

Netzwerk
Katholische
Familienzentren
Köln-Mitte



KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE

Programm Januar–Juli 2025

Impressum

Katholischer Kirchengemeindeverband Köln-Mitte

www.katholisch-in-koeln.de

FamilienForum Köln Agnesviertel

www.familienbildung-koeln.de | 0221 7753460

CariKids gGmbH

www.carikids-koeln.de

St. Pantaleon

www.sankt-pantaleon.de

Kontakt:

Koordinationsbüro Köln-Mitte
Neumarkt 30, 50667 Köln
0171 1525122

Erstellung: Dezember 2024

Design: plankundplank design

Satz: www.yhochzwei.de

Druck: WB Druck

Fotos:

Shutterstock, AdobeStock, Dirk Jagodzinska, Volker Adolf,
Joachim Schäfer – Ökumenisches Heiligenlexikon.

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	36
Körper und Bewegung	40
Pastorale Angebote	44
Kontakt Familienzentren	62
Planung und Organisation	64
Familienpastoral	65
Verbundpartner	66
Kooperationspartner	68
Für Notfälle	71



Vorwort

Liebe Familien und Interessierte,

*ganz nach dem Motto „Lieber gemeinsam statt einsam“ haben sich insgesamt acht Einrichtungen in Köln zusammengeschlossen und bilden gemeinsam das „**Netzwerk Katholische Familienzentren Köln-Mitte**“.*

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. Volker 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:

- ❶ Kath. Kita St. Aposteln
- ❷ Kath. Kita St. Pantaleon
- ❸ Bilinguale Kita Groß St. Martin

Kath. Familienzentrum St. Agnes:

- ❹ Kath. Kita St. Agnes
- ❺ FamilienForum Köln Agnesviertel

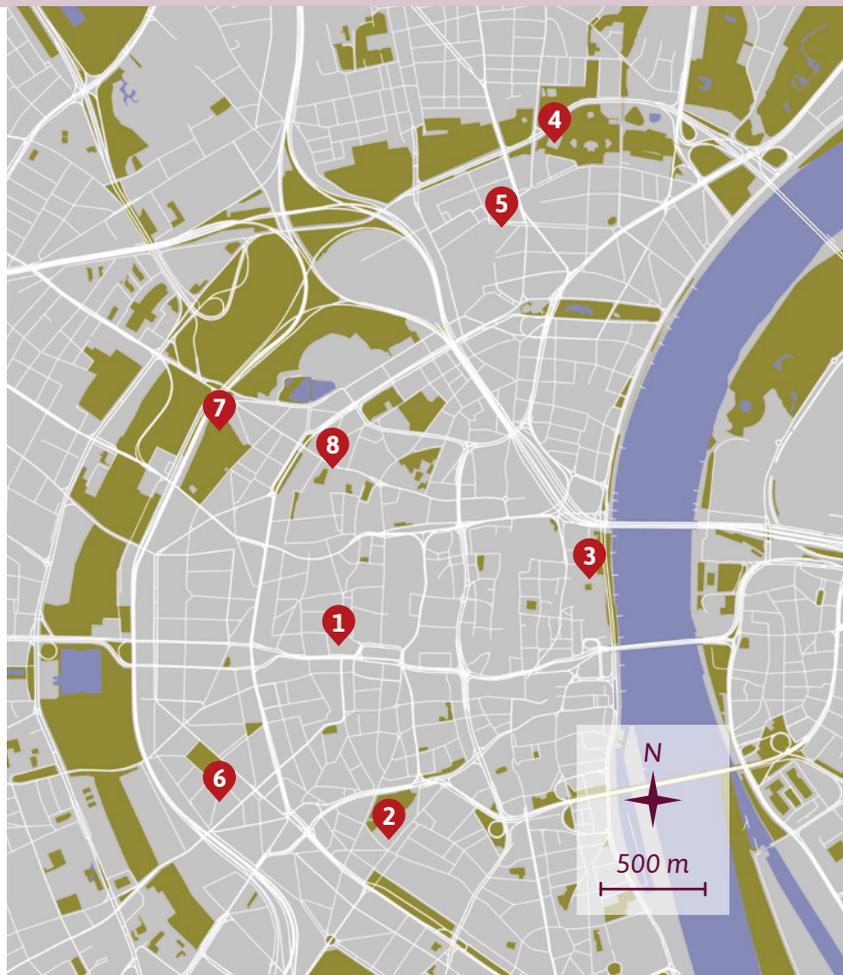
Kath. Familienzentrum Herz Jesu:

- ❻ Kath. Kita Herz Jesu

Kath. Familienzentrum St. Gereon:

- ❼ Montessori Kinderhaus St. Alban
- ❽ 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 von Ihrer Kitazugehörigkeit und Ihrem Wohnort!

Die Teilnahmeplätze sind in der Regel begrenzt, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an. Veranstaltungen ohne Anmeldung sind mit diesem Symbol (A) gekennzeichnet.

Die QR-Codes unter den Veranstaltungen führen zur jeweiligen Anmeldung.

Über diesen QR-Code erreichen Sie den allgemeinen Veranstaltungskalender:



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, 14.1.–1.7.
9.30–11.45 Uhr**

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

**1–2-jährige: jeweils donnerstags, 9.1.–3.7.
9.30–11.45 Uhr**

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

Referentin: Sarah Eyles, Erzieherin

Infos: 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 und sich mit anderen Familien unterhalten. In gemütlicher Atmosphäre bieten wir Kaffee, Tee, Wasser und eine Kleinigkeit zum Naschen an unserem Fenster an.

