

Netzwerk  
Katholische  
Familienzentren  
Köln-Mitte



KATHOLISCH  
IN KÖLN-MITTE

**Programm Januar–Juni 2024**

## **Impressum**

### **Katholischer Kirchengemeindeverband Köln-Mitte**

[www.katholisch-in-koeln.de](http://www.katholisch-in-koeln.de)

### **FamilienForum Köln Agnesviertel**

[www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

### **CariKids gGmbH**

[www.carikids-koeln.de](http://www.carikids-koeln.de)

### **St. Pantaleon**

[www.sankt-pantaleon.de](http://www.sankt-pantaleon.de)

### **Kontakt:**

Koordinationsbüro Köln-Mitte  
Neumarkt 30, 50667 Köln  
0171 1525122

**Erstellung:** Dezember 2023

**Design:** plankundplank design

**Satz:** y<sup>2</sup> – hand in hand communication

**Druck:** WB Druck

### **Fotos:**

Shutterstock, AdobeStock,  
Getty Images, Dirk Jagodzinska

Alle Einrichtungen sind erfolgreich als  
Familienzentren zertifiziert:



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Wer sind wir?	6
Wie läuft das hier?	7
Begegnung	8
Beratung und Unterstützung	22
Musik und Kultur	36
Körper und Bewegung	40
Pastorale Angebote	44
Kontakt Familienzentren	58
Planung und Organisation	60
Familienpastoral	61
Verbundpartner	62
Kooperationspartner	64
Notrufnummern	67



# 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, Leonie Ritter, Maria Lamaina, Stefanie Müller, Sascha Gummersbach, Johanna Dauven, Barbara Schuten, Ulrike Krippendorf, Melanie Au-Handwerker 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

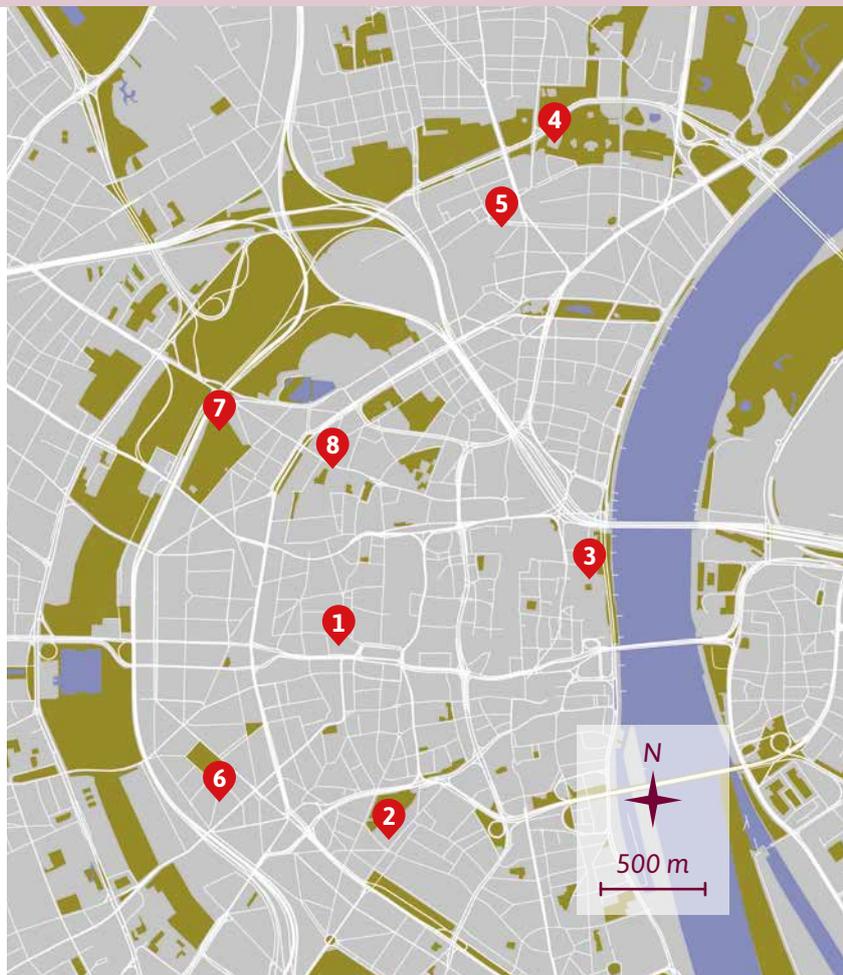
## **Kath. Familienzentrum Herz Jesu:**

- 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](http://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, indem Sie ein Ticket buchen.

**Hier geht's zum Veranstaltungskalender:**



[www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)

## **Kosten**

Alle Angebote sind für Sie kostenlos, außer die, 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.

# Begegnung



# Elterncafés

## **Familiencafé im Agnesviertel – für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 2 Jahren**

**Unter-1-jährige: jeweils dienstags, 16.1.–25.6.  
9.30–11.45 Uhr**

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel, Raum A2.05,  
Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

**1–2-jährige: jeweils donnerstags, 18.1.–27.6.  
9.30–11.45 Uhr**

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel, Raum A3.05,  
Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

**Referentin:** Sarah Eyles, Erzieherin

**Infos:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

**Kostenfrei und ohne Anmeldung!**

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

## **Fenstercafé in der Kita St. Pantaleon – für Eltern und Kinder**

**jeden letzten Freitag im Monat  
13.30–15.00 Uhr**

**Ansprechpartnerin:** Leonie Ritter  
Leitung Kita St. Pantaleon

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

**Anmeldung in der Kita:** 0221 314337

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.

# Familienfrühstück

## **Offenes Familienfrühstück – in der Kita St. Agnes**

**jeden letzten Freitag im Monat**

**10.00–12.00 Uhr**

**Ansprechpartner:** Schwester Andrea  
und Sascha Gummersbach

**Ort:** Pfarrsaal, Kita St. Agnes,  
Stormstr. 1, 50670 Köln

**Anmeldung in der Kita:** 0221 725793

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  
religionspädagogischen Impuls.

## **Offenes Familienfrühstück – in der Gemeinde St. Pantaleon**

**jeden ersten Sonntag im Monat**

**im Anschluss an die Familienmesse**

**Ansprechpartner:** Pfarrbüro der  
Kirchengemeinde St. Pantaleon

**Ort:** Am Pantaleonsberg 8, 50676 Köln

**Anmeldung:** [sankt.pantaleon@outlook.de](mailto:sankt.pantaleon@outlook.de)

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.

# Weitere Angebote

## **Caritas-Integrationsagentur**

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

### **Bei Interesse melden Sie sich bei:**

Caritas-Integrationsagentur

0221 98577416

[maristella.angioni@caritas-koeln.de](mailto:maristella.angioni@caritas-koeln.de)

**[www.caritas-koeln.de](http://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 Früh-erziehung, offene Familiencafés, Elternthemen zu Erziehungsfragen, Tai Chi, Qi Gong oder Yoga, Nähkurse und vieles mehr.

Besuchen Sie unsere Homepage und finden das passende Angebot für sich und Ihre Familie.

**[www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)**

# Nur für Erwachsene

## Frühlingskranz selber binden €

**Samstag, 3.2.**

**Drei Zeitrahmen für jeweils sechs Teilnehmer:innen:**

**11.00–12.30 Uhr, 12.30–14.00 Uhr, 14.00–15:30 Uhr**

**Referentin:** Svenja Giese

**Ort:** „Stübchen“ an der Kita St. Aposteln,  
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

**Kosten:** 10,00 Euro (zu bezahlen bei Buchung)

Haben Sie schon Lust auf ein bisschen Frühling? Entdecken Sie Ihre Kreativität neu und gestalten eine erste Frühlings-Dekoration für Ihr Zuhause oder zum Verschenken.

Sie haben die Möglichkeit, einen Blumenkranz aus Trocken- und trockenbaren Frischblumen zu binden. Blumen, Beiwerk, Gräser und Arbeitsmaterialien stehen bereit.

