

# TERMINBLATT VERANSTALTUNGEN 2. Quartal 2021



Evangelische Gemeinde Köln

**Corona-Situation:** Alle Veranstaltungen finden unter Beachtung der jeweils gültigen Corona-Schutzbestimmungen statt. Dabei kann es auch zu kurzfristigen Absagen oder angepassten Formaten kommen. Bitte informieren Sie sich zeitnah.

**immer dienstags: Offenes Elterncafé Kartause - Schauen Sie doch mal rein!**

**09.00-11.00 Uhr**

Treff für Mütter, Väter und ihre Kinder zum Spielen, Klönen und Erfahrungen austauschen.

Ein/e Mitarbeiter/in des Familienzentrums informiert auf Wunsch zu unseren Angeboten.

(Das Elterncafé findet an Feiertagen und während unserer Schließungszeiten, s.u., nicht statt.)

**Corona:** Während der Lockdown-Zeiten bieten wir Ihnen alternativ die Möglichkeit einer telefonischen Sprechstunde donnerstags von 14.00-bis 16.00 Uhr.

**Mi 07.04.21**

**15.30-17.00/17.30**

**Online Eltern-Kind-Kochkurs per Zoom (für Kinder ab 4 Jahren)**

Dieser Termin ist Auftakt für eine geplante Serie an Veranstaltungen, die aber einzeln buchbar sein werden. Wenn wieder möglich, soll der Kurs im weiteren Verlauf vor Ort im Familienzentrum stattfinden. Bis dahin behelfen wir uns online.

Ziel dieses Kurses ist es, Eltern und ihren Kindern den Raum anzubieten um gemeinsam zu kochen und dabei Kindern die Erfahrung zu erlauben, selber mit Kochutensilien und Lebensmitteln zu hantieren – miteinander die Konzentration und die Geduld aufzubringen, um ein „selbstgemachtes“ Ergebnis zu erzielen. In diesem Online-Kurs werden wir Speisen zubereiten, die zum Familien-Abendessen beitragen.

An diesem Mittwoch werden wir selber **Pesto herstellen, dazu einen Tomatensalat. Zum Dessert gibt es einen leckeren Blaubeer-Bananen-Drink.**

Eine Liste der benötigten Zutaten und Utensilien erhalten Sie zusammen mit dem Zoom-Link nach Anmeldung per Mail.

Anleitung: Fr. Öhlmann, Dipl.-Oecotrophologin (FH)

Bitte melden Sie sich vorher unter [info@familienzentrum-kartause.de](mailto:info@familienzentrum-kartause.de) verbindlich an.

Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.

**ab Mi 14.04.21**

**09.00-10.00 Uhr**

**Pilates-Kurs**

Ziele/Inhalte dieses Kurses sind: die Wirbelsäule schützen und stützen, Rückenbeschwerden bekämpfen bzw. diesen vorbeugen, Stärkung, Aufbau und Erhalt der Muskelkraft, kontinuierlicher Aufbau des sogenannten Kraftgürtels (Powerhouse) in Kombination mit der Pilates-Atmung, Erarbeitung einer guten, aufrechten Haltung sowie Stressabbau und Stärkung des Immunsystems. Es finden bis zu den Sommerferien insgesamt 10 Termine statt.

Anleitung durch Frau Oltmanns, Sporttherapeutin und Pilates-Trainerin

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher verbindlich an unter

[oltmanns.regine@gmail.com](mailto:oltmanns.regine@gmail.com) oder Tel. 0157-79039384.

**Corona:** Die Veranstaltung findet je nach Wetterlage draußen auf der „Küsterwiese“, online, oder im Mehrzweckraum des Familienzentrums sowie unter Einhaltung des jeweils geltenden Hygienekonzeptes statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt €50,- für 10 Termine.

**Sa 17.04.21**

**09.30-17.45 Uhr**

**Qualifizierungskurs „Fit für Kinderbetreuung und Babysitting“ für Jugendliche ab 14 Jahren**

In diesem Tageskurs erhaltet Ihr alle nötigen Informationen und Kenntnisse, um zukünftig als Babysitter tätig zu sein (pädagogische Inhalte und Erste-Hilfe-Einheit). Nach erfolgreicher Teilnahme erhaltet Ihr eine Bescheinigung. Auf Wunsch nehmen wir Euch außerdem gerne in unsere Babysitterkartei auf, da wir auch an interessierte Eltern vermitteln.

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten des Familienzentrums statt. Die Teilnahmegebühr beträgt €15,-.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartnerin/verbindliche Anmeldung: Gisela Stumpf, Leitung, Tel.: 0221/311142 oder unter [Gisela.Stumpf@familienzentrum-kartause.de](mailto:Gisela.Stumpf@familienzentrum-kartause.de)

**Bitte beachten Sie auch die Angebote auf der Rückseite**

**+++ Änderungen vorbehalten +++ Änderungen vorbehalten +++ Änderungen vorbehalten +++**

Familienzentrum und Kindertagesstätte Kartause, Kartäusergasse 7b, 50678 Köln

Telefon: 0221/78813950, Telefax: 0221/8016685

E-Mail: [info@familienzentrum-kartause.de](mailto:info@familienzentrum-kartause.de), [www.familienzentrum-kartause.de](http://www.familienzentrum-kartause.de)