Familienfrühstück

Offenes Familienfrühstück – in der Kita St. Agnes

**jeden letzten Freitag im Monat
(im Februar stattdessen am 21.2.)**

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

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

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

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 Sie das passende Angebot für sich und Ihre Familie.

www.familienbildung-koeln.de

0221 7753460

Nur für Erwachsene

Urban Sketching – mit dem Skizzenbuch unterwegs

Samstag, 8.3.

13.00–16.00 Uhr

Referentin: Veronika Broscheid

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

Infos: vbroscheid@gmail.com

Köln steckt voller interessanter und schöner Ecken. Beim Urban Sketching Workshop erkunden wir gemeinsam unsere Umgebung und halten unsere Eindrücke im Skizzenbuch fest. In dem Kurs besprechen wir zu Beginn grundlegende Zeichentechniken, Bildaufbau, farbliche Gestaltungsmöglichkeiten und mehr. Anschließend suchen wir uns Zeichenmotive rund um St. Aposteln. Der Workshop richtet sich an alle Zeichenbegeisterte jeder Stufe. Bitte bringen Sie ein (evtl. aquarellfähiges) Skizzenbuch, Bleistift und Fineliner sowie, falls vorhanden, Aquarellfarben mit.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Stempel-Abend mit „perlenfischer“

Donnerstag, 2.4.

18.00–20.00 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.

Frau Ritter, Leitung der Kita Pantaleon freut sich auf Sie.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Frühlingskranz binden €

Freitag, 11.4.

Drei Zeitrahmen für jeweils sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

14.30–16.00 Uhr, 16.00–17.30 Uhr, 17.30–19.00 Uhr

Referentin: Svenja Giese

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

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

Kosten: 25,00 Euro (zu zahlen bei der Veranstaltung)

Holen Sie sich den Frühling nach Hause!

Entdecken Sie Ihre Kreativität neu und gestalten eine erste Frühlings- oder Osterdekoration für Ihr Zuhause oder zum Verschenken. Sie haben die Möglichkeit, einen Blumenkranz mit trockenbaren Frischblumen zu binden. Blumen, Beiwerk, Gräser und Arbeitsmaterialien stehen bereit.



Für U3-Kinder

Schmetterlingsbabymassage für Väter (WE)

jeweils samstags, 22.2.–29.3.

10.30–12.00 Uhr

Referentin: Renate Kellendonk,

Dipl.-Sozialpädagogin, Babymassage

Ort: FamilienForum Agnesviertel, Raum A3.01

Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

Anmeldung und Infos:

0176 46662925 oder

info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de

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

- Sie lernen, die Sprache Ihres Babys besser zu verstehen;
- erleben, wie der Kontakt durch die Schmetterlings-Babymassage 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

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 zuhause 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.

Unterwegs im Frühling (1–3 Jahre)

Freitag, 14.3.

15.00–17.00 Uhr

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

Alle Vögel sind schon da! Auch Berta Meise, die uns im Frühlingswald empfängt. Wie viele unterschiedliche Vogelstimmen können wir hören? Und was erzählen sich die Vögel wohl? Singen sie nur oder meckern sie auch mal? Oder sind sie hungrig? Zusammen mit Vogelexpertin Berta Meise entdecken wir den Lebensraum der Vögel, suchen und erkunden ihre Nahrung und bauen uns eigene Nester. Wir machen uns auch auf die Suche nach Ideen, wie wir Menschen den Vögel helfen können mehr Nahrung und Lebensraum zu finden. Bitte bringt für ein gemeinsames Picknick etwas zu essen mit.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Für Kinder und Jugendliche

Yoga und Pilates für Jugendliche ab 14 Jahren

jeweils dienstags, 18.2.–1.4.

16.45–17.45 Uhr

Ansprechpartnerin:

Annoeschka Docter, Yogalehrerin

Ort: FamilienForum Agnesviertel,
Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

Entdecke bei uns die Welt von Yoga und Pilates! Dieser Kurs bietet eine perfekte Mischung aus Bewegung, Entspannung und Körperbewusstsein, die dir hilft, Stress ab- und Kraft aufzubauen, deine Flexibilität zu verbessern und ein positives Körpergefühl zu entwickeln.



Anmeldung

www.familienbildung-koeln.de

Pancakes, Wraps und Flammkuchen Schnupperkochkurs für Kinder ab 8 Jahren €

jeweils freitags, 14.3. / 4.4. / 9.5.

16.00–18.15 Uhr

Ansprechpartnerin:

Tina Schwerd, Ernährungsberaterin

Ort: FamilienForum Agnesviertel,
Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

Kosten: 30,00 Euro für Lebensmittel

Hier lernst du an drei Terminen verschiedenste leckere Gerichte zuzubereiten. Dieses Mal besuchen wir verschiedene Länder und lernen zuerst den Pfannkuchen als amerikanischen Pancake kennen; dann reisen wir weiter südlich nach Mexiko und machen verschiedenste Füllungen für unsere Wraps. Für unseren letzten Termin begeben wir uns ins Elsass und machen zusammen leckere Flammkuchen, die wir entweder traditionell oder gewagter belegen können.



Anmeldung

www.familienbildung-koeln.de



Für Kinder und Jugendliche

Kleine Krabbeltiere mit großer Wirkung – die Müllabfuhr des Waldes (6–12 Jahre)

Freitag, 27.6.