## Midsommar – Blumenkrone selber binden €

**Samstag, 22.6.**

**Drei Zeitrahmen für jeweils sechs Teilnehmer:innen:**

**11.00–12.30 Uhr, 12.30–14.00 Uhr, 14.00–15:30 Uhr**

**Referentin:** Svenja Giese

**Ort:** Stadtgarten an der Kita St. Alban,  
Gilbachstr. 24, 50672 Köln

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

**Kosten:** 15,00 Euro (zu bezahlen bei Buchung)

Mittsommer, Johannestag, Sommerweihnachten – egal wie man es nennt oder feiert, es ist ein schöner, alter Brauch der Jung und Alt zusammenbringt.

Zur Feier des längsten Tages des Jahres möchten wir mit Erdbeeren, Kuchen und Limonade outdoor im schönen Stadtgarten zum ersten Mal Blumenkränze als Kopfschmuck binden. Bei passendem Wetter kann die Kulisse auch für Fotos gut genutzt werden. Blumen, Beiwerk, Gräser und Arbeitsmaterialien stehen bereit. Ich freue mich auf Sie und Ihren ganz individuellen Kranz, der am Ende entstanden ist.

## **Schnupperkurs: Urban Sketching – mit dem Skizzenbuch unterwegs**

**Samstag, 2.3.**

**13.00–16.00 Uhr**

**Referentin:** Veronika Broscheid

**Ort:** „Stübchen“ an der Kita St. Aposteln,  
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

**Infos:** [vbroscheid@gmail.com](mailto:vbroscheid@gmail.com)

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

Die Stadt steckt voller interessanter und schöner Ecken. Beim Urban Sketching nimmt man sich die Zeit, um genau hinzusehen und die besondere Stimmung des Ortes in seinem Skizzenbuch festzuhalten.

Zu Beginn des Kurses besprechen wir grundlegende Zeichentechniken, danach sucht sich die Gruppe ihre Motive in der Nähe der Basilika St. Aposteln am Neumarkt. Bitte bringen Sie Skizzenbuch (evtl. aquarellfähig), Bleistift und Fineliner sowie, falls vorhanden, Aquarellfarben/-stifte mit Pinsel mit. Bei Fragen zum Material können Sie sich gerne direkt an die Referentin wenden.

## **Stempel-Abend mit „perlenfischer“**

**Mittwoch, 13.3.**

**18.30 Uhr**

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

In gemütlicher Runde treffen sich Eltern, Großeltern und alle Interessierten zum Stempeln von Karten. Mit hochwertigen Stempeln von „perlenfischer“ entstehen individuelle Grußkarten zu Ostern, Anhänger für den Osterstrauch oder auch Einladungskarten für den nächsten Kindergeburtstag. Mit einem Glas Saft oder Sekt und ein paar Kleinigkeiten zum Knabbern lässt es sich gut zusammenarbeiten und natürlich auch Kontakte knüpfen und erzählen.

Schauen Sie gerne im Internet unter [www.perlenfischer.de](http://www.perlenfischer.de) und lassen sich vorab inspirieren.

Leonie Ritter, Leitung der Kita St. Pantaleon,  
freut sich auf Sie.

# Für U3-Kinder

## Schmetterlingsbabymassage für Väter (WE)

**jeweils samstags, 24.2.–16.3.**

**10.30–12.00 Uhr**

**Ansprechpartnerin:** Renate Kellendonk,  
Dipl.-Sozialpädagogin, Babymassage

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel, Raum A3.01

**Anmeldung und Infos:**

[info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de](mailto:info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de)

Bindung durch Berührung – für Väter mit ihren Babys  
bis zum achten Lebensmonat.

- Sie lernen die Sprache Ihres Babys besser verstehen;
- erleben, wie der Kontakt durch die Massage gestärkt wird;
- erhalten Informationen zur Entwicklung im ersten Lebensjahr;
- treffen Väter mit ähnlich alten Babys.

Herzlich Willkommen.

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

**jeweils montags**

**8.00–11.30 Uhr**

**Ansprechpartner:** Pfarrbüro  
Kirchengemeinde St. Pantaleon

**Ort:** Am Pantaleonsberg 8, 50676 Köln

**Anmeldung und Infos:** [sankt.pantaleon@outlook.de](mailto:sankt.pantaleon@outlook.de)  
oder 0221 316655

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.

## Sie möchten eine eigene Krabbelgruppe gründen?

**Ansprechpartnerin:** Melanie Au-Handwerker

**Infos:** 0171 1525122 oder  
familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Vernetzung mit anderen Eltern im Veedel, Erfahrungsaustausch in entspannter Atmosphäre, Spiel und Bewegung für die Kinder.

Vielleicht sind Sie bereits eine kleine Gruppe Eltern mit Krabbelkindern und möchten Ihre Kontakte erweitern? Sie möchten sich gerne mal woanders als zu Hause treffen und Ihren Kindern ermöglichen, eine neue Umgebung mit Gleichaltrigen kennenzulernen?

**Wir stellen Ihnen gerne kostenlos einen Raum in Ihrer Nähe zur Verfügung.** Ggf. helfen wir finanziell bei der Anschaffung von Material.

Sprechen Sie uns mit Ihren Ideen einfach an, wir finden sicher eine Möglichkeit.

## Zu Besuch bei Ida Igel

**Freitag, 17.5.**

**15.00–17.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Subbelrather Str. / Herkulesberg

**Infos:** [www.querwaldein.de](http://www.querwaldein.de)

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

Die scheuen und nachtaktiven Igel sieht man nur sehr selten. Deshalb treffen wir uns heute mit Ida Igel, einer ganz besonderen Igeldame, die uns mitnimmt in die Igelwelt. Gemeinsam mit Ida finden wir heraus, wo Igel sich verstecken, was sie fressen, was ihnen guttut und was ihnen nicht guttut. Wir verwandeln uns in Igel und durchleben ein Igeljahr.

Für den Winter bauen wir uns kuschelige Igelnester. Außerdem erfahren wir von Ida Igel, was wir tun können, damit sich Igel in unserer Nähe wohlfühlen.

# Für Kinder und Jugendliche

## Nachts im Wald der 1000 Lichter – für Eltern und Kinder (6–12 Jahre)

**Freitag, 23.2.**

**16.00–18.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Kreuzung Neuenhöfer Allee /  
Münstereifeler Str., 50935 Köln (Beethovenpark)

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

**Bitte melden Sie sich bis zum 2.2. an.**

Eine Wanderung bei Dunkelheit im Wald ist eine aufregende Sache! Wir treffen uns in der Dämmerung und begeben uns bei Einbruch der Dunkelheit auf eine spannende Reise durch den nächtlichen Wald. Können Sie hören wie eine Eule oder tasten wie ein Waschbär? Wir werden allerhand Wissenswertes über die speziellen Fähigkeiten nachtaktiver Tiere erfahren und uns auf eine geheimnisvolle Lichterreise begeben.

Bitte bringen Sie eine Taschenlampe mit.

## Nähkurs für Jugendliche ab 12 Jahren

**jeweils dienstags, 23.1.–5.3. und 9.4.–14.5.**

**16.00–18.15 Uhr**

**Ansprechpartnerinnen:** Hanni Seifert,  
Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel,  
Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

**Anmeldung:**

[info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de](mailto:info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de)

Tausend kreative Ideen im Kopf, aber keine Ahnung wie du diese an der Nähmaschine umsetzen kannst? Niemand da, der es dir erklärt? In diesem Kurs lernst du zunächst die ersten Schritte bei der Umsetzung deiner Vorstellungen: Wie bedienst du die Nähmaschine, welche Stoffe eignen sich für deine Projekte, wozu benötigst du ein Schnittmuster.

Im Kurs setzen wir gemeinsam erste einfache Nähprojekte um. Danach fühlst du dich bestimmt schon fitter, deine eigenen Vorstellungen zu realisieren. Genaue Materiallisten werden einige Woche vor dem Kurs verschickt.

