstützung	18
Musik und Kultur	36
Körper und Bewegung	46
Pastorale Angebote	50
Kontakt Familienzentren	58
Planung & Organisation	60
Verbundpartner	62
Kooperationspartner	64

Vorwort

Liebe Familien und Interessierte,

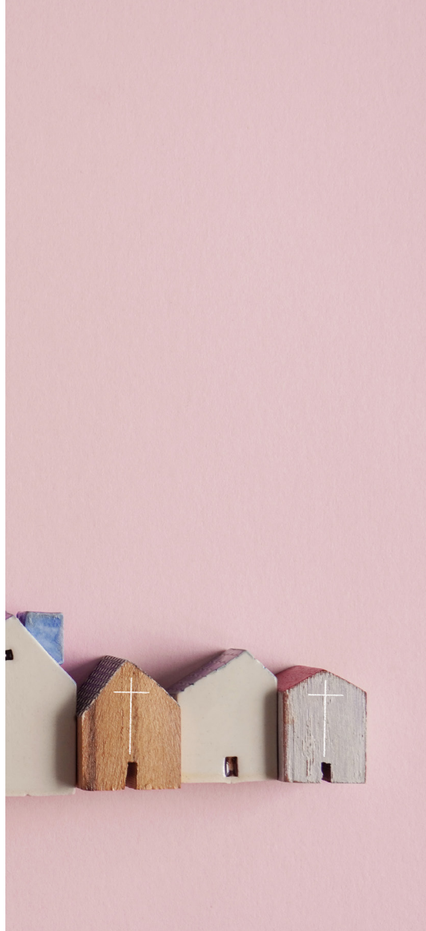
ganz nach dem Motto „Lieber gemeinsam statt einsam“ haben sich insgesamt acht Einrichtungen in Köln zusammengeschlossen und können sich nun als das ***„Netzwerk katholische Familienzentren Köln-Mitte“*** *vorstellen.*

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, 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 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. *Familien Forum Agnesviertel*

Kath. Familienzentrum Herz Jesu:
6. *Kath. Kita Herz Jesu*

Kath. Familienzentrum St. Alban:
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 Teilnehmerplätze sind begrenzt, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.
Bitte beachten Sie für die Präsenzangebote die tagesaktuellen Coronaregeln.

Für manche Angebote können Sie sich hier anmelden, für andere bei den jeweiligen Kooperationspartnern. Infos dazu finden Sie immer bei den jeweiligen Angeboten im Programmheft.

Anmelden über den QR-Code:

oder über den Link:
www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Kosten
Die meisten Angebote sind für Sie kostenlos.
Um unsere Angebote möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, übernehmen wir als Netzwerk zum größten Teil die Beiträge.

Kostenpflichtige Angebote sind mit einem Symbol gekennzeichnet: €

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.

Begegnung

Austausch

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

Dienstags, 16.08.- 13.12.22
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 Laktations-beraterin HG-KH*
Ort: *Familien Forum Agnesviertel, Raum A3.05, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln*
Anmeldung: *0221 7753460*
Infos: *www.familienbildung-koeln.de*

Familienfrühstück - in der Kita St. Agnes

Freitags, 19.08 / 09.09. / 28.10. / 25.11. / 16.12.
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 & Dominik Schneider*
Ort: *Kita St. Agnes, Im Pfarrsaal Stormstr. 1, 50670 Köln*
Anmeldung in der Kita: *0221 72 57 93*

Austausch

Elterncafés

Die Cafés sind offene Treffpunkte, die die Möglichkeit bieten sich im Veedel zu vernetzen und sich über Angebote zu informieren und sich mit anderen auszutauschen.

Sie sind herzlich eingeladen, an einem unserer Elterncafés teilzunehmen.

Melden Sie sich vorher in den Kitas an.

Elterncafé in der Kita Herz Jesu

Jeden 1. Dienstag im Monat
Uhrzeit: 14.30 - 16.00 Uhr

Ansprechpartnerin: *Johanna Dauven*
Leitung Kita Herz Jesu
Ort: *Kita Herz Jesu,*
Meister-Gerhard-Str. 9-11, 50674 Köln
Infos: *0221 246411*

Elterncafé in der Kita St. Aposteln

Täglich im Eingangsbereich
Uhrzeit: 08.00 - 09.00 Uhr

Ansprechpartnerin: *Monika Klix*
Leitung Kita St. Aposteln
Ort: *Kita St. Aposteln,*
Apostelnkloster 4, 50672 Köln
Infos: *0221 256118*

Fenstercafé in der Kita St. Pantaleon

Jeden letzen 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.

Bitte melden Sie sich hierfür an. Kaffee, Tee, Wasser und eine Kleinigkeit zum Naschen gibt es ebenfalls an unserem Fenster.

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

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

Austausch - Interkulturell

Café International

Immer Montags
Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Als Treffpunkt für Geflüchtete und Nachbarn vor ein paar Jahren gestartet, ist das Café heute eine Möglichkeit, internationale Kontakte zu knüpfen.

In bunter Runde gibt es bei Kaffee, Tee und Keksen Gespräche über alles, was die Gäste gerade bewegt. Manchmal wird Selbstgebackenes mitgebracht oder gemeinsam gekocht. Die Kinder spielen. Die Erwachsenen erzählen. Im Sommer wird draußen auf der Terrasse serviert.

Das Nachbarschaftscafé ist offen für alle und freut sich auf Ihren Besuch.

