

**TERMINBLATT
VERANSTALTUNGEN
2. Quartal 2022**



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.

dienstags: 09.00-11.00 Uhr **Offenes Elterncafé Kartause - Schauen Sie doch mal rein!**
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 nicht statt.

Fr 22.04.22 09.00-10.45 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 Frau Grieshaber, Sozialarbeiterin MA, Systemische Beraterin und Therapeutin (SG), Systemische Kinder und Jugendlichen Therapeutin (SG)
Bitte melden Sie sich vorher verbindlich an. Die Beratung ist kostenlos und findet auf Wunsch auch telefonisch oder im Videoformat statt.

ab Mi 27.04.22 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. 8 Termine bis zu den Sommerferien. Anleitung durch Frau Oltmanns, Sporttherapeutin und Pilates-Trainerin
Die Veranstaltung findet je nach Absprache innerhalb der Gruppe online oder auf der „Küsterwiese“ neben der Kartäuserkirche statt.
Bitte melden Sie sich vorher verbindlich direkt bei Frau Oltmanns an unter Tel. 0157-79039384 oder oltmanns.regine@gmail.com. Die Teilnahmegebühr beträgt €56,- für 8 Termine.

Fr 06.05.22 15.15-16.15 Uhr **Vater-Kind-Nachmittag im Motorikzentrum (für Kinder ab 3 Jahre)**
Wir wollen gemeinsam einen bewegten Nachmittag verbringen und dafür einen aufregenden Parcours aufbauen. Sie können ihre Kinder an den Geräten gerne begleiten und mitmachen (die Aufsichtspflicht liegt bei den Vätern).
Begleitung durch Herrn Ortu, Mitarbeiter des Familienzentrums
Die Veranstaltung findet im Motorikzentrum des Familienzentrums statt.
Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnahme ist kostenlos.

***** Bitte beachten Sie auch unsere Termine auf der Rückseite! *****

- Mi 11.05.22** **„Musikinstrumente selber bauen“ / Eltern-Kind-Basteln**
15.15-16.15 Uhr **(für Eltern mit Kindern von 4 Jahren bis Schuleintritt)**
Das Spielen auf Instrumenten bereitet schon den Kleinkindern großen Spaß. Spaß macht nicht nur das Musizieren, sondern vielleicht noch mehr, wenn die Kinder ihr Instrument selber gebaut haben. Von Regenmacher bis hin zur Handdrehtrommel, Flaschendeckelrassel etc., sind tolle Ideen dabei, die alle aus Alltags- oder Naturmaterialien bestehen.
In diesem Angebot erhalten sie die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrem Kind, ein Instrument zu bauen. Wenn die Zeit es erlaubt, wollen wir im Anschluss noch darauf los Musizieren.
Pro Kind muss eine erwachsene Begleitperson anwesend sein.
Anleitung durch Frau Wiendlocha, Mitarbeiterin des Familienzentrums
Die Veranstaltung findet je nach Wetterlage im Elterncafé des Familienzentrums oder auf dem Außengelände statt.
Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnahme ist kostenlos.
- Fr 13.05.22** **Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**
09.00-10.45 Uhr **s.o.**
- 23.-25.05.22** **Das Familienzentrum ist geschlossen.**
- Fr 17.06.22** **Das Familienzentrum ist geschlossen.**
- Mi 22.06.22** **Sprechstunde der Ev. Beratungsstelle**
09.00-10.45 Uhr **s.o.**

Stand: 30.03.2022