## Eltern-Kind-Nähkurs ab 9 Jahren €

**Samstag, 29.6.**

**10.00–15.15 Uhr**

**Ansprechpartnerin:**

Alphonsine Korbar-Wegner, Maßschneiderin

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel,  
Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

**Anmeldung:**

[info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de](mailto:info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de)

**Kosten:** 33,00 Euro

In diesem Nähworkshop widmet sich ein Team aus einem Elternteil und einem Kind ab 9 Jahren jeweils einem bis zwei einfachen Nähprojekten; damit jedes Team mit einem fertiggestellten Teil nach Hause gehen kann, gibt es nach einer Einführung in das Nähen und die Nähmaschine eine kleine Auswahl an Projekten, die an diesem Tag zusammen genäht werden.

Eine detaillierte Materialliste wird einige Woche vor dem Workshop versandt.



# Für Kinder und Jugendliche

## **Der Basti-Bus kommt – für Kinder von 5 bis 10 Jahren**

**alle Termine ab Mai auf der Homepage  
15.00–16.30 Uhr**

**Ort:** Kita St. Pantaleon,

Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln

**Infos:** [familienzentrum@katholisch-in-koeln.de](mailto:familienzentrum@katholisch-in-koeln.de)

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

Der Basti-Bus möchte Kindern den Spaß an handwerklicher Arbeit vermitteln und zeigen, was man alles selber mit etwas Geschick und ein paar Werkzeugen aus einem Stück Holz basteln kann. Aus einer zur Verfügung gestellten „Bunten Kiste“ können die Kinder sich ein Bastelmotiv auswählen, welches sie mit Werkzeugen bearbeiten. Dabei entstehen schöne, kreative Ergebnisse wie beispielsweise ein Piratenschiff, eine Stiftebox oder eine Spardose. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

## **Bugs-Mobil – mobile Kinder- und Jugendarbeit der Caritas Köln**

**jeweils donnerstags,  
15.00–19.00 Uhr**

**Ort:** Spielplatz Rathenauplatz

Mit Bussen, die mit Spiel- und Sportmaterial ausgestattet sind, werden Kinder und Jugendliche dort, wo sie „zuhause“ sind, besucht. Plätze in unterschiedlichen Stadtteilen werden angefahren und bieten den Kindern und Jugendlichen vor Ort alters- und bedarfsgerechte Freizeitangebote an. Partizipation wird dabei groß geschrieben, daher haben alle Kinder immer die Möglichkeit, die Angebote mitzugestalten und sich einzubringen.

Angebote am Nachmittag für Kinder zwischen 7 und 14 Jahren. Hier liegt der Fokus auf Bewegung, Spiel, Kultur und Kreativität.



# Mit Querwaldein e. V. in die Natur

## Nachts im Wald der 1000 Lichter – für Eltern und Kinder (6–12 Jahre)

**Freitag, 23.2.**

**16.00–18.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Kreuzung Neuenhöfer Allee /  
Münstereifeler Str., 50935 Köln (Beethovenpark)

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

**Bitte melden Sie sich bis zum 2.2. an.**

Eine Wanderung bei Dunkelheit im Wald ist eine aufregende Sache! Wir treffen uns in der Dämmerung und begeben uns bei Einbruch der Dunkelheit auf eine spannende Reise durch den nächtlichen Wald. Können Sie hören wie eine Eule oder tasten wie ein Waschbär? Wir werden allerhand Wissenswertes über die speziellen Fähigkeiten nachtaktiver Tiere erfahren und uns auf eine geheimnisvolle Lichterreise begeben.

Bitte bringen Sie eine Taschenlampe mit.

## Zu Besuch bei den Baumfreunden (3–6 Jahre)

**Freitag, 19.4.**

**16.00–18.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Kreuzung Neuenhöfer Allee /  
Münstereifeler Str., 50935 Köln (Beethovenpark)

Haben Sie schon einen Baumfreund? Wie kann denn ein Baum überhaupt zu unserem Freund werden? Wie finden wir heraus, wie er heißt und was können wir mit ihm zusammen erleben?

Kommen Sie mit in den Wald und gemeinsam lernen wir die unterschiedlichsten Bäume kennen. Wir spielen Spiele mit, auf und unter ihnen und erfahren, warum sie die besten Freunde des Menschen sind.

### Zu Besuch bei den Bodenfreunden (3–6 Jahre)

**Freitag, 26.4.**

**15.00–17.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Kreuzung Neuenhöfer Allee /  
Münstereifeler Str., 50935 Köln (Beethovenpark)

*In einer Handvoll Erde leben viele winzige Tiere: die Bodentiere. Diese haben wichtige Aufgaben in der Natur. Zusammen mit Rudi Regenwurm gehen wir auf die Suche nach den Bodentieren und finden heraus, wie sie leben. Dafür nutzen wir neben unserer Forscherausrüstung wie Becherlupe und Löffel auch unsere Sinne. So tauchen wir in die oft unbeachtete Welt unter unseren Füßen ein. Die Blätter und das Laub werden natürlich auch genauer unter die Lupe genommen – denn die Blätter, die jedes Jahr im Herbst von den Bäumen fallen, sind im Frühling fast alle wieder weg! Wo sind sie hin? Sammelt sie etwa jemand ein? Zusammen mit Rudi Regenwurm werden wir das Geheimnis bestimmt lösen.*

### Zu Besuch bei Ida Igel

**Freitag, 17.5.**

**15.00–17.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Subbelrather Str. / Herkulesberg

**Infos:** [www.querwaldein.de](http://www.querwaldein.de)

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

*Die scheuen und nachtaktiven Igel sieht man nur sehr selten. Deshalb treffen wir uns heute mit Ida Igel, einer ganz besonderen Igeldame, die uns mitnimmt in die Igelwelt. Gemeinsam mit Ida finden wir heraus, wo Igel sich verstecken, was sie fressen, was ihnen guttut und was ihnen nicht guttut. Wir verwandeln uns in Igel und durchleben ein Igeljahr.*

*Für den Winter bauen wir uns kuschelige Igelnester. Außerdem erfahren wir von Ida Igel, was wir tun können, damit sich Igel in unserer Nähe wohlfühlen.*

# Beratung und Unterstützung



# Sprechstunde Familienberatung

**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**  
**jeweils montags, 5.2. / 15.4.**  
**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**

**jeweils dienstags, 9.1. / 6.2. / 5.3. / 9.4. / 7.5. / 4.6.**

**8.30–10.30 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**

**jeweils dienstags, 20.2. / 30.4.**

**14.30–15.30 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**

**jeweils dienstags, 9.1. / 6.2. / 5.3. / 2.4. / 7.5. / 4.6.**

**14.00–16.00 Uhr**

**Beraterin:** Cornelia Rump, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin DGSF, Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

**Ort der Sprechstunde:** Kita Herz Jesu, Meister-Gerhard-Str. 9-11, 50674 Köln

**Infos:** 0221 246411

## Mittwochs

### **Kinderhaus St. Alban**

**jeweils mittwochs, 31.1. / 20.3.**

**8.30–10.00 Uhr**

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

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

**Infos:** 0221 521725

## Donnerstags

### **Kita St. Pantaleon**

**jeweils donnerstags,**

**11.1. / 8.2. / 14.3. / 11.4. / 16.5. / 20.6.**

**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

### **Bilinguale Kita Casa Italia**

**jeweils donnerstags, 11.1. / 8.2. / 14.3. / 11.4. / 13.6.**

**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!**

**jeweils dienstags, 16.1. / 6.2. / 5.3. / 19.3. /  
9.4. / 23.4. / 7.5. / 28.5. / 11.6. / 25.6.**

**10.00–12.15 Uhr**

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

**Ort der Sprechstunde:** FamilienForum Agnesviertel,  
Raum 2.01, Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

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

Emotionale Unterstützung und Beratung:

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

## **Systemische Beratung**

**Beraterin:** Janine Owsjanikow

**Anmeldung:** [beratung.owsjanikow@web.de](mailto:beratung.owsjanikow@web.de)

Als Systemische Beraterin in Ausbildung (DGSF-zertifiziert) bietet Janine Owsjanikow kostenlose, supervidierte Beratungsgespräche an.