16.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: Subbelrather Str. / Venloer Wall

Dieses Programm möchte Begeisterung und Empathie für Bodentiere wecken. Im Fokus der forschenden, spielerischen und kreativen Aktionen stehen die Kleinstlebewesen in der Laubstreu und den oberen Bodenschichten. Neben Wissen über Aussehen, Lebensweise, Funktion und Bedeutung von Bodentieren, werden die Zersetzungsreihe und die daraus resultierende Bodenbildung (Humus) thematisiert.

Zwischendurch machen wir eine Picknick-Pause.
Bringt euch gerne etwas mit.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

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

Eddy Eichhörnchen (U3)

Freitag, 21.2.

15.00–17.00 Uhr

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

Wie sehen Eichhörnchen aus, wie leben sie und wie bewegen sie sich im Wald? Zusammen mit Eddy Eichhörnchen erkunden wir seine Welt, nehmen seinen Speiseplan unter die Lupe und lernen seine Feinde zu erkennen. Wenn der Winter kommt, dann hat Eddy eine besondere Aufgabe: Er hat im Herbst angefangen sich Nahrungsvorräte anzulegen und muss im Winter all seine Verstecke wiederfinden. Wie schafft Eddy das? Gerne verrät er uns ein paar seiner Geheimnisse, wenn wir neugierig genug sind, ganz so wie die Eichhörnchen. Bitte bringt für ein gemeinsames Picknick etwas zu essen mit.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Unterwegs im Frühling (1–3 Jahre)

Freitag, 14.3.

15.00–17.00 Uhr

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

Alle Vögel sind schon da! Auch Berta Meise, die uns im Frühlingswald empfängt. Wie viele unterschiedliche Vogelstimmen können wir hören? Und was erzählen sich die Vögel wohl? Singen sie nur oder meckern sie auch mal? Oder sind sie hungrig? Zusammen mit Vogelexpertin Berta Meise entdecken wir den Lebensraum der Vögel, suchen und erkunden ihre Nahrung und bauen uns eigene Nester. Wir machen uns auch auf die Suche nach Ideen, wie wir Menschen den Vögel helfen können mehr Nahrung und Lebensraum zu finden. Bitte bringt für ein gemeinsames Picknick etwas zu essen mit.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Im Wald beim Grüffelo (3–6 Jahre)

Freitag, 11.7.

16.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: Subbelrather Str. / Venloer Wall

„Die Maus spazierte im Wald umher...“ So beginnt die bekannte Geschichte des Grüffelo. Mit der mutigen Waldmaus machen sich die Kinder auf den Weg und lernen alle Tiere aus der Geschichte spielerisch kennen. Das Medium Buch wird in diesem Programm als Anlass zum Kennenlernen der heimischen Waldbewohner – Mäuse, Eulen, Füchse und Schlangen – sowie deren Lebens- und Nahrungsgewohnheiten genutzt. Die Tiere treten in Form von Hand- oder Fingerpuppen in Erscheinung und laden die Kinder zu Rate-, Sing-, Bewegungs- und Sinnesspielen sowie kreativem Tun und Gesprächskreisen ein. Bitte bringt für ein gemeinsames Picknick etwas zu essen mit.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Kleine Krabbeltiere mit großer Wirkung – die Müllabfuhr des Waldes (6–12 Jahre)

Freitag, 27.6.

16.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: Subbelrather Str. / Venloer Wall

Dieses Programm möchte Begeisterung und Empathie für Bodentiere wecken. Im Fokus der forschenden, spielerischen und kreativen Aktionen stehen die Kleinstlebewesen in der Laubstreu und den oberen Bodenschichten. Neben Wissen über Aussehen, Lebensweise, Funktion und Bedeutung von Bodentieren, werden die Zersetzungsreihe und die daraus resultierende Bodenbildung (Humus) thematisiert.

Zwischendurch machen wir eine Picknick-Pause. Bringt euch gerne etwas mit.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

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.

Gerne können Sie unabhängig von Ihrer Kita-zugehörigkeit telefonisch einen Termin zu den Beratungszeiten in der jeweiligen Einrichtung vereinbaren. Für einen individuellen Termin können Sie gerne die Kontaktdaten der jeweiligen Beraterin erfragen.

**Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der
Schweigepflicht.**

Montags

Kita St. Aposteln
jeweils montags, 10.2. / 12.5.
14.00–15.30 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 Groß St. Martin

jeweils dienstags, 14.1. / 18.3. / 20.5. / 8.7.

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, 14.1. / 4.2. / 11.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6.

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, 19.2. / 7.5.

8.30–10.30 Uhr

Beraterin: Stefanie Müller, 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. Agnes

jeweils donnerstags, 13.3. / 24.4. / 8.5. / 26.6.

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. Agnes,
Stormstr. 1, 50670 Köln

Infos: 0221 725793

Kita St. Pantaleon

jeweils donnerstags,

16.1. / 13.2. / 20.3. / 10.4. / 15.5. / 3.7.

14.00–16.00 Uhr

Beraterin: Frauke Dünkemann, 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,

9.1. / 13.2. / 13.3. / 10.4. / 8.5. / 12.6. / 10.7.