*A**nsprechpartnerin:** Frau Püllen*
***Ort:** Steinfeldergasse 16 - 18, 50670 Köln*
***Infos:** gereon@stgereon.de*

Interkulturelles Familienkino in St. Pantaleon - mit grandioser Filmüberraschung

Freitag, 02.09.22
Uhrzeit: ab 20.00 Uhr

Familien Filmabend - für Bewohner und Gäste des Wohnprojekts für Flüchtlinge und Kölner/ für Groß und Klein.

Vor und nach dem Film stehen der gegenseitige Austausch und das Miteinander unter den Kindern, Jugendlichen und Eltern im Vordergrund.

***Ansprechpartner:** Pfarrer Dr. Hildebrandt, Pfarrer an St. Pantaleon,*
***Veranstaltungsort:** Am Pantaleonsberg 8, 50676 Köln,*
***Anmeldung und Infos:** www.sankt-pantaleon.de, sankt.pantaleon@outlook.de, 0221 / 31 66 55*

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
Maristella Angioni
Bertramstr. 12-22, 51103 Köln
Tel.: 0221 985 774 16
maristella.angioni@caritas-koeln.de

www.caritas-koeln.de

Das FamilienForum Agnesviertel

Das FamilienForum Agnesviertel ist Verbundpartner des Familienzentrums St. Agnes.

In Kooperation planen wir gemeinsame Aktionen für Sie.

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

Ob Yoga für Schwangere, Babymassage, Elternstart NRW, Eltern-Kind-Kurse, Spiel- und Bewegungsangebote, Musikalische Früherziehung, offene Familiencafes, 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

U3 Kinder

Kleinkinderspielplatz im Lentpark

Montags, 15.08. - 12.12.22
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 (bei sehr kaltem und/oder sehr nassem Wetter Veranstaltungsort: Turnhalle im FamilienForum Weißenburgstraße 14).

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“*
Infos: *www.familienbildung-koeln.de*

Eltern-Kind-Gruppe in St. Pantaleon

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*
0221 31 66 55

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*
Instagram: *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 wir 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*

Angebote am Wochenende

Auf zur Schnitzeljagd!
(Für Eltern o. Großeltern und Kinder ab 6 Jahren)

Samstag, 15.10.22
Uhrzeit: 11.00 Uhr

Bei dieser Eltern/Großeltern – Kinder – Führung gibt es einige Aufgaben zu lösen, bevor wir den Schatz finden können. Gegenseitiges Helfen ist ausdrücklich erlaubt. Die Kinder bilden kleine Teams und suchen gemeinsam nach dem jeweils nächsten Hinweis.

Zwischendurch gibt es Wissenswertes über Köln, den Grüngürtel und weitere Stadtoasen. Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. (Dauer ca. 90 min.)

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*

Ein Urlaubstag vom Alltag

Samstag, 05.11.22
Uhrzeit: 10.00 - 16.30 Uhr

Zahlreiche Verpflichtungen und Anforderungen lassen kaum Zeit, um zu Atem zu kommen. Mit einem Wohlfühltag möchte Frau Rauh Ihnen die Möglichkeit bieten, Kraft zu tanken, neue Ideen zu entwickeln, eigene Ideen zu teilen. Den Tag verbringen Sie mit Elementen zur Aktivierung der eigenen Kraftquellen, einem Ausflug für die Sinne, sowie der Auseinandersetzung mit Stressbewältigungsstrategien, Zeit für mich- ein Tag zum Atem holen.

Für die Verpflegung in der Mittagspause ist selbst zu sorgen.

Referentin: *Maya Rauh*
Veranstaltungsort: *Pfarrsaal St. Aposteln, Apostelnkloster 4, 50672 Köln*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

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

Samstags, 12.11. / 19.11. / 03.12.
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: *0221 /7753460 oder info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de*
Infos: *www.familienbildung-koeln.de*

Für Väter & Friends

Samstag, 03.12.22
Uhrzeit: 15.00 Uhr

Tour durchs Belgische Viertel.

Auf den Spuren der Entstehung und was das Viertel heute zum Trendsetter in Köln macht. Wir schlendern durchs Quartier und am Ende gibt es einen Austausch bei Glühwein.

Wer noch Lust hat, kann nach der Führung noch in der Kneipe bleiben oder den nahen Weihnachtsmarkt im Stadtgarten besuchen. (Dauer ca. 90 min.)

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

Beratung und Unterstützung

Offene Sprechstunde Familienberatung

Sie haben eine Frage zum Verhalten Ihres Kindes? Sie sind sich in Fragen der Erziehung oder Partnerschaft unsicher?

Bei diesen oder ähnlichen Fragen erhalten Sie in der offenen Sprechstunde Unterstützung. Im Gespräch wird gemeinsam geklärt, welche Anliegen Sie mitbringen, für welche Probleme Sie eine Lösung suchen und das mögliche weitere Vorgehen besprochen.

Unabhängig von Ihrer Kita, können Sie einfach ohne Termin zu einem der nachfolgenden Sprechstunden kommen.

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.