Die Anliegen können so vielfältig wie das Leben selbst sein:

- eigene Ressourcen und Stärken (wieder-)entdecken
- Unterstützung bei der persönlichen oder familiären  
Konfliktbewältigung
- Umgang mit Lebensumbrüchen
- berufliche Orientierung
- Herausforderungen in Ausbildung, Studium oder  
Beruf meistern
- Wunsch, mehr über sich selbst und den Einfluss  
seiner Familiengeschichte zu erfahren
- ...

## **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.

**Infos und Öffnungszeiten** auch auf Facebook

**Adresse:** Severinstr. 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 ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen 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 ehrenamtliche Mitarbeiter:innen, die Sie ein- bis zweimal pro Woche für jeweils zwei bis drei Stunden unterstützen.

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](http://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](mailto:gs.koeln@notmuetterdienst.de)

[www.notmuetterdienst.de/koeln](http://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](http://www.kindertagespflege-koeln.de)**

## **Babysitter**

Wir sind dabei einen Babysitterpool in unserem Netzwerk aufzubauen. Im Oktober 2024 bieten wir erneut einen Babysitterkurs an, der unseren Pool hoffentlich erweitert.

Sollten Sie Eltern von Jugendlichen im Alter ab 14 Jahren sein oder interessierte Teenager im Freundes- oder Bekanntenkreis haben, verweisen sie gerne auf unser Angebot.

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

**Wenn Sie auf der Suche nach Babysitter:innen sind, schreiben Sie uns gern eine E-Mail.**

**Kontakt:** [familienzentrum@katholisch-in-koeln.de](mailto:familienzentrum@katholisch-in-koeln.de)

# Elternkurse

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



**Kosten für die Kurse:**

**30,00 Euro pro Person**

**45,00 Euro wenn Sie als Paar teilnehmen**

Infos zur Bezahlung erhalten Sie über die Ticketbuchung.

**Lösungsorientiert mit mehr Spaß durch den Familienalltag – ONLINE**

**jeweils montags, 13.5. / 27.5.–24.6. und Dienstag, 21.5. 20.00–22.15 Uhr**

**Referentin:** Andrea Lück, Dipl.-Sozialpädagogin, lösungsfokussierte Beratung, Systemische Beraterin für Organisation, Erziehungs-, Familien-, Paar- und Lebensberatung

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote) oder über den QR-Code auf Seite 7

Inhalte des Kurses sind:

- Blick auf das Positive
- Werte in der Erziehung, Erziehungsziele
- Bedürfnisse von Familien
- ein entspannter Morgen
- die psychischen Grundbedürfnisse eines Kindes
- liebevoll konsequent erziehen
- Umgang mit Medien und deren Wirkung
- Kindern zuhören und sie verstehen
- die Kinder Lösungen finden lassen
- Umgang mit Wut (die der Kinder und die eigene)
- Inseln der Erholung

## **Mindful Parenting – Achtsamkeit für Eltern** **ONLINE UND PRÄSENZ**

**Dienstag, 11.4., in Präsenz**  
**19.00–21.00 Uhr**

**Ort:** Pfarrsaal St. Aposteln,  
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

**jeweils dienstags, 18.4. / 25.4. / 2.5. / 16.5., online**  
**19.00–21.00 Uhr**

**Samstag, 25.5., in Präsenz**  
**10.00–14.00 Uhr**

**Ort:** Kleiner Saal bzw. Innenhof, Kita St. Agnes,  
Stormstr. 1, 50670 Köln

**Referent:** Manfred Schmitz, Dipl.-Psychologe,  
Lehrer für MBSR und Mindful Parenting  
**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

*Hand aufs Herz! Ist es nicht so? Mutter oder Vater zu sein gehört zu den intensivsten, anstrengendsten und freudigsten Erfahrungen der Welt.*

*Stressreduktion und Selbstfürsorge für Eltern.*

**Mindful Parenting** ist eine spezielle Form der Wahrnehmung in der Eltern-Kind-Interaktion, die sich sowohl auf das Kind als auch auf das eigene elterliche Verhalten und Erleben und den gegebenen Kontext richtet, ohne das Gesamtgeschehen zu bewerten.

*Die geführten Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen, im Alltag präsenter, gelassener und souveräner zu sein und zu handeln. Darüber hinaus gibt es zusätzliche Inhalte und Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Müttern und Vätern ausgerichtet sind.*

*Erleben Sie auch die Solidarität und Unterstützung anderer Eltern.*

# 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, 18.4.**

**10.00–11.30 Uhr**

**Folgekurs „Mein Kind ist krank – was tun?“: 10.10.**

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

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

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

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:innen. 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.

Im Folgekurs werden die wichtigsten Maßnahmen bei z. B. Pseudokrampf, Fieberkrampf, Vergiftungen usw. besprochen. Was kann ich selber tun, wann muss der Rettungsdienst kommen?

(Bitte keine Kinder mitbringen!)

## Wie Worte wirken: So kommen Sie bei Ihrem Kind an

**Donnerstag, 7.3.**

**9.30–11.45 Uhr**

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

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

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

Was tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Wenn morgens getrödelt oder abends das Zähneputzen verweigert wird? Wenn Geschwister dauernd streiten?

An diesem Vormittag geht es um das große Thema Kommunikation. Es wird Hintergrundwissen vermittelt und anhand Ihrer persönlichen Fragen können Lösungsansätze für schwierige Alltagssituationen besprochen werden. Damit Sie bei Ihrem Kind ankommen und Ihr Kind bei Ihnen.

## Selbstbestimmte Kinder und Regeln im Alltag – wie passt das zusammen?

**Donnerstag, 13.6.**

**9.30–11.45 Uhr**

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

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

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

Den Kindern Freiraum lassen und dennoch Struktur vorgeben – das ist im Alltag nicht immer leicht. Wie schaffen Eltern es, auf die Bedürfnisse ihre Kinder einzugehen ohne ihre eigenen zu vernachlässigen? Wie viel Entscheidungsspielraum tut den Kindern gut und an welchen Punkten sollen Eltern Führung übernehmen? An diesem Vormittag wird die Referentin Impulse vermitteln, wie es gelingen kann, der Selbstbestimmungskraft der Kinder zu vertrauen und gleichzeitig einen Rahmen vorzugeben, der Halt und Sicherheit vermittelt.

# Elternvorträge

## Im Familienzentrum St. Aposteln

### **Erste-Hilfe-Kurs: Sicherheit für den Kindernotfall**

**Dienstag, 21.2.**

**15.30–18.30 Uhr**

**Referentin:** Janina Leufen

**Ort:** Turnhalle, Bilinguale Kita Groß St. Martin,  
An Groß St. Martin 1, 50667 Köln

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

Stellen Sie sich auch die typischen Fragen: „Wie helfe ich meinem Kind im Notfall?“ oder „Bin ich überhaupt in der Lage meinem Kind zu helfen und was gehört eigentlich in die Hausapotheke?“

In unserem Kurs geben wir Ihnen Sicherheit für ungeplante Notfälle. Eine erfahrene Kursleiterin zeigt Ihnen anhand von vielen Alltagssituationen und realitätsnahen Übungen, wie Sie den Kleinen im Notfall sofort helfen können. Wir geben Ihnen die Möglichkeit, die praktischen Maßnahmen in einer sicheren Umgebung auszuprobieren.