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

jeweils dienstags, 7.1. / 21.1. / 4.2. / 18.2. / 11.3. / 25.3. / 8.4. / 29.4. / 13.5. / 27.5. / 3.6. / 17.6. / 8.7. 10.00–12.15 Uhr

Referentin: Renate Kellendonk, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ort der Sprechstunde: FamilienForum Agnesviertel, Raum A2.01, Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

Anmeldung (auch kurzfristig möglich):
0176 46662925 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

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 Kraft, sich mit der neuen und besonderen Lebenssituation zurechtzufinden. Das wissen auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Süße Zitronen. Der Familienalltag wird von Terminen bei diversen Therapeuten und Ärzten, sowie von zeit- und kräftefressender Bürokratie durch Versicherungen und von 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

Adresse: Markusstr. 53, 50968 Köln

Kontakt: 0221 56065960 oder mail@suessezitronen.de

Alternative Betreuungsmöglichkeiten

Guter Start mit Baby €

Nehmen Sie die Hilfe der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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 Frau Heinen auf. Diese vermittelt ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, 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

Notmütterdienst

Sie brauchen Entlastung bei der Kinderbetreuung oder bei der Haushaltsführung?

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

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

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

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

www.notmuetterdienst.de/koeln

Kindertagespflege

Vermittlung von U3-Kindern

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

Selbst Tagespflegeperson werden

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

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

www.kindertagespflege-koeln.de



Elternkurse

**Lösungsorientiert mit mehr Spaß
durch den Erziehungsalltag – online** (€)

jeweils montags, 19.5.-7.7.

20.00–22.15 Uhr

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

Referentin: Andrea Lück, Dipl.-Sozialpädagogin,
lösungs-fokussierte Beraterin, Systemische Beraterin
für Organisationen, Erziehungs-, Familien-, Paar- und
Lebensberatung

Kosten: 30,00 Euro

Inhalte des Kurses sind:

- Blick auf das Positive
- Erziehungsziele
- Werte in der Erziehung
- Bedürfnisse in Familien
- ein entspannter Morgen
- die psychischen Grundbedürfnisse eines Kindes
- liebevoll konsequent erziehen: Regeln und Grenzen, logische Konsequenzen statt Strafen
- Kommunikation zwischen Eltern und Kind
- Umgang mit Medien und Wirkung
- Kindern zuhören und sie verstehen
- die Kinder ihre Lösung finden lassen
- Umgang mit Trotz- und Wutanfällen
- Umgang mit der eigenen Wut
- Inseln der Erholung



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

**NEU: Wer ist für die Enkel da –
Großeltern, wichtiger denn je** (€)

jeweils montags, 24.2. / 31.3. / 28.4. / 26.5.

16.00–18.30 Uhr

Ort: online

Referentin: Svenja Giese

Kosten: 50,00 Euro

An vier Terminen dreht sich alles um das Thema „Großeltern und Enkelbetreuung“. Tauschen Sie sich über die schönen und herausfordernden Aspekte aus und frischen Sie Ihr Wissen auf. Referentin Svenja Giese gibt spannende Impulse zu verschiedenen Themen und moderiert den gemeinsamen Dialog.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

24.2.: Betreuung und Erziehung früher und heute

Was bedeutet es, Großeltern zu sein oder zu werden? Welche Erwartungen gibt es an mich und an die Eltern? Getrennte Regeln oder an einem Strang ziehen: „Warum darf ich das bei Oma?“ Wie können Konflikte vermieden und klare Absprachen getroffen werden?

31.3.: Ich in meiner neuen Rolle

Mit Zeit, Liebe und schönen Ritualen prägen Großeltern das Leben ihrer Enkel und geben Werte weiter. Doch was bringt mein Alter mit? Was traue ich mir zu, und wie spreche ich es an? Finden Sie Ihren Weg, die Familie bewusst zu bereichern.

28.4.: Kenntnisse auffrischen

Wickeln, Ernährung, Entwicklungsstufen – was braucht das Kind? Altersgerechte Spiele und der richtige Umgang in schwierigen Momenten.

26.5.: Sicherheit und Rechtliches

Was ist im Haus zu beachten? Von Aufsichtspflicht über Versicherungen bis hin zu Erste Hilfe.

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. Aposteln

**Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!
Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung**

Mittwoch, 19.2.

19.00 Uhr

Referent: Dr. Albert Wunsch, Erziehungswissenschaftler, Psychologe mit eigener Praxis für Paar-, Erziehungs- und Lebensberatung, Systemischer Therapeut und Mediator und Autor zahlreicher Bücher

Ort: Aposteln-Aula, Apostelnkloster 1b, 50672 Köln

Menschen möchten verstanden und akzeptiert werden. Nur mit dem eigenen Einfühlungsvermögen hapert es häufig. Wir benötigen Selbstwirksamkeit, um das Leben nicht als Dauerkrise zu erfahren. Die beste Voraussetzung: ein stabiles Selbst. Der Referent verdeutlicht praxisnah, wie wir zu mehr Eigenständigkeit und Selbstverantwortung gelangen können.



Infos

www.katholisch-in-koeln.de/angebote



Elternvorträge

Im Familienzentrum St. Agnes

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen

Donnerstag, 13.2.

9.30–11.00 Uhr

Referentin: Dr. Kim Schnorrenberg

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

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. Dabei soll es sowohl um den Einsatz erster Hilfsmaßnahmen als auch um die Prävention von Unfällen gehen. Gerade bei lebensrettenden Sofortmaßnahmen gibt es durch neue Erkenntnisse wichtige Änderungen für Ersthelferinnen und -helfer. Bitte keine Kinder mitbringen.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Spielerisch Konflikte lösen

Donnerstag, 6.3.