Montags

Kita St. Aposteln
Montags, 22.08. / 24.10.
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*

Offene Sprechstunde Familienberatung

Dienstags

Kita St. Agnes
Dienstags, 30.08. / 27.09. / 25.10. / 22.11. / 13.12.
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, 06.09. / 04.10. / 06.12. /
Uhrzeit: 14.00 - 15.00 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, 06.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.
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, 31.08. / 23.11.
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, 18.08. / 08.09 / 06.10. / 24.11. / 08.12.
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Beraterin: Frauke Dünkelmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin DGSF Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Ort der Sprechstunde: Kita St. Pantaleon, Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln
Infos: 0221 314337

Billinguale Kita Casa Italia
Donnerstags, 01.09. / 06.10. / 03.11. / 01.12.
Uhrzeit: 08.30 - 10.00 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

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

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

Dienstags, 06.09. / 27.09. / 18.10. / 08.11. / 29.11. / 03.12.
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*
www.familienbildung-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 MitarbeiterInnen 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 Köln 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 vermitteln 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

Fit fürs Babysitting - Kurs für Jugendliche (Mit Zertifikat und erste Hilfe Kurs)

Infonachmittag: Dienstag, 04.10.22
Uhrzeit: 12.00 - 14.00 Uhr
Veranstaltungsort: Venite, Kirche Zülpicher Platz

Wir wollen in unserem Netzwerk einen Babysitterpool aufbauen und Eltern somit die Möglichkeit geben auf qualifizierte Babysitter zugreifen zu können.

Wenn Sie interessierte Jugendliche oder auch Großeltern kennen, die sich als Babysitter qualifizieren möchten, leiten Sie dieses Angebot gerne weiter. Die „AbsolventInnen“ werden in unserem Babysitterpool aufgenommen. Der Kurs findet am **Samstag, 22.10.22 und 29.10.22, jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr, Hochstadenstr.33 statt.**

Anmeldefrist für den Kurs: 05.10.22
Dozentin: Svenja Giese, ausgebildete Kursleiterin
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote
oder über den QR Code auf Seite 7

Elternkurse - ONLINE

Was sind Elternkurse

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

Die Kurse werden Online via Zoom stattfinden. Den Zugangslink erhalten Sie nach Zahlung einige Tage vor Kursbeginn.

Elternkurse sind heiß begehrt!

Kosten für die Elternkurse bei uns:
36,00 Euro pro Person

Da wir vom Netzwerk die größten Kosten für die beiden Kurse übernehmen, können wir Ihnen diese zu einem sehr vergünstigten Beitrag anbieten. Normalerweise sind solche Kurse sehr teuer und schnell ausgebucht.

Verbindlich für die Kurse anmelden können Sie sich hier: *familienzentrum@katholisch-in-koeln.de*
(Hier erhalten Sie auch die Zahlungsinformationen)

Kurs Starke Eltern - Starke Kinder (€)

Mittwochs, 10.08. / 17.08. / 24.08. / 31.08. / 07.09. / 14.09. / 21.09. / 28.09.
Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr

Referentin: *Andrea Lück, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin für Organisationen und lösungsfokussierte Beraterin, Coach seit 1996 Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung*

Beschreibung des Kurses
Paula Honkaren-Schobert entwickelte dieses Konzept, damit die Eltern mehr Freude und Spaß an der Erziehung haben und es sich etwas leichter machen.

Starke Eltern – Starke Kinder ist kein Therapiekurs, sondern er ist für alle Eltern konzipiert, die Ihre Erziehung reflektieren und mit neuen Ideen in den Erziehungsalltag gehen möchten. (Max. 12 TN)

Inhalte des Kurses:

- *Achte auf die positiven Seiten deines Kindes*
- *Werte und Ziele in der Erziehung, Kinderrechte, unterschiedliche Bedürfnisse in Familien, Konflikte*
- *Anerkennung, Liebe und Vertrauen sind der Nährboden für gutes Aufwachsen*
- *Positiven Einfluss in Konflikten gewinnst du durch Verständnis - nicht durch Macht!*
- *Regeln, Grenzen, logische Konsequenzen statt Strafen*
- *Sprache schafft Wirklichkeit - Kommunikation zwischen Eltern und Kind*
- *Hör deinem Kind gut zu - dann verstehst du es besser*
- *Probleme kannst Du nicht für andere lösen - nur dabei helfen*
- *Alle Gefühle sind erlaubt und werden akzeptiert - aber nicht alle Handlungen!*
- *Verändere zuerst Dein Verhalten - nicht die anderen müssen den ersten Schritt tun!*
- *Paarebene und Elternebene*
- *Umgang mit Wuttreppe*

Elternkurse - ONLINE

Kurs Mindful Parenting
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern €

Donnerstags, 20.10. / 27.10. / 03.11. / 17.11. / 24.10.
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag 03.12.22 (Achtsamkeitstag und Abschluss)
Uhrzeit: 10.00 - 15.00 Uhr

Referent: *Manfred Schmitz, Dipl.-Psychologe, MBSR-Lehrer*

Beschreibung des Kurses
Mindful Parenting unterstützt Eltern dabei, ihren Akku wieder aufzuladen, gelassener und souveräner im Elternalltag zu handeln.

Sie entdecken, wie Ihre eigenen Ansprüche, die alltäglichen Anforderungen und der Wunsch, alles richtig zu machen, die Elternakkus schnell entladen.

Warum reagieren wir oft automatisch und gestresst?

Mindful Parenting ist eine Schulung in Achtsamkeit: Spüren, was ist in diesem Moment wirklich da!

Es geht um gemeinsame Menschlichkeit: Was erleben Sie als Eltern und ihre Kinder in der engen Beziehung und in den Erziehungsaufgaben?

Mehr Selbstfreundlichkeit: Was brauche ich jetzt wirklich als Mutter, als Vater?

Im Kurs lernen Sie speziell für Eltern entwickelte Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen kennen.