- Fr 30.04.21 09.15-11.00 Uhr** **Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
 Im alltäglichen Leben kommen immer wieder Situationen auf, in denen man persönlich an seine Grenzen stößt – nicht mehr weiterweiß. Die Sprechstunde bietet Ihnen in geschützter Atmosphäre eine diskrete Möglichkeit, sich professionell bei Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen beraten zu lassen. Beratung durch eine/n Mitarbeiterin der Ev. Beratungsstelle.  
 Die Beratung ist kostenlos. Bitte melden Sie sich vorher verbindlich an.  
**Corona:** Die Sprechstunde findet ggf. telefonisch/per Video oder in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle, Tunisstraße 3, statt. Dadurch kann es zu leichten Verschiebungen der Beratungszeiten kommen.
- Sa 24.04.21 09.30-17.45 Uhr** **Qualifizierungskurs „Fit für Kinderbetreuung und Babysitting“ für Jugendliche ab 14 Jahren**  
 s.o.
- Mi 05.05.21 15.15-16.15 Uhr** **Mutter-Kind-Aktion: Wir stellen unsere eigenen Saatbomben her (für Kinder ab 3 Jahren)**  
 Anleitung: Fr. Schaefer-Niche, Mitarbeiterin des Familienzentrums  
 Die Veranstaltung findet auf dem Außengelände statt.  
 Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnahmekosten betragen €2,- pro Mutter-Kind-Paar.
- Mi 05.05.21 20.00-21.30 Uhr** **„Wege aus der Brüllfalle – Wenn Eltern sich durchsetzen müssen“ Film mit anschließender Besprechung**  
 In der Erziehung sind Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot. Aber Eltern müssen sich auch durchsetzen. Wie sich also verhalten? Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? In solchen Situationen ist es schwer, ruhig zu bleiben. Viele Eltern stellt die Erziehung ihrer Kinder vor große Probleme. In vielen Alltagssituationen verlieren sie die Geduld, werden laut oder wenden sogar Gewalt an. Das Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende Kinder und frustrierte Eltern, die sich wieder einmal als Versager fühlen. **Wege aus der Brüllfalle** zeigt diese heiklen Alltagssituationen ungefiltert und erleichtert Eltern so den Einstieg in ein anschließendes offenes Gespräch über schwierige Erziehungssituationen.  
 Moderation: Fr. Stumpf, Leitung Familienzentrum, und Frau Niegisch, Mitarbeiterin des Familienzentrums  
 Die Veranstaltung findet im Elterncafé und nur in Präsenz statt, wenn die gültigen Auflagen dies erlauben.  
 Bitte melden Sie sich vorher an. Die Kosten übernimmt das Familienzentrum.
- Mi 12.05.21 15.30-17.00/17.30** **Online Eltern-Kind-Kochkurs per Zoom (für Kinder ab 4 Jahren)**  
 s.o. (Das Thema für diesen Termin ist noch in Planung.)
- Di 18.05.21 15.15-16.15 Uhr** **Eltern-Kind-Turnen/Bewegungsparcours für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren**  
 Gemeinsames Eltern-Kind-Erlebnisturnen mit einer Bewegungsbaustelle, Bewegungsspielen und vielen Kleingeräten. Im Vordergrund stehen erlebnisorientierte Bewegungsangebote, die die kindliche Bewegungs- und Erfahrungslust aufgreifen. Sie als Eltern sind Spielpartner und erleben mit Ihrem Kind gemeinsam neue Bewegungsräume und einen erweiterten Handlungsspielraum. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.  
 Pro Kind muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein.  
 Anleitung durch Frau Niegisch, Mitarbeiterin des Familienzentrums  
 Die Veranstaltung findet im Mehrzweckraum des Familienzentrums oder auf dem Außengelände statt.  
 Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnahme ist kostenlos.
- Fr 21.05.21 09.15-11.00 Uhr** **Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
 s.o.
- Fr 21.05. 16h- So 23.05. ca 14h** **In Planung: Wikinger-Wochenende für Väter und ihre Kinder ab 4 Jahren**  
 Ich wär so gerne ... Wikinger! Ein Wochenende rund um kleine und große Erlebnisse als Entdecker:in mit dem eigenen Vater und in der Gruppe. Im Zentrum steht die gemeinsame Erfahrung von Vätern mit ihren Kindern und der Raum für den Austausch der Väter untereinander. Programminhalte sind z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Unternehmungen/Spiele/Basteln, Schatzsuche, Nachtwanderung, Grillen/Lagerfeuer, Morgenkreis, Abendrunde unter Vätern. Die genaue Programmgestaltung wird mit den teilnehmenden Vätern abgestimmt.  
 Begleitung: Gruppenleiter von Väter in Köln e.V.  
 Die Veranstaltung findet in einer Jugendherberge im Kölner Umkreis statt (wird noch bekanntgegeben)  
 Die Teilnahmegebühr beträgt ca. €200,- für Vater und ein Kind (ohne Anfahrt), weitere Kinder extra  
 Nur nach vorheriger Anmeldung und abhängig von den gültigen Corona-Bestimmungen.
- 25.-27.05.21** **Das Familienzentrum ist geschlossen.**
- Fr 25.06.21 09.15-11.00 Uhr** **Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**  
 s.o.

+++ Änderungen vorbehalten +++ Änderungen vorbehalten +++ Änderungen vorbehalten +++

Familienzentrum und Kindertagesstätte Kartause, Kartäusergasse 7b, 50678 Köln  
 Telefon: 0221/78813950, Telefax: 0221/8016685  
 E-Mail: [info@familienzentrum-kartause.de](mailto:info@familienzentrum-kartause.de), [www.familienzentrum-kartause.de](http://www.familienzentrum-kartause.de)