9.30–11.45 Uhr

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

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

Manchmal hilft Lachen da weiter, wo nichts anderes mehr greift. An diesem Vormittag werden viele spannende Ideen vermittelt, wie Sie auf herausforderndes Verhalten Ihres Kindes – vor allem in den ersten Lebensjahren – auf entspannte und humorvolle Weise reagieren, wie Sie die Verbindung zu Ihrem Kind intensivieren und gleichzeitig mehr Freude im Alltag erleben können. Gerne können Sie eigene Alltagssituationen einbringen!



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule

Donnerstag, 20.3.

9.30–11.00 Uhr

Referentin: Uli Heinen, Erzieherin, Heilpädagogin

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

Der Eintritt in die Schule stellt einen Meilenstein in der Entwicklung Ihres Kindes dar und prägt es in starkem Maße. Dabei geht es aber nicht nur um den ersten Schultag, sondern um die gesamte Vorbereitung darauf, dass es in der Schule gut ankommt und sich wohlfühlt. Nur dann lernen Kinder gut und sicher. Wie können wir diese Herausforderung bewältigen und die Kinder in diesem wichtigen Schritt unterstützen? Woran erkenne ich die Schulreife meines Kindes? Wie schaffen wir es, den Kindern Mut und Neugier, statt Sorge und übertriebene Leistungsansprüche mit auf den Weg zu geben?



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Erste Hilfe bei Senioren

Freitag, 16.5.

9.30–11.45 Uhr

Referent: Benjamin Paffrath,
Rettungssanitäter, Erste-Hilfe-Ausbilder

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

Senioren haben andere gesundheitliche Bedürfnisse, und ihr Körper reagiert oft sensibler auf Notfälle. In diesem Kurs lernen Sie, wie man altersgerechte Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreift und welche besonderen Risiken bei älteren Menschen bestehen.

Im Kurs werden wir die wichtigsten Notfälle wie Stürze, Herzinfarkt, Schlaganfall und diabetesbedingte Notfälle durchsprechen. Für Ihre Fragen ist genügend Zeit.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Musik



Musikalische Angebote

Kinderchor – Singschule

jeweils dienstags und freitags

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

Koordination: Vivian Guerra

Infos und Anmeldung:

vivian.guerra@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 der Schulkolkoordinatorin Vivian Guerra.



Musikalische Angebote



Wir machen Musik!

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

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

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

Alle Termine finden Sie auf der rechten Seite.



Anmeldung

www.katholisch-in-koeln.de/angebote

Termine mit Clemens:

In der Kita St. Pantaleon jeweils freitags, 7.2. und 6.6.

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

In der Kita Casa Italia jeweils freitags, 14.2. und 13.6.

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

In der Kita Groß St. Martin jeweils freitags, 21.2. und 27.6.

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

In der Kita St. Alban Freitag, 4.4.

2,5–4-jährige: 14.00–14.45 Uhr
5-jährige: 15.00–15.45 Uhr

Termine mit Kristina:

In der Kita Herz Jesu jeweils mittwochs, 21.2. und 23.5.

3–4-jährige: 14.50–15.30 Uhr
5–6-jährige: 15.40–16.25 Uhr

In der Kita St. Agnes jeweils mittwochs, 22.1. und 9.4.

2–3-jährige: 15.00–15.35 Uhr
4–6-jährige: 15.45–16.25 Uhr

In der Kita St. Aposteln Mitsingkonzert zum Frühling Freitag, 7.3., 15.00 Uhr

Körper und Bewegung



Bewegungsangebote

Im Agnesviertel

FamilienForum Agnesviertel (€)

Yoga

jew. montags, 18.45–19.45 Uhr

jew. mittwochs, 18.15–19.45 Uhr und 20.00–21.30 Uhr

jew. freitags, 9.30–10.30 Uhr

Vinayasa Yoga

jew. dienstags, 18.00–19.00 Uhr und 19.15–20.15 Uhr

Tai Chi, »Qi Gong Yang«-Stil

jeweils mittwochs, 18.00–19.30 Uhr

Tai Chi, Pekingform

jeweils mittwochs, 19.40–21.10 Uhr

Tai Chi, Qi Gong für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene

jeweils donnerstags, 18.00–19.30 Uhr

Alle Termine, weitere Angebote und Infos:

www.familienbildung-koeln.de oder 0221 7753460

Sankt Aposteln

Senioren sport 70+ (€)

jeweils montags

10.30–11.15 Uhr oder 11.30–12.15 Uhr

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

Referentin: Anke Daniels, Sportwissenschaftlerin

Infos und Anmeldung:

0176 24178799, info@anke-daniels.de

Kosten: 40 Euro für ca. ein halbes Jahr

Nette, fröhliche Seniorensportgruppe 70+, einige über 80, trifft sich zum gemeinsamen Sport im Pfarrsaal St. Aposteln in zentraler Lage, direkt am Neumarkt. Es werden im Stand, im Gehen und auf dem Stuhl kräftigende, koordinative und Dehnübungen gemacht. Es werden keine Übungen auf der Matte am Boden ausgeführt. Mit Stäben, Bällen, Sandsäckchen, Tüchern, Therabändern und oft mit Musik wird gemeinsam Sport gemacht. Jeder so wie er oder sie kann. Die Gruppe freut sich über neue Seniorinnen und Senioren.

Bewegungsangebote

Im Quartier Latäng

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

Das ZSM ist Kooperationspartner des Familienzentrums Herz Jesu.

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

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

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

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

**jeweils montags ab dem 6.1.
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

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 als Familienzentrum die Kosten für einige individuelle Plätze, die Sie frei wählen können.