Ziel ist es, wieder mehr Handlungsspielraum und Gelassenheit zu gewinnen und auch im Elternalltag gut für sich selbst zu sorgen.

Dazu gehört auch der Austausch in der Kurs-Gruppe über die Erfahrungen als Eltern und auch mit den Übungen. (Max. 12 TN)

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, 20.09.22
Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ohne Anmeldung! Einfach vorbeikommen!

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, ihr Körper reagiert vielfach anders und ist anderen Risiken ausgesetzt. Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Erwachsene (bitte keine Kinder mitbringen).

Notfälle, die selten auftreten aber sofortige Maßnahmen erfordern, sowie kindliche Verletzungen werden an diesem Vormittag besprochen. Dabei soll es sowohl um den Einsatz Erster Hilfemaßnahmen, als auch um die Prävention von Unfällen gehen.
Gerade bei den lebensrettenden Sofortmaßnahmen gibt es durch neue Erkenntnisse wichtige Änderungen für Ersthelfer.

***Referentin:** Dr. Kim Schnorrenberg, Fachärztin für Kinder - und Jugendmedizin*
***Veranstaltungsort:** Kleiner Saal, Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln*
***Infos:** www.familienbildung-koeln.de*

Die kleinen und großen Emotionen

Donnerstag, 22.09.22
Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr

Ohne Anmeldung! Einfach vorbeikommen!

In den ersten Lebensjahren lernt ein Kind eine große Bandbreite an Gefühlen kennen.

Während alle Kinder Zeit brauchen, um mit ihrer eigenen Gefühlswelt vertraut zu werden, sind wir als Eltern oft großen Herausforderungen ausgesetzt, besonders „negativen“ Gefühlen der Kleinen wie Wut, Angst und Aggression zu begegnen. Was sind die entwicklungspsychologischen Grundlagen dieser Verhaltensweisen und wie schaffen wir einen konstruktiven, die Entwicklung des Kindes unterstützenden Umgang mit ihnen?

***Referentin:** Uli Heinen, Erzieherin Heilpädagogik*
***Veranstaltungsort:** Familien Forum Agnesviertel, Raum A1.04, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln*
***Infos:** www.familienbildung-koeln.de*

Freiheit und Grenzen in der Kindererziehung

Montag, 21.11.22
Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr
ONLINE

Kinder brauchen Freiräume, Kinder brauchen aber auch Grenzen.

Grenzen und Regeln orientieren sich u.a. an den Entwicklungsphasen der Kinder.

- 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*
***Anmeldung:** 0221 / 7753460 oder info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de*

Elternvorträge

Im Familienzentrum St. Aposteln

Regelerstellung und Medienkompetenz: Vom zeitgemäßen Umgang mit Smartphone und anderen Medien in der Familie

Dienstag, 18.10.22
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
ONLINE

An diesem Abend wird die Referentin einige Impulse geben, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Regeln erstellen und dabei auch Richtwerte benennen, an denen Sie sich orientieren können. Auch soll es Raum für Austausch geben, u.a. über die Erfahrungen mit Apps, die das Handy kindersicher machen können.

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

Umgang mit kindlicher Sexualentwicklung

Donnerstag, 17.11.22
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Durch Medienberichte und vielfältige Informationen sind Eltern häufig unsicher, wenn es um kindliche Sexualität geht. Dabei gehört dieser Aspekt untrennbar zur Gesamtheit der kindlichen Entwicklung.
Die Veranstaltung soll dazu beitragen, dass Eltern mehr Sicherheit bekommen und entlastet werden.

Referentin: *Cornelia Richter, Dipl. Sozialarbeiterin, Logotherpeutin, Supervisorin (DGLE), Präventionsreferntin*
Veranstaltungsort: *Pfarrsaal St. Aposteln, Apostelnkloster 4, 50672 Köln*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

Im Familienzentrum St. Alban

Was Kinder stark und zufrieden macht

Mittwoch, 09.11.22
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder stark werden, damit sie nicht anfällig für Mobbing, Gruppendruck und Verführung werden, sondern sicher und selbstbewusst ihren Weg gehen können. An diesem Abend wird die Referentin aufzeigen, was Eltern tun können, damit ihre Kinder sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln.

Referentin: *Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung*
www.erziehenmitvertrauen.de
Veranstaltungsort: *Pfarrsaal Steinfeldergasse, Steinfelder Gasse 18, 50670 Köln*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

„Mit jedem Worte wachse ich“ – Sprachentwicklung und Stolpersteine

Mittwoch, 19.10.22
Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE

Wie kommen Kinder zur Sprache: vom Brabbeln bis zum Erzählen von komplexen Zusammenhängen – und das ohne „Vokabeln lernen“? Wie können wir das fördern? Was ist, wenn das Kind undeutlich spricht, sich immer wieder verhaspelt oder gar keine Fortschritte mit der Sprache macht?
In diesem Online-Gespräch beantwortet Frau Rohlfs, Logopädin mit 25 Jahren Erfahrung in der Behandlung von Kindersprachtherapien, diese und weitere Fragen zum Thema Sprachentwicklung.