## **Reizverarbeitung und Hochsensibilität**

**Dienstag, 12.4.**

**16.00–18.30 Uhr**

**Referentinnen:** Susanne Kluge, Logopädin,  
Dipl.-Heilpädagogin zusammen mit Frau Sanchez,  
Mutter eines Kindes mit Hochsensibilität

**Ort:** Personalraum, Kita St. Pantaleon,  
Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

Ein praxisorientierter Elternvortrag über das Erleben und Verarbeiten von Reizen bei Kindern. Wie sehen, fühlen und verstehen sie die Welt? Was unterscheidet erwachsene und kindliche Wahrnehmung? Und wie gelingt der Alltag mit einem Kind mit hochsensitiver Wahrnehmung?

## Im Familienzentrum Herz Jesu

### **Geschwisterliebe – Geschwisterstreit**

**Dienstag, 20.3.**

**18.00–20.00 Uhr**

**Referentin:** Heidi Fillbrandt-Krapp, Dipl.-Pädagogin

**Ort:** Turnhalle, Kita Herz Jesu,

Meister-Gerhard-Str. 9–11, 50674 Köln

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

Jedes Kind, ob Einzel- oder Geschwisterkind, wird stark durch seine Stellung innerhalb der Familie beeinflusst. Welche Vor- und Nachteile sind mit jeder Position verbunden? Ein neues Baby kommt in die Familie – wie beziehe ich die älteren Kinder mit ein? Wie können Eltern sich bei Streitigkeiten verhalten und die Geschwisterbeziehung verbessern?

## Im Familienzentrum St. Gereon

### **Erste-Hilfe-Kurs: Sicherheit für den Kindernotfall**

**Dienstag, 27.3.**

**15.30–18.30 Uhr**

**Referentin:** Janina Leufen

**Ort:** Kita Casa Italia, Christophstr. 1, 50670 Köln

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote)  
oder über den QR-Code auf Seite 7

Stellen Sie sich auch die typischen Fragen: „Wie helfe ich meinem Kind im Notfall?“ oder „Bin ich überhaupt in der Lage meinem Kind zu helfen und was gehört eigentlich in die Hausapotheke?“

In unserem Kurs geben wir Ihnen Sicherheit für ungeplante Notfälle. Eine erfahrene Kursleiterin zeigt Ihnen anhand von vielen Alltagssituationen und realitätsnahen Übungen, wie Sie den Kleinen im Notfall sofort helfen können. Wir geben Ihnen die Möglichkeit, die praktischen Maßnahmen in einer sicheren Umgebung auszuprobieren.

# Musik und Kultur



# Musikalische Angebote

## **Kinderchor – Singschule**

### **jeweils dienstags und freitags**

**Ort:** Pfarrsaal St. Agnes, Stormstr. 1, 50670 Köln

**Chorleitung:** Matthias Bartsch

### **Infos und Anmeldung:**

[matthias.bartsch@katholisch-in-koeln.de](mailto:matthias.bartsch@katholisch-in-koeln.de)

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.



# Musikalische Angebote



## **Wir machen Musik!**

**Bei dem Angebot handelt es sich um Mitmach-Workshops für Eltern und Kinder. Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir in diesem Halbjahr zwei Termine pro Kita an.**

*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 auf der rechten Seite.**

**Anmeldung:** [www.katholisch-in-koeln.de/angebote](http://www.katholisch-in-koeln.de/angebote) oder über den QR-Code auf Seite 7.

### **Termine mit Clemens:**

**In der Kita St. Pantaleon**  
**jeweils freitags, 23.2. und 14.6.**

U3-jährige: 15.00–15.40 Uhr

3–6-jährige: 15.45–16.30 Uhr

**In der Kita St. Alban**

**Freitag, 15.3.**

2,5–4-jährige: 14.00–14.45 Uhr

5-jährige: 15.00–15.45 Uhr

**Mitsingkonzert: Freitag, 26.4., 15.00 Uhr**

**In der Kita Groß St. Martin**

**jeweils freitags, 26.1. und 28.6.**

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**

**jeweils freitags, 19.1. und 21.6.**

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**

**jeweils freitags, 23.2. und 24.5.**

3–4-jährige: 14.50–15.30 Uhr

5–6-jährige: 15.40–16.25 Uhr

**In der Kita St. Agnes**

**jeweils mittwochs, 20.3. und 19.6.**

2–3-jährige: 15.00–15.35 Uhr

4–6-jährige: 15.45–16.25 Uhr

**In der Kita St. Aposteln**

**jeweils freitags, 19.1. und 19.4.**

2–3-jährige: 14.50–15.30 Uhr

4–6-jährige: 15.40–16.25 Uhr

# Körper und Bewegung



# Bewegungsangebote

## 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**

jeweils montags, 9.30–10.45 Uhr  
(außer Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag)

#### **Rückbildungsyoga**

jeweils montags, 11.00–12.15 Uhr  
(außer Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag)

#### **Yoga**

jeweils dienstags, 18.00–19.00 Uhr  
und 19.15–20.15 Uhr

#### **Tai Chi-Pekingform für Anfänger:innen**

jeweils mittwochs, 19.40–21.10 Uhr

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

**[www.familienbildung-koeln.de](http://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](http://www.evk-gesund.de)

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

**jeweils montags, 8.1.–24.6.**

(außer Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag)

**17.30–19.00 Uhr**

**Referentin:** Vita Hofmann, Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrerin (RYT® 200), Kundalini-Yogalehrerin (3HO) und Kirtan-Leiterin

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

**Anmeldung:** [yoga@vitakirtan.com](mailto:yoga@vitakirtan.com)

**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.**

## 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](mailto: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](http://www.knirpse-komplizen.de)**

## Eltern-Kind-Turnen in der Montessori-Grundschule €

**jeweils dienstags** (Einstieg ist jederzeit möglich)

**1. Gruppe: Eltern-Kind-Turnen (2–3 Jahre)**

**15.15–16.00 Uhr**

**2. Gruppe: Kinderturnen (4–5 Jahre)**

**16.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Turnhalle, Montessori-Grundschule, Gilbachstr. 20, 50672 Köln

**Kursleitung:** Anke Daniels, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

**Anmeldung:** [info@anke-daniels.de](mailto:info@anke-daniels.de)

**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.

# Pastorale Angebote



# Gottesdienste

## Familienmesse, das bedeutet ...

Familienmesse in St. Agnes und St. Gereon feiern – das bedeutet:

- Alle sind willkommen – niemand ist zu groß, zu klein, zu alt, zu jung.
- Was wir aus der Bibel hören, wird verständlich und lebendig.
- Wir singen neue, aber auch ältere Lieder.
- Wer Lust hat, darf sich vor der Familienmesse eine kleine Aufgabe für die Feier aussuchen, z. B. etwas vorlesen oder auch ein Gebet frei formulieren, eine Kerze tragen, den Altar decken oder ...
- Wir feiern gut und gerne – aber niemals über eine Stunde.

Im Anschluss gibt's was zu trinken und was zum Knabbern, in St. Agnes einmal im Monat.

## St. Agnes

**jeweils sonntags**

**10.00 Uhr**

(außer in den Schulferien)

**Ort:** Kirche St. Agnes

**Infos:** peter.otten@katholisch-in-koeln.de

## **gemeinsamer Familientreff nach der Messe**

**jeden letzten Sonntag im Monat**

**11.15–13.00 Uhr**

**Ort:** Pfarrzentrum St. Agnes, Stormstr. 1, 50670 Köln

**Infos:** Anna Sosna-Schubert, asosna@uos.de

Wir sind Familien aus St. Agnes und haben einen monatlichen Familientreff / ein Familiencafé ins Leben gerufen. Alle Familien und Interessierte sind herzlich eingeladen. Wir möchten Raum für den Austausch, Begegnung, Gespräch und schlichtes Beisammensein schaffen und den Kindern die Möglichkeit zum gemeinsamen Spielen geben. Ein guter Kaffee darf natürlich auch nicht fehlen.

# Gottesdienste

## St. Agnes

### „Kurz und klein“ – Gottesdienst für Kinder

**Freitag, 19.1.**

**16.15 Uhr**

**jeweils freitags, 23.2. / 15.3. / 12.4. / 17.5. / 28.6.**

**16.45 Uhr**

**Ort:** Kirche St. Agnes

**Infos:** [schwester.andrea@katholisch-in-koeln.de](mailto:schwester.andrea@katholisch-in-koeln.de)

An sechs Nachmittagen gestaltet Schwester Andrea einen Kindergottesdienst mit jahreszeitlichen Impulsen. Die Kinder sind dabei nicht nur Teilnehmer, sondern werden in die Gestaltung miteinbezogen.

Alle Familien sind herzlich eingeladen.

### „Starker Sonntag“

**Palmzweige binden**

**Freitag, 22.3.**

**14.00 Uhr**

**Ort:** Kita St. Agnes, Stormstr. 1, 50670 Köln

**Messe**

**Sonntag, 24.3.**

**10.00 Uhr**

**Ort:** Innenhof, Kita St. Agnes, Stormstr. 1, 50670 Köln

**Infos:** [schwester.andrea@katholisch-in-koeln.de](mailto:schwester.andrea@katholisch-in-koeln.de)

Wie im letzten Jahr wollen wir vor Ostern wieder Palmzweige binden und dieses Angebot allen Familien auch außerhalb der Kita anbieten. Am darauffolgenden Sonntag findet die Messe dann im Innenhof der Kita statt und wird von Pfarrer Seul und Schwester Andrea organisiert. Im Anschluss findet eine Prozession von der Kita in die Kirche statt, um die Palmzweige abzulegen.

## St. Gereon

**jeden vierten Sonntag im Monat  
und zusätzlich 7.1. / 10.3. / 1.4. / 30.6.**

**10.00 Uhr**

**Ort:** Kirche St. Gereon

**Infos:** [ulrike.krippendorf@katholisch-in-koeln.de](mailto:ulrike.krippendorf@katholisch-in-koeln.de)

Alle Familien sind herzlich eingeladen.

## „Ströppchen:Kirche“ – Gottesdienst für kleine Kinder

**Jeden dritten Sonntag im Monat**

(außer im Februar)

**10.00 Uhr**

**Ort:** Kirche St. Gereon

**Infos:** [ulrike.krippendorf@katholisch-in-koeln.de](mailto:ulrike.krippendorf@katholisch-in-koeln.de)

Hier sind alle Kinder bis ca. zur ersten Klasse mit ihren Erwachsenen vorne in die Kirche eingeladen, wo wir es uns auf Matten und Decken gemütlich machen. Wir feiern miteinander die Feste im Kirchenjahr und erleben spannende Geschichten aus der Bibel gemeinsam mit Figuren, Tüchern, Bauklötzen ... Wir singen und beten so, dass alle mitmachen können. Am Ende gibt's ein „Mitgebsel“ für die Kinder, das an den Sonntag und unsere Feier erinnert.

Die Ströppchen:Kirche dauert max. 30 Minuten, damit wir anschließend noch Zeit haben, im Stehcafé etwas zu trinken, Kekse zu essen und andere Kinder und Familien kennenzulernen.

# Gottesdienste

## St. Michael

### Kirche für Kids – Gottesdienst für kleine Kinder

**Ort:** St. Michael

**Infos:** [uli.merz@katholisch-in-koeln.de](mailto:uli.merz@katholisch-in-koeln.de)

#### **Sonntag, 4.2.**

##### **10.00 Uhr**

Segen gegen Husten – wie ein Heiliger mit einem komischen Namen einem kleinen Jungen das Leben gerettet hat.

#### **Sonntag, 24.3.**

##### **10.00 Uhr**

Palmsonntag – Jesus zieht in Jerusalem ein und bald passiert das größte Wunder.

#### **Sonntag, 9.6.**

##### **10.00 Uhr**

Ich bin für dich da – Gott begegnet Moses in einem brennenden Strauch, der nicht verbrennt.

Anne und ihr Schaf Pontus laden alle Kinder vom Kindergartenalter bis zur zweiten Klasse in die Krypta von St. Michael ein, um einen eigenen Gottesdienst in der gemütlichen Krypta zu feiern, während die Erwachsenen ihren Gottesdienst haben. Pontus ist ein Zeitreise-Schaf und hat eine Menge erlebt. Auch Geschichten, die in der Bibel stehen. Wenn Pontus einschläft, wird manchmal was gebastelt. Und meistens wacht er wieder auf, wenn Anne und die Kinder ganz laut Lieder singen.

## Herz Jesu

### **Hl. Messe mit parallelem Kinderwortgottesdienst**

**jeden dritten Sonntag im Monat**

**10.00 Uhr**

**Ort:** Kirche Herz Jesu

**Infos:** [www.herz-jesu-koeln.de](http://www.herz-jesu-koeln.de)

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

### **Familienwandertag**

**Sonntag, 3.3.**

**im Anschluss an den Gottesdienst um 11.00 Uhr**

**Infos:** [www.herz-jesu-koeln.de](http://www.herz-jesu-koeln.de)

### **Familienfest**

**Sonntag, 9.6.**

**im Anschluss an den Gottesdienst um 11.00 Uhr**

**Infos:** [www.herz-jesu-koeln.de](http://www.herz-jesu-koeln.de)

### **Ostertage für Familien**

**28.3.–31.3. (Gründonnerstag bis Ostersonntag)**

**Infos:** [www.herz-jesu-koeln.de](http://www.herz-jesu-koeln.de)

Gemeinsam mit Groß und Klein feiern wir die drei  
österlichen Tage – von der Feier des letzten Abend-  
mahls am Gründonnerstag über den Karfreitag bis hin  
zum festlichen Ostermorgen am Sonntag.

Teils ist das Programm explizit für Familien, teils  
werden die Kinder im Gottesdienst miteinbezogen,  
sodass die Bedeutung von Ostern für das Heute erleb-  
bar wird.

# Pastorale und religionspädagogische Angebote

## St. Agnes

### Wertschätzende Kommunikation in der Familie – € Workshop

**Samstag, 8.6.**

**10.00–17.00 Uhr**

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel

**Referentin:** Sabine Stachowiak, Systemische Anti-Gewalt-, Konflikt- und Deeskalationstrainerin

**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

**Kursnummer:** 2441610010

**Kosten:** 38,00 Euro

Im Familienalltag kommt es immer wieder einmal zu verbalen Auseinandersetzungen. Mit Elementen aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lassen sich manche Konflikte jedoch vermeiden oder auf lösungsorientierte und respektvolle Weise beilegen.

Gemeinsam lernen die Teilnehmer:innen in einem eintägigen Workshop die Gewaltfreie Kommunikation als Haltung und Methode kennen. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der praktische Anwendung im Familienalltag. Ziel des Workshops ist es, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wie auch die der anderen Familienmitglieder empathisch wahrzunehmen und authentisch miteinander zu kommunizieren.

## Gewaltfreie Kommunikation – zweitägiger Workshop für Einsteiger:innen (€)

**Samstag, 2.3. und Sonntag, 3.3.**

**10.00–16.00 Uhr**

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel

**Referentin:** Sabine Stachowiak, Systemische  
Anti-Gewalt-, Konflikt- und Deeskalationstrainerin

**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

**Kursnummer:** 2441610018

**Kosten:** 52,00 Euro

Wir alle wünschen uns einen wertschätzenden und respektvollen Umgang. Dennoch begegnen uns in der Familie, im beruflichen Umfeld oder im Freundeskreis immer wieder Verhaltensweisen oder Äußerungen, die uns frustriert und angespannt werden lassen. Wir „geraten aneinander“. Vorwürfe, Rechtfertigungen, Schuldzuweisungen sind häufige Spontanreaktionen in Konflikten. Die Methoden und Haltungen aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bieten uns Möglichkeiten, wie es anders gehen kann!

In diesem zweitägigen Workshop werden mithilfe vieler praktischer Übungen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt.