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

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

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

www.knirpse-komplizen.de



Pastorale Angebote



Netzwerk
Katholisches
Familienzentrum
Wir gehören dazu.



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 zu knabbern, in St. Agnes einmal im Monat.

Familienmesse St. Gereon

jeweils sonntags,

12.1. / 26.1. / 16.2. / 13.4. / 25.5. / 6.7.

Ostermontag, 21.4.

11.00 Uhr

Ort: Kirche St. Gereon

Infos: ulrike.krippendorf@katholisch-in-koeln.de

Die Familienmesse richtet sich besonders an Kinder im Schulalter mit ihren Erwachsenen. Für die kleinen Geschwister gibt es einen Spielteppich und alle können bei der Messe mitmachen. Im Anschluss gibt es „Kaffee+Keks“ je nach Wetter draußen oder in der Vorhalle.

Familienmesse St. Agnes

jeweils sonntags (außer in den Schulferien)

10.00 Uhr

Ort: Kirche St. Agnes

Infos: peter.otten@erzbistum-koeln.de

Gottesdienste

St. Gereon

„Ströppchen:Kirche“ – Gottesdienst für kleine Kinder

jeweils sonntags 19.1. / 9.2. / 16.3. / 18.5. / 15.6.

10.00 Uhr

Ort: Kirche St. Gereon

Infos: ulrike.krippendorf@katholisch-in-koeln.de

Die Ströppchen:Kirche ist ein Mini-Gottesdienst für kleine Kinder – „Ströppchen“ – bis zur ersten Klasse zusammen mit ihren Erwachsenen.

Nach der Ströppchen:Kirche gibt es immer „Kaffee+Keks“ und kleine Basteleien passend zur Ströppchen:Kirche für die Kinder.

Mess op kölsch

Sonntag, 23.2.

11.00 Uhr

Ort: Kirche St. Gereon

„Mess op kölsch“ ist eine Messfeier für alle Generationen. Alle kommen in ihrem Kostüm. Die Lieder und Gebete sind op kölsch. Es spielt eine Band und nach der Messe gibt's die Kammellewurfmaschine in der Vorhalle.

St. Agnes

Sing mich noh Hus!
Fastelovendsgottesdienst 2025 in der Agneskirche

Montag, 24.2.

18.11 Uhr

Einlass: ab 17.00 Uhr

Ort: Kirche St. Agnes

Es ist wieder Karneval. Und wieder feiern wir unseren besonderen Gottesdienst. Still und fröhlich, ausgelassen und nachdenklich. Denn Karneval ist für die Kölnerinnen und Kölner wie ein Gruß aus dem Himmel Mit Kölschen Bands, einer engagierten Predigt und einem Kerzenmeer.

Für alle, die nicht live dabei sein können gibt es einen Livestream: www.agnesalaaf.de



Gottesdienste

Herz Jesu

Kinderkirche

jeden dritten Sonntag (außer im April)

11.00 Uhr

Ort: Kirche Herz Jesu

Infos: www.herz-jesu-koeln.de/angebot-familien/#kiki

An jedem dritten Sonntag gibt es parallel zur Messe einen Gottesdienst für Kinder. Wir starten gemeinsam in der Kirche. Dann gehen die Kinder in die Kapelle nebenan für den Wortgottesdienst. Zur Gabenbereitung kommen sie zurück zu den Erwachsenen.

Kar- und Ostertage für Familien

Gründonnerstag bis Ostersonntag, 17.4.–20.4.

Ort: Kirche Herz Jesu

Infos: www.herz-jesu-koeln.de/angebot-familien/

Gemeinsam mit Groß und Klein feiern wir die drei österlichen Tage – von der Feier des letzten Abendmahls 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 mit einbezogen, sodass die Bedeutung von Ostern für das Heute erlebbar wird.

St. Michael

Kirche für Kids

Ort: Kirche St. Michael

Infos: www.kirchefuerkoeln.de

Anne und ihr Schaf Pontus laden alle Kinder vom Kindergartenalter bis zur zweiten Klasse nach St. Michael ein, um einen eigenen Gottesdienst in der gemütlichen Krypta zu feiern, während die Erwachsenen ihren Gottesdienst haben. Pontus ist ein Zeitreisefisch 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.

Sonntag, 2.2.

11.00 Uhr

Heute wird von einem Heiligen mit einem komischen Namen erzählt, auf den ein besonderer Segen zurückgeht.

Sonntag, 23.3.

11.00 Uhr

Mitten in der Fastenzeit verzichten vielen Menschen auf Süßigkeiten. Wie wäre es, stattdessen aufs Ärgern und Meckern zu verzichten?

Sonntag, 4.5.

11.00 Uhr

Anne und ihr Schaf Pontus denken darüber nach, was es bedeuten kann, das Ostern ganz lange gefeiert wird.

Sonntag, 6.7.

11.00 Uhr

Bald ist Ferienzeit und es ist schön, wenn die Familie mehr Zeit füreinander hat.



St. Agnes

... dass du dich behauptest – Kirchenführung in
St. Agnes zum Gedenktag Nikolaus Groß für
Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter €

Freitag, 24.1.

17.00–18.30 Uhr

Ort: Kirche St. Agnes

Referentin:

Roswitha Nottebaum, ehrenamtliche Kirchenführerin

Kursnummer: 2541670008

Anmeldung: www.familienbildung-koeln.de

Kosten: 7,50 Euro

Nikolaus Groß und seine Frau Elisabeth lebten mit ihren sieben Kinder hier im Agnesviertel. Sie erlebten und erlitten, wie aus Deutschland eine Nazi-Diktatur wurde. Nikolaus Groß beschützte seine Familie und konnte doch nicht schweigen. In der Krypta von St. Agnes ist diesem Widerstand eine Gedenkstätte gewidmet, die wir zusammen mit den Kindern erkunden werden.

Lass es Liebe sein ...

Kirchenführung zum Valentinstag für Paare €

Freitag, 14.2.

19.00–20.30 Uhr, Treffen um 18.45 Uhr

Referent: Tom Hammes

Ort: Kirche St. Agnes

Referentin:

Roswitha Nottebaum, ehrenamtliche Kirchenführerin

Kursnummer: 2541700005

Anmeldung: www.familienbildung-koeln.de

Kosten: 7,50 Euro

St. Agnes ist Ausdruck purer Liebe, denn dieser Kirchenbau wurde von P.-H. Roeckerath zum Gedenken an seine verstorbene Ehefrau Agnes gestiftet. Die tiefe Verbundenheit dieses Paares können wir in St. Agnes erfahren und sehen. Wenn Sie den vielen Facetten dieses wundervollen Gefühls der Liebe nachspüren mögen, ist hier der Platz dafür. Während des Rundgangs durch die Kirche soll sie als treibende Kraft spürbar und lebendig werden.



Familienpastoral

Familienkirchenführung in St. Ursula für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter (€)

Sonntag, 16.2.

15.00–16.30 Uhr, Treffen um 14.45 Uhr

Kursnummer: 2541670012

Treffpunkt: Kirche St. Ursula, Haupteingang

Referentin: Dr. Martina Langel

Anmeldung: www.familienbildung-koeln.de

Kosten: 9,00 Euro

Gemeinsam erkunden wir die Kirche St. Ursula und entdecken viel Spannendes und Neues.

Wertschätzende Kommunikation in der Familie – Workshop (€)

Samstag, 22.2.

10.00–17.00 Uhr

Ort: FamilienForum Agnesviertel

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

Kursnummer: 2541610009

Anmeldung: www.familienbildung-koeln.de

Kosten: 38,00 Euro

Im Familienalltag kommt es immer wieder zu verbalen Auseinandersetzungen. Mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lassen sich die meisten Konflikte jedoch vermeiden oder auf lösungsorientierte und respektvolle Weise beilegen. Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation als Haltung und Methode kennen. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der praktischen Anwendung im Familienalltag. Ziel ist es, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wie auch die der anderen Familienmitglieder empathisch wahrzunehmen und authentisch miteinander zu kommunizieren.

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

Freitag, 14.3.

19.00–20.30 Uhr

Treffpunkt: Kirche St. Gertrud

Ansprechpartner: Peter Otten, Pastoralreferent

Kursnummer: 2541670006

Anmeldung: www.familienbildung-koeln.de

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? Einge-laden sind mutige Taschenlampenforscherinnen und -forscher im Kindergarten- und Grundschulalter mit ihren Eltern.

Bitte eine eigene Taschenlampe mitbringen.

**Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und
Betreuungsverfügung – was sollte ich wissen?**

Donnerstag, 20.3.

19.00–20.30 Uhr

Ort: FamilienForum Agnesviertel,
Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

Kursnummer: 2541750001

Anmeldung: www.familienbildung-koeln.de

Wie möchte ich bei einer Erkrankung oder nach einem Unfall behandelt werden, wenn ich mich selber nicht mehr äußern kann? Dieses Anliegen möchte die Patientenverfügung regeln. Mit der Erstellung einer Patientenverfügung stellen sich jedoch neben medi-zinischen und juristischen Aspekten vielfältige Fragen. Die Informationsveranstaltung „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – was sollte ich wissen?“ möchte Interessierten bei dieser Thematik eine Hilfestellung anbieten. Im Rahmen der Veranstaltung werden sowohl medizinische wie auch rechtliche und ethische Aspekte der Patientenverfü-gung vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

Familienpastoral



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

Samstag, 29.3.

14.00–17.00 Uhr

Ort: FamilienForum Agnesviertel,
Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

Kursnummer: 2541620054

Anmeldung: www.familienbildung-koeln.de

Kosten: 15,00 Euro

Gemeinsam wollen wir uns auf das Osterfest einstellen und

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

Eingeladen sind Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter.

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

**Sonntag, 6.4.
12.00–13.30 Uhr**

Ort: Haupteingang Synagoge, Roonstr. 50, 50674 Köln

Referentin: Esther Bugaeva, Synagogengemeinde

Kursnummer: 2541720001

Anmeldung: www.familienbildung-koeln.de

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. Darüber hinaus gibt es Informationen zum Pessach-Fest, das in diesem Jahr vom 12. bis 20. April gefeiert wird.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung bis 10 Tage vor dem Veranstaltungstermin möglich.

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

Familienpastoral



St. Gereon

Palmstock basteln

Freitag, 11.4.

16.00–17.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Gereon,
Steinfelder Gasse 16–18, 50670 Köln

Ansprechpartnerin:

Ulrike Krippendorf, Gemeindereferentin

Du bastelst deinen Palmstock mit grünen Zweigen und bunten Bändern, die an einem kleinen Stock befestigt werden. Der Palmstock erinnert daran, dass damals die Leute in Jerusalem Jesus einmal wie einen König mit grünen Zweigen begrüßt haben. Den Palmstock darfst du zur Familienmesse am Sonntag, 13.4.2025 um 11.00 Uhr in St. Gereon mitbringen. Da wird er gesegnet.

mit Jesus gehen

Freitag, 18.4.