Gerne können Sie Ihre Fragen vorab einreichen unter ***info@koeln-logopaedie.de***

Referentin: *Beate Rohlfs, Logopädin*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

Elternvorträge

Im Familienzentrum Herz Jesu

Nein muss sein: Von der Schwierigkeit der Einhaltung von Regeln und Grenzen im Familienalltag

Montag, 05.09.22
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
ONLINE

Manchmal haben Eltern Angst vor einem klaren Nein: Sie wollen das Kind nicht frustrieren, wollen ihm alles ermöglichen oder wollen Trotzreaktionen ausweichen. An diesem Abend wird die Referentin darlegen, welche Kommunikationsformen hilfreich sind, wenn es um die Einhaltung von Regeln und Grenzen geht.

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

Trotz und Aggression: Vom Umgang mit schwierigen Gefühlen

Donnerstag, 22.09.22
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
ONLINE

Eltern wollen fröhliche gut gelaunte Kinder und haben oft Probleme, wenn ihre Kinder schlecht gelaunt, bockig und aggressiv sind. Doch es lohnt sich, auch die unangenehmen Gefühle willkommen zu heißen. An diesem Abend werden psychologische Grundlagen zu den Themen „emotionale Kompetenz“ und „Entwicklung der Impulssteuerung beim Kind“ dargelegt und praktische Anregungen vermittelt.

Referentin: *Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung*
www.erziehenmitvertrauen.de
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.

Wir werden versuchen es im nächsten Halbjahr zu berücksichtigen.

Schreiben Sie Ihre Wünsche an: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de oder sprechen Sie die MitarbeiterInnen der Kitas an.

Workshop: Didgeridoobau und Einführung in die Spieltechnik
- für Jugendliche ab 14 Jahre mit Vätern

Mittwoch, 05.10. und 12.10.22
Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr

HERBSTFERIEN

Das Didgeridoo aus Australien ist wohl das älteste Blasinstrument der Welt.

Jeder baut sein eigenes Didgeridoo aus Bambus, um die Spieltechnik direkt darauf zu üben.

Es kann zur Meditation oder in einer Band gespielt werden.

Zunächst lernen sie den Grundton. Er ist die Basis für das Erlernen der Zirkularatmung. Es ist die Kraft des Loslassens, die im Grundton liegt.
Vom Grundton ausgehend werden Varianten gespielt z. B. Rhythmen, Tierstimmen und Obertöne.
Die Zirkularatmung wird über den Aufbau des Spielens erfahrbar.

Sie brauchen keine Vorerfahrungen!

Bitte bringen Sie sich Getränke und Snacks für die Pause selbst mit.

Anmeldefrist: 13.09.22

Materialkosten: *20,00 Euro pro Didgeridoo in bar mitbringen*
Dozentin: *Theresia Binder, Dipl. Sozialarbeiterin*
Veranstaltungsort: *Pfarrsaal St. Aposteln, Apostelnkloster 4, 50672 Köln*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

Kreative Angebote

Workshop: Blumenkranz binden zum Erntedankfest (€)
- für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Freitag, 30.09.2022
Uhrzeit: 15.30 - 18.30 Uhr

Samstag, 01.10.22
Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Melden Sie sich für einen Termin an.
Anmeldefrist: 01.09.22

Haben Sie Lust, sich die Fülle der Erntezeit ins Haus zu holen? Das ist nicht selbstverständlich und im Kreise der Gemeinschaft darf das gefeiert werden. Entdecken Sie die Kreativität neu und gestalten eine herbstlich-bunte Dekoration für Zuhause oder zum verschenken. Sie haben die Möglichkeit aus verschiedensten Gräsern, Früchten und Blumen Ihren ganz eigenen Kranz zu binden. Blumen, Beiwerk, Gräser und Arbeitsmaterialien stehen bereit.

Veranstaltungsort: *Im Stübchen, Apostelnkloster 4, 50672 Köln*

Workshop: Adventskranz selber binden (€)
- für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Freitag, 25.11.2022
Uhrzeit: 15.30 - 18.30 Uhr

Samstag, 26.11.22
Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Melden Sie sich für einen Termin an.
Anmeldefrist: 25.10.22

Haben Sie Lust, gemeinsam bei Tee und Keksen die Vorweihnachtszeit einzuläuten? Es ist wunderbar, zu Beginn etwas inne zu halten und einen eigenen Kranz zu binden, an dem sich die ganze Familie bis Weihnachten erfreut.

Entdecken Sie Ihre Kreativität neu und gestalten Sie einen eigenen Adventskranz für Zuhause oder auch zum Verschenken.

Tannengrün, reichhaltiges Beiwerk, Dekoration, Kaffee, Tee, Kekse und die ersten weihnachtlichen Klänge stehen bereit.
Frau Giese zeigt Ihnen, wie Sie sich Ihren eigenen Adventskranz binden können.
Auf Wunsch stellt Sie Kerzen in verschiedenen klassischen und Trendfarben bereit.

Bitte geben Sie bei deiner Anmeldung an, ob Sie selbst Kerzen mitbringen oder vor Ort eine Auswahl mit den bereitgestellten Kerzen treffen möchten.

Veranstaltungsort: *Pfarrsaal Herz Jesu, Hochstadenstr. 33, 50674 Köln*

Materialkosten: *10,00 Euro pro Kranz in bar mitbringen*
Dozentin der beiden Workshops:
Svenja Giese, Betreuung, Ayurveda, Kurse
Anmeldungen: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

Kreative Angebote

Watercolor basics
(Für Erwachsene)

Donnerstag, 15.09.22
Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Spielerisch lernen wir in kleinen Malprojekten die besonderen Eigenarten von Watercolor und Aquarellpapier kennen und mischen sanfte Farbtöne bei der Nass-in-Nass-Malerei, beim Lasieren und Lavieren. Anschließend nehmen wir uns einfache, trendige Motive vor und gestalten kleine Kunstwerke.

Kursleiterin: *Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN*
Veranstaltungsort: *Pfarrsaal Steinfelder Gasse, Steinfeldergasse 16 - 18, 50670 Köln*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

Kalligrafie & Handlettering
(Für Erwachsene)

Dienstag, 27.09.22
Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Kalligrafie - die „Kunst des schönen Schreibens" ist wieder total angesagt! Auch die moderne Variante - Handlettering - sieht absolut stylish aus. In diesem Workshop lernen wir kunstvolle Alphabete kennen und schreiben ganz klassisch mit Feder & Tinte, aber auch mit modernen Letterpens und Finelinern. Anschließend gestalten wir unser ganz eigenes Lieblingszitat, ein Gedicht oder einen liebgewordenen Text.

Kursleiterin: *Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN*
Veranstaltungsort: *Pfarrsaal St. Aposteln, Aposteln-kloster 4, 50672 Köln*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

Drucken und Stempeln €
(Für Kinder ab 5 Jahren zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa)

HERBSTFERIEN

Montag, 10.10.22
Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Wir lesen zusammen eine spannende Geschichte und denken uns dazu bunte Bilder aus! Wir malen nicht nur mit dem Pinsel, sondern stempeln und drucken lustige Figuren und Tiere aus der Fantasie. Du kannst sogar eigene Stempel herstellen und sie anschließend mit nach Hause nehmen!

Materialkosten: *pro Familie bitte 5,00 Euro in bar mitbringen.*
Kursleiterin: *Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN*
Veranstaltungsort: *Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

Brush-Lettering
(Für Erwachsene)

Montag, 24.10.22
Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Beim Brush-Lettering schreiben wir kunstvolle, moderne Schreibschriften mit speziellen Pinselstiften. Wir lernen die schönsten Schreibschwünge und Verzierungen, sodass jede:r anschließend ein eigenes selbstgeschriebenes Lettering - ein Zitat oder einen Lieblingstext - mit nach Hause nehmen kann.

Kursleiterin: *Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN*
Veranstaltungsort: *Pfarrsaal Herz Jesu, Hochstadenstr. 33, 50674 Köln*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

Musikalische Angebote

Musik Workshop - Für Eltern gemeinsam mit ihren Kindern

Jetzt ist Sommer!

Wir reisen gemeinsam auf eine tolle Blumenwiese
und genießen die Zeit im Sonnenschein...
Ganz viel Musik, Bewegung und Tanz erwarten euch.

In der Kita Groß St. Martin
Freitag, 19.08.22
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, 26.08.22
U3 jährige: 14.30 - 15.00 Uhr
3-5 jährige: 15.10 - 15.55 Uhr
Vorschulkinder: 16.00 - 16.45 Uhr

Dozent: *Clemens Liesendahl, Zwergenklang.de*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote*
oder über den QR Code auf Seite 7

Musik Workshop - Für Eltern gemeinsam mit ihren Kindern

Weht der Wind ganz fest...
Es ist Herbst und langsam wird es Winter!

Wir pli-pla-platschen durch die Pfützen!
Zieht eure Gummistiefel an und raus geht es.
Wir treffen uns, um die kommende kalte Jahreszeit
auch musikalisch zu begrüßen.

Wir erleben Wind und Wetter, bauen vielleicht auch
schon den ersten kleinen Schneemann.

Dozent: *Clemens Liesendahl, Zwergenklang.de*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote*
oder über den QR Code auf Seite 7

In der Kita St. Pantaleon
Freitag, 02.09.22
U3 jährige: 15.00 - 15.40 Uhr
3-5 jährige: 15.45 - 16.30 Uhr

In der Kita St. Alban
Freitag, 21.10.22
3-4 jährige: 14.00 - 14.45 Uhr
5 jährige: 15.00 - 15.45 Uhr

In der Kita Groß St. Martin
Freitag, 18.11.22
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, 25.11.22
U3 jährige: 14.30 - 15.00 Uhr
3-5 jährige: 15.10 - 15.55 Uhr
Vorschulkinder: 16.00 - 16.45 Uhr

Musikalische Angebote

Musik Workshop - Für Eltern gemeinsam mit Ihren Kindern

Hurra - es ist Herbst !

Nun ist es Herbst und wir rücken zusammen...

Wir wollen diese wunderschöne Jahreszeit mit all ihren Farben, Geheimnissen und Zaubereien feiern.

Mit Liedern und Tänzen, mit Gedichten, Geschichten und Mitspiel-Aktionen.

Wir kuscheln uns ein, stimmen uns auf St. Martin ein und genießen herrliche Töne und wunderschöne Melodien, während es draußen bald schon dunkel wird.

Ein Mitmach-Musik-Workshop für Kinder und ihre Eltern.

In der Kita Herz Jesu
Freitag, 28.10.22
3-4 jährige: 14.45 - 15.30 Uhr
5-6 jährige: 15.45 - 16.30 Uhr

In der Kita St. Agnes
Freitag, 04.11.22
2-3 jährige: 14.45 - 15.25 oder
15.30 - 16.10 Uhr

Dozentin: *Kristina Liesendahl, Zwergenklang.de*
Anmeldung: *www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7*

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*

Bewegungsangebote

Im Agnesviertel

FamilienForum Agnesviertel €

Das FamilienForum Agnesviertel ist Verbundpartner des Familienzentrums St. Agnes.

Im Agnesviertel bietet das FamilienForum ein breites Angebot für Familien an: Yoga für Schwangere, Rückbildung, Babymassage, Eltern-Kind Kurse von 0-3 Jahren, Spiel- und Bewegungsangebote, musikalische Früherziehung, Tai Chi, Qi Gong oder Yoga, und vieles mehr.

Alle Angebote und Infos finden Sie auf der Homepage.
www.familienbildung-koeln.de

Viniyoga für Schwangere €

Montags, 29.08. - 05.12.22
Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Der Kurs stellt eine Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs dar und kann bereits sehr gut in der Frühschwangerschaft besucht werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Decke.

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.
Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80 %
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Referentin: *Irmgard Kutsch*
Veranstaltungsort: *Familien Forum Agnesviertel, Raum A3.04, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln*
Infos und Anmeldung: *0221 2944554 oder viniyoga-kutsch@web.de*

Bewegungsangebote

Im Kwartier 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

Im Gereonsviertel

Kurse bei Knirpse & Komplizen (€)

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

In Kooperation mit Knirpse & Komplizen übernehmen wir vom Netzwerk die Kosten für einige der folgenden Kursblöcke.
Ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

Ansprechpartnerin: *Juliane Siekermann*
Veranstaltungsort: *Knirpse & Komplizen, Gladbacher Str. 21, 50672 Köln*
Anmeldung für Kurse
juliane@knirpse-komplizen.de

Für weitere Infos und Angebote schauen Sie auf der Homepage
www.knirpse-komplizen.de

Kurse in Kooperation mit Knirpse & Komplizen (€)

Pilates in der Schwangerschaft
Donnerstags
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Pilates
Donnerstags
Uhrzeit: 18.45 - 19.45 Uhr

Kinderyoga (4-7 Jahre)
Montags
Uhrzeit: 17.30 - 18.15 Uhr

Kreativer Kindertanz (ab 2 Jahre)
Montags und Mittwochs
Uhrzeit: 15.30 - 16.15 Uhr/16.30 - 17.15 Uhr

Babys erstes Jahr
Dienstags, Mittwochs, Donnerstags
Uhrzeit: Je nach Alter unterschiedlich

Babymassage nach Leboyer
Mittwochs
Uhrzeit: 12.45 - 13.45 Uhr

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: 19,00 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*

Gottesdienste

Kleinkindgottesdienste in St. Michael

Freitag, 19.08. / 09.09. / 21.10. / 04.11.
Uhrzeit: 16.30 Uhr

Kleine Leute treffen sich einmal im Monat in der Kirche zum Singen, Geschichten hören und Spielen.

30 Minuten - ein Start ins Wochenende.
Immer rund ums Jahr: Karneval, Ostern, Pfingsten, Advent... Auf kindgerechte Art und Weise, damit auch schon die Kleinsten mitmachen können.

Besonders geeignet für alle im Kindergartenalter, aber auch für Krabbelkinder gibt es viel zu entdecken.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano
Ort: *Kirche St. Michael*
Infos: *lisa.brentano@erzbistum-koeln.de*

„Kurz und klein“ - Kindergottesdienst in St. Agnes

Freitag, 26.08. / 16.09.
Uhrzeit: 16.00 Uhr

Der Gottesdienst ist für kleine Leute (ab ca. 3 Jahre) und größere. Natürlich sind auch Eltern, Omas und Opas herzlich eingeladen.

Schwester Andrea erzählt Ihnen und Ihren Kindern biblische Geschichten und stellt interessante und spannende Geschichten der Heiligen vor. Auch wird gesungen, gespielt und sich zu den Liedern bewegt. (Dauer ca. 30 min.)

Mit Pastoralreferentin Schwester Andrea
Ort: *Kirche St. Agnes*
Infos: *lidiaspyra@gmail.com*

Familienmessen

In St. Agnes

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

Ort: *Kirche St. Agnes*
Infos: *peter.otten@st-agnes.de*

In St. Gereon

Sonntags, 28.08. (mit Kirchweihfest) / 25.09. / 23.10. / 27.11. / 18.12.
Uhrzeit: 11.00 Uhr

Nach dem Gottesdienst geht es weiter! Im Pfarrgarten hinter der Kirche warten Getränke und Snacks fürs gemeinsame Klönen.

Ort: *Kirche St. Gereon*
Infos: *lisa.brentano@erzbistum-koeln.de*

In St. Pantaleon

Jeden Sonntag
Uhrzeit: 10.00 Uhr

Für Krabbel-, Klein- sowie Grundschulkinder und Jugendliche aller Altersstufen und Eltern.

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

Messe mit separater Kinderkirche in Herz Jesu

Jeder erste Sonntag im Monat
Uhrzeit: 11.00 Uhr

Feierliche Hl. Messe für alle Generationen. Kinderkatechese in der Kapelle während des Wortgottesdienstes. Die Freude am Glauben gemeinsam erfahren.

Ort: *Kirche Herz Jesu*
Infos: *franziskus.boeselager@emmanuel.de*

Bibelstündchen in St. Pantaleon

Jeden Montag
Uhrzeit: ab 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*

Feste & Feiern

Kirchweihfest in St. Gereon

Sonntag, 28.08.22
Uhrzeit: 11.00 - 19.00 Uhr

Im Anschluss an den Gottesdienst um 11.00 Uhr gibt es auf dem Platz vor St. Gereon volles Programm für Groß und Klein mit kühlen Getränken, selbstgebackenen Kuchen, Hüpfburg, Kinderschminken, Livemusik und vieles mehr.

Halt ein bischen Dorffest mitten in der Innenstadt.

Kommt vorbei!

Ort: *Kirche St. Gereon*
Infos: *lisa.brentano@erzbistum-koeln.de*

KidsChurch in St. Michael zu Erntedank

Sonntag, 02.10.22
Uhrzeit: 11.00 Uhr

Zum Erntedankfest gibt es in St. Michael ein ganz besonderes Programm!

Die junge Künstlerin Joanna Stange gestaltet mit den Kindern Gedankenbilder und Fantasieformen aus Sand und bunter Farbe.

Dankbar sind wir nämlich für das, was uns die Erde schenkt, aber auch für jeden Traum und jede gute Idee, die uns so in den Sinn kommen kann.

Für die Großen gibt es parallel Gottesdienst mit Powerpointpredigt und Live-Musik. Anschließend gibt es gemeinsames Snacken und Getränke.

Ort: *Kirche St. Michael*
Infos: *lisa.brentano@erzbistum-koeln.de*

St. Martin

Rund um den 11.11.22

Jedes Jahr rund um den 11.11. ziehen Kinder mit selbstgebastelten Laternen durch die Straßen und singen Martinslieder.

Damit erinnern wir uns an die Geschichte des Soldaten Martin, der seinen Mantel mit einem frierenden Mann geteilt hat und später Dank des Geschnatters der Gänse Bischof wurde.

In unseren Familienzentren finden wieder eine Vielzahl von Martinszügen statt.

Bitte informiert euch vorab am besten über entsprechende Aushänge und über die Homepage.
www.katholisch-in-koeln.de/stmartin

Adventssingen in St. Alban

Freitag, 25.11.22
Uhrzeit: 15.00 Uhr

Was passt besser zum Advent als miteinander zu singen?

Kristina Liesendahl wird Groß und Klein musikalisch auf den ersten Advent vorbereiten und damit die Wartezeit bis Weihnachten noch besonderer machen.

Dazu hören wir Geschichten und Gedichte über Hirten, Kerzenschein und einen ganz besonderen Stern.

Ort: *Kirche St. Alban*
Infos: *lisa.brentano@erzbistum-koeln.de*

Sonstiges

Bible-Journaling

Donnerstag, 01.09.22
Uhrzeit: 18.00 Uhr

Journaling heißt: Gute Erfahrungen festhalten und für später aufbewahren, damit man sich immer wieder daran freuen kann. Kreativ, bunt - so wie jeder es persönlich mag.

Das Ganze funktioniert auch mit der Bibel.
Wir lassen die Seiten der Heiligen Schrift nicht schwarz-weiß, sondern malen, kleben und gestalten was das Zeug hält.

Auch für absolute Bibelanfänger geeignet!

Ort: *Kirche St. Michael*
Infos: *lisa.brentano@erzbistum-koeln.de*

Alpha-Kurs in Herz Jesu

Dienstags, 20.09. - 15.11.22 (und 28.-30.10. ein gemeinsames Wochenende)
Uhrzeit: um 20.00 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: *Kirche Herz Jesu/ Wochenende in Marienstatt*
Anmeldung: *herz-jesu-koeln@emmanuel.de*

Infos und Beratungen

Seelsorgliches Gespräch

Manchmal gibt es Situationen, da braucht man einfach ein offenes Ohr.

Für ein Gespräch stehen Ihnen in der Kölner Innenstadt verschiedenste Seelsorgerinnen und Seelsorger zur Verfügung.

Wenn Sie das Bedürfnis nach einem seelsorglichen, vertrauensvollen Gespräch haben, melden Sie sich gerne.

Entweder wir führen gemeinsam das Gespräch oder ich vermittle Sie gerne weiter.

Lisa Brentano

Infos: *lisa.brentano@erzbistum-koeln.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!

www.katholisch-in-koeln.de

Kontakt Familienzentren

Kath. Familienzentrum St. Agnes

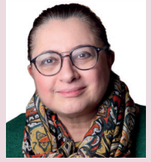
Kath. Kindertagesstätte St. Agnes
Stormstraße 1
50670 Köln
Leitung: Sascha Gummersbach

FamilienForum Agnesviertel
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
Lisa Brentano
lisa.brentano@erzbistum-koeln.de
Telefon: 0162 463 62 60

Familienzentrumskoordinatorin
Nina Plöse
nina.ploese@katholisch-in-koeln.de
Telefon: 0160 870 28 15

FamilienForum Agnesviertel
Barbara Schuten
schuten@Familienbildung-koeln.de
Telefon: 0221 775 346 5

Familienpastoral

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

St. Aposteln & St. Agnes
Sr. Andrea Spyra
Pastoralreferentin
lidiaspyra@gmail.com

St. Gereon
Lisa Brentano
Pastoralreferentin
lisa.brentano@erzbistum-koeln.de

St. Agnes
Peter Otten
Pastoralreferent
peter.otten@st-agnes.de

St. Mauritius & Herz Jesu
Franziskus von Boeselager
Pastor an Herz Jesu
franziskus.boeselager@emmanuel.de

St. Mauritius & Herz Jesu
Timo Weissenberg
Pastor an Herz Jesu
timo.weissenberg@emmanuel.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

Familien Forum 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/

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

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
Leyendeckerst. 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.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

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

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

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

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

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

Telefonseelsorge
0800 1110222

KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE

www.familienzentren-koeln-mitte.de