Die Inhalte des Workshops sind:

- Bewusstwerden der eigenen Kommunikation durch Impulsfragen
- verschiedene Verhaltensmuster in Konfliktsituationen
- Kommunikationsperren
- Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
- Einführung in die sog. „Vier Schritte“ (Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten) der GfK
- Das 4-Ohren-Modell der GfK
- Formulierung einer GfK-Selbstmitteilung zu einem konkreten Konflikt

Voraussetzungen für die Teilnahme am Workshop sind Offenheit, Freude am Lernen und Ausprobieren. Das Thematisieren von eigenen Problem- bzw. Konfliktfällen ist möglich. Auf eine vertrauensvolle Atmosphäre sowie auf einen diskreten Umgang mit persönlichen Erfahrungen wird großen Wert gelegt. Inhaltliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

# Pastorale und religionspädagogische Angebote

**Mit der Taschenlampe in St. Gertrud unterwegs –  
Taschenlampen-Kirchenführung für Kinder  
im Grundschulalter mit ihren Eltern**

**Termin wird auf der Internetseite  
[www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de) veröffentlicht**  
**Ort:** FamilienForum Agnesviertel  
**Referent:** Peter Otten, Pastoralreferent  
**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)  
**Kursnummer:** 2441670004

*Kennst du die Kirche St. Gertrud? Bei Tag vielleicht – aber im Dunkeln? Du darfst gespannt sein. Was im Lichtkegel deiner Taschenlampe erscheint, hast Du vielleicht im Hellen noch gar nicht entdeckt? Eingeladen sind mutige Taschenlampenforscher:innen im Kindergarten- und Grundschulalter mit ihren Eltern.*

*Bitte eine eigene Taschenlampe mitbringen.*

**Mit der Taschenlampe in St. Agnes unterwegs –  
Taschenlampen-Kirchenführung für Erwachsene**

**Termin wird auf der Internetseite  
[www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de) veröffentlicht**  
**Ort:** FamilienForum Agnesviertel  
**Referent:** Peter Otten, Pastoralreferent  
**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)  
**Kursnummer:** 2441670005

*Die Agnes-Kirche kennt nahezu jeder in Köln – aber im Dunkeln? Man darf gespannt sein. In der Dunkelheit entwickelt der Kirchenraum eine ganz neue Atmosphäre. Was im Lichtkegel der Taschenlampe erscheint, hat man vielleicht im Hellen oft noch gar nicht entdeckt. Eingeladen sind Menschen, die die Agnes-Kirche auf eine neue Art und Weise kennenlernen und erleben möchten.*

*Bitte eine eigene Taschenlampe mitbringen.*

**Besuch der Kölner Synagoge – Pessach für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren mit ihren Eltern und Großeltern** €

**Sonntag, 14.4.**

**14.00–15.30 Uhr**

**Ort:** Synagoge in der Roonstr. 50, 50674 Köln

**Referentin:** Esther Bugaeva, jüdische Gemeinde Köln

**Treffpunkt:** Haupteingang der Synagoge, Roonstr. 50, 50674 Köln

**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

**Kursnummer:** 2441720001

**Kosten:** Erwachsene 5,00 Euro, Kinder und Jugendliche 1,50 Euro

Das Zusammenleben mit Menschen, die einer anderen Kultur oder Religion angehören, gehört ganz selbstverständlich zu unserem Alltag. Dennoch wissen wir oft wenig darüber, was andere Religionen ausmacht. Beim Besuch der Kölner Synagoge erhaltet ihr spannende Einblicke in das Leben und den Glauben der Menschen, die als Jüdinnen und Juden in Köln leben.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Zudem werdet ihr einiges über das Pessach-Fest erfahren, das Jüdinnen und Juden überall auf der Welt in diesem Jahr vom 22. bis 30. April feiern.

Erwachsene Besucher:innen bringen bitte ihren Personalausweis oder Reisepass mit. Männliche Besucher jeglichen Alters benötigen eine Kopfbedeckung.

# Pastorale und religionspädagogische Angebote

## I confess – für Eltern von Kommunionkindern

**Mittwoch, 21.2.**

**20.00–21.30 Uhr**

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel

**Referent:** Peter Otten, Pastoralreferent

**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

**Kursnummer:** 2441670002

Becker-Beichte: „Boris tut’s im Flugzeug!“ In Bild, Bams und Bunte wird rauf und runter gebeichtet, sehr gerne von Prominenten aller Couleur. Sie erzählen mit Vorliebe einer Öffentlichkeit vor allem das, was eigentlich niemand hören will. Die Welt des Boulevards ohne Promi-Beichten? Unvorstellbar! Das Sakrament der Beichte, wie es in der Kirche praktiziert wird, hat damit jedoch nichts zu tun. Im Gegenteil: Es gibt große Unterschiede. Vielleicht gerade deswegen ist die Beichte vielen Menschen unzugänglich. Im Rahmen ihrer Vorbereitung auf die Erstkommunion gehen die Kinder zum ersten Mal beichten. Grund genug gemeinsam zu überlegen: Was passiert da? Und warum ist diese Erfahrung vielleicht gar nicht so unsinnig?

## Was hat ein Turnschuh mit der Kommunion zu tun? für Eltern von Kommunionkindern

**Mittwoch, 24.1.**

**20.00–21.30 Uhr**

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel

**Referent:** Peter Otten, Pastoralreferent

**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

**Kursnummer:** 2441670001

Das Sakrament der Eucharistie ist nicht leicht zu verstehen. Wie kann man glauben, dass in einem Stück Brot der Leib Christi enthalten ist? Was so schnell hingeschrieben ist, bleibt für viele Menschen unverständlich – auch für manche Eltern, deren Kinder sich auf die Erstkommunion vorbereiten.

An diesem Abend wollen wir einen Versuch wagen: Kann es sein, dass eine Erinnerung so dicht wird, dass man glauben könnte, sie wäre wieder da, hier und heute? Dabei kann unter anderem ein alter Turnschuh helfen ...

## Zwischen weißem Kleid und gestärktem Hemd – für Eltern von Kommunionkindern

**Mittwoch, 13.3.**

**20.00–21.30 Uhr**

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel

**Referent:** Peter Otten, Pastoralreferent

**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

**Kursnummer:** 2441670003

Ian McCourt schreibt in seinem Buch ‚Die Asche meiner Mutter‘ über seine eigene Erstkommunion: „Der Lehrer sagt zu uns, bei uns ist sowieso Hopfen und Malz verloren, die schlechteste Klasse, die er je im Erstkommunionunterricht hatte, aber so wahr Gott die kleinen Äpfel erschuf, so wahr wird er Katholiken aus uns machen, er wird die Faulenzerei aus uns raus- und die göttliche Gnade in uns reinprügeln.“ Heute erleben Kinder hoffentlich einen anderen Zugang zur Erstkommunion, und auch die Feier selber ist heute hoffentlich freier und fröhlicher. Was erwartet die Kinder an ihrem Feiertag? Und wie können Eltern den Tag daheim sinnvoll und schön gestalten?

## Kunterbunte Osterwerkstatt für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter (€)

**Samstag, 16.3.**

**10.00–17.00 Uhr**

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel

**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

**Kursnummer:** 244162036

**Kosten:** 10,00 Euro für Material

- andere Familien treffen
- die Ostergeschichte hören
- Osterkerzen basteln
- Palmbüschel binden
- Frühlings- und Osterlieder singen
- spielen und erzählen

# Pastorale und religionspädagogische Angebote

## Achtsam durch die Fastenzeit – 7-Wochen-Achtsamkeitstraining für Erwachsene (€)

**jeweils samstags, 17.2.–6.4.**

**10.00–11.30 Uhr**

**Ort:** FamilienForum Agnesviertel

**Referentin:** Steffi Moog-Gresch,  
Entspannungspädagogin, Ernährungsberaterin

**Anmeldung:** [www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)

**Kursnummer:** 2441700001

**Kosten:** 135,00 Euro

Seit Jahrhunderten ist die Fastenzeit eine Zeit der Besinnung auf das Wesentliche und der Neuausrichtung. Das 7-Wochen-Achtsamkeitstraining lädt dazu ein, bewusst den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken, um den Alltag dankbarer und zufriedener zu erleben.

Das Training verbindet verschiedene Entspannungstechniken mit kleinen Meditationen und Yoga-Einheiten, Impulsen für eine gesündere Ernährung und Tipps zur Stressbewältigung.

## St. Gereon

### Nachts in der Kirche von St. Gereon

**Freitag, 14.6., 18.30 Uhr –**

**Samstag, 15.6., 9.30 Uhr**

**Ort:** St. Gereon

**Info und Anmeldung (bis 7.6.):**

[ulrike.krippendorf@katholisch-in-koeln.de](mailto:ulrike.krippendorf@katholisch-in-koeln.de)

Übernachtung in der Kirche St. Gereon für Kinder von der dritten bis zur fünften Klasse. Wir starten mit einem Grillabend, anschließend spielen wir. Wenn es dunkel genug ist, sind wir mit Taschenlampen auf den Spuren des Heiligen Gereon unterwegs. Und irgendwann wird auch geschlafen. Am Morgen frühstücken wir gemeinsam. Dazu sind auch die Familien der Kinder eingeladen.

Bitte Schlafsack, Kissen, Zahnbürste etc. mitbringen.

# Sonstiges

## Alpha-Kurs in Herz Jesu

**jeweils dienstags ab dem 20.2.  
(außer 26.3. und 2.4.)**

**Ort:** Pfarrsaal Herz Jesu, Hochstadenstrasse 33,  
50674 Köln

**Anmeldung:** [herz-jesu-koeln@emmanuel.de](mailto:herz-jesu-koeln@emmanuel.de)

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.

## 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 Mitarbeiter:innen in den Pfarrbüros.

- [st.agnes@katholisch-in-koeln.de](mailto:st.agnes@katholisch-in-koeln.de)  
0221 788075-0
- [st.aposteln@katholisch-in-koeln.de](mailto:st.aposteln@katholisch-in-koeln.de)  
0221 292405-60
- [st.mauritius-herz-jesu@katholisch-in-koeln.de](mailto:st.mauritius-herz-jesu@katholisch-in-koeln.de)  
0221 29240563
- [st.gereon@katholisch-in-koeln.de](mailto:st.gereon@katholisch-in-koeln.de)  
0221 4745070
- [www.st-pantaleon.de](http://www.st-pantaleon.de)  
0221 316655

# Kontakt Familienzentren

## Kath. Familienzentrum St. Agnes



**Kath. Kindertagesstätte St. Agnes**  
Stormstr. 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: Leonie Ritter



**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**

Gilbachstr. 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-Str. 9–11

50674 Köln

Leitung: Johanna Dauven

**E-Mail:** [familienzentrum@katholisch-in-koeln.de](mailto:familienzentrum@katholisch-in-koeln.de)

# Planung und Organisation



## **Leitender Pfarrer**

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



## **Familienzentrumskordinatorin**

Melanie Au-Handwerker  
melanie.au-handwerker@  
katholisch-in-koeln.de  
0171 1525122



## **Verwaltungsleitung**

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



## **Pastorale Leitung an St. Gereon**

Ulrike Krippendorf  
ulrike.krippendorf@  
katholisch-in-koeln.de  
0221 292405-68

# Familienpastoral



## **St. Pantaleon**

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



## **St. Agnes**

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



## **St. Aposteln & St. Agnes**

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



## **St. Mauritius & Herz Jesu**

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



## **Familienzentrum St. Gereon**

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



## **Herz Jesu**

Martin Siodmok  
Pfarrvikar an Herz Jesu  
martin.siodmok@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](http://www.carikids-koeln.de)



## **FamilienForum Köln Agnesviertel**

Weißenburgstr. 14  
50670 Köln  
[www.familienbildung-koeln.de](http://www.familienbildung-koeln.de)



# Kooperationspartner



**Caritasverband für die Stadt Köln**  
Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln  
[www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)



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



**EFL im Erzbistum Köln**  
Steinweg 12, 50667 Köln  
[www.koeln.efl-beratung.de](http://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)



**Stadt Köln** **Frühförderung der Stadt Köln**  
Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln  
[www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)



**Kontaktstelle Kindertagespflege Köln**  
Venloer Str. 53, 50672 Köln  
[www.kindertagespflege-koeln.de](http://www.kindertagespflege-koeln.de)



**Querwaldein e.V.**  
Gleueler Str. 227, 50935 Köln  
[www.querwaldein.de](http://www.querwaldein.de)



**Knirpse & Komplizen**  
Gladbacher Str. 21, 50672 Köln  
[www.knirpse-komplizen.de](http://www.knirpse-komplizen.de)



**Notmütterdienst  
Familien- und Seniorenhilfe e.V.**

Geschäftsstelle Köln  
Kolumbastr. 5, 50667 Köln  
[www.notmuetterdienst.de](http://www.notmuetterdienst.de)



**Fit von Anfang an**

Leyendeckerstr. 69, 50825 Köln  
[www.anke-daniels.de](http://www.anke-daniels.de)



**Montessori Grundschule**

Gilbachstr. 20, 50672 Köln  
[www.montessorischule-koeln.de](http://www.montessorischule-koeln.de)



**Praxis für Logopädie**

Antwerpener Str. 14, 50672 Köln  
[www.koeln-logopaedie.de](http://www.koeln-logopaedie.de)



**Gewaltprävention / Beratung /  
Fortbildung – Catrin Wagner**

Moltkestr. 32, 50674 Köln  
[www.millimetertraining-beratung.de](http://www.millimetertraining-beratung.de)



**Senioren Netzwerke Köln**

An der Bottmühle 2+15, 50678 Köln  
[www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)



**„Bugs“ Offene Kinder- und  
Jugendarbeit**

Elsaßstr. 43, 50677 Köln  
[www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)



**Ev. Klinikum Köln Weyertal  
Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)**

Weyertal 76, 50931 Köln  
[www.evk-gesund.de](http://www.evk-gesund.de)

# Kooperationspartner



**Zentrale – Zentrum für  
alleinerziehende Eltern**  
Severinstr. 39, 50678 Köln  
[www.invia-koeln.de/zentrale](http://www.invia-koeln.de/zentrale)



**Süße Zitronen – Unterstützung für  
Familien mit Handicap**  
Markusstr. 53, 50968 Köln  
[www.suessezitronen.de](http://www.suessezitronen.de)



**Praxis für Sprachtherapie**  
Amsterdamerstr. 214, 50735 Köln  
[www.praxisfuersprachtherapie.de](http://www.praxisfuersprachtherapie.de)



**Nachbarschaftshilfe  
Kölsch Hätz Caritasverband  
für die Stadt Köln e.V.**  
Venloer Str. 277, 50823 Köln  
[www.koelschhaetz-im-veedel.de](http://www.koelschhaetz-im-veedel.de)



**Kölner Turnerschaft**  
Vogelsanger Str. 1, 50672 Köln  
[www.kt43.de](http://www.kt43.de)

**Praxis für Sprachtherapie &  
Kommunikation Susanne Kluge**  
Hohenstaufering 43–45, 50674 Köln  
[www.susanne-kluge.de](http://www.susanne-kluge.de)

# Notrufnummern

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

**Ärztlicher Notdienst**

116117

**Informationszentrale gegen Vergiftungen**

**Universitätsklinikum Bonn**

0228 19240

[www.gizbonn.de](http://www.gizbonn.de)

**Häusliche Gewalt, Stalking,**

**Zwangsheirat, Mobbing**

0800 0116016

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

**Nummer gegen Kummer**

116111

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Kindeswohlgefährdung Notdienst**

0221 22191999

[www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)

**Telefonseelsorge**

0800 1110222



KATHOLISCH  
IN KÖLN-MITTE



[www.familienzentren-koeln-mitte.de](http://www.familienzentren-koeln-mitte.de)