11.00–11.45 Uhr

Ort: Kirche St. Gereon

Ansprechpartnerin:

Ulrike Krippendorf, Gemeindereferentin

An diesem Freitag, der Karfreitag heißt, begleiten wir Jesus auf seinem Kreuzweg.

Wir gehen um die Kirche und machen immer wieder Halt an Mitmachstationen, um zu hören und erleben, wie die Geschichte mit Jesus weitergeht. Den Abschluss haben wir wieder in der Kirche und blicken schon auf Ostern! „Mit Jesus gehen“ ist besonders für Kinder ab Schulalter mit ihren Erwachsenen geeignet.

Taschenlampenführung

Freitag, 7.3.

19.00–20.00 Uhr

Ort: Kirche St. Gereon, Vorhalle

Ansprechpartnerin:

Ulrike Krippendorf, Gemeindereferentin

Während wir bei Tag immer alles sofort sehen, hilft uns an diesem Abend die Dunkelheit und das Licht unserer Taschenlampen, Bekanntes und Neues in der Kirche zu entdecken. Die Taschenlampenführung dauert bis 20.00 Uhr und richtet sich besonders an Familien mit Schulkindern bis zur sechsten Klasse.

NACHTS! in der Kirche

Freitag, 27.6., 18.30 Uhr bis

Samstag, 28.6., 9.00 Uhr

Ort: Kirche St. Gereon

Ansprechpartnerin:

Ulrike Krippendorf, Gemeindereferentin

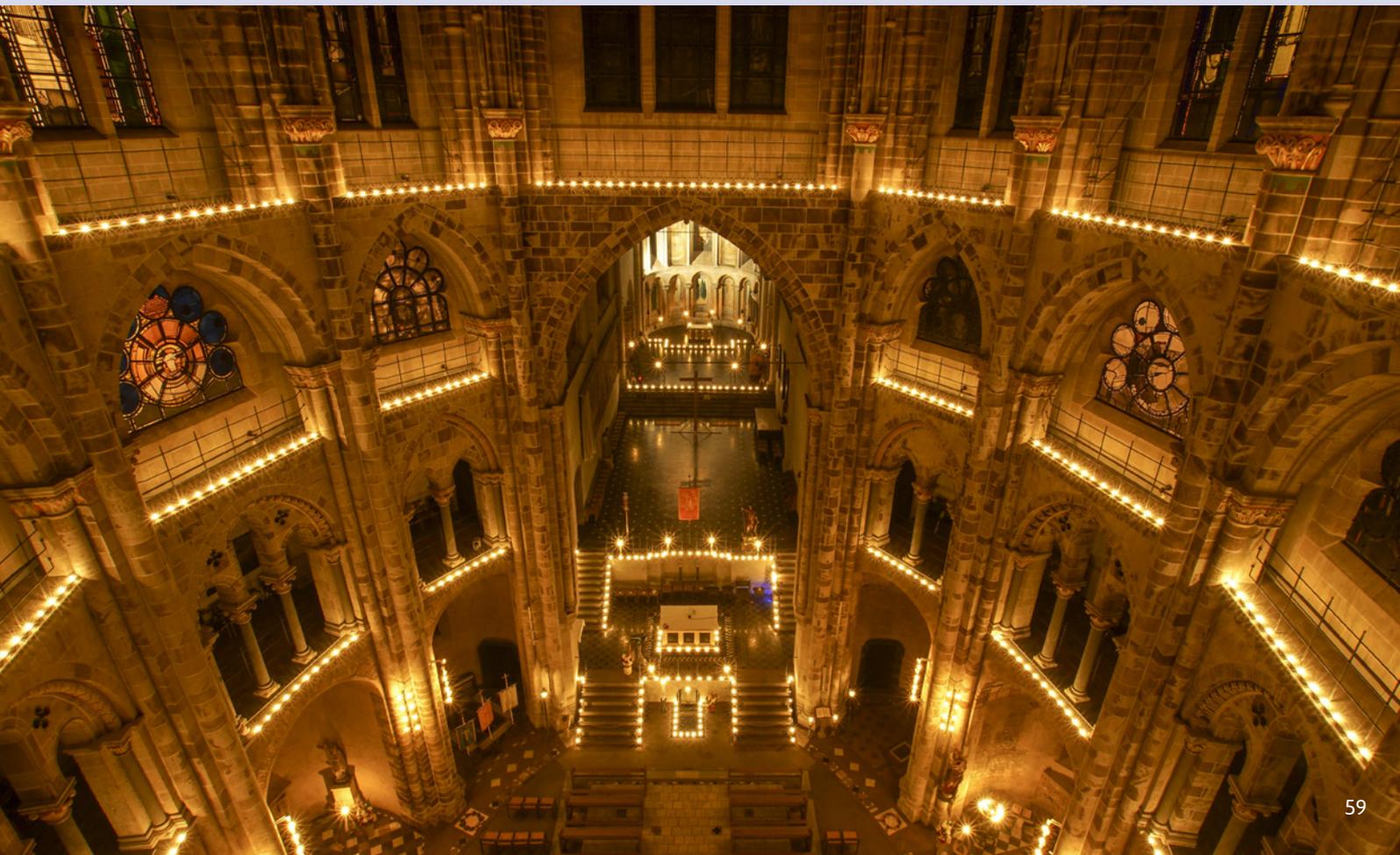
Anmeldung:

ulrike.krippendorf@katholisch-in-koeln.de

Wir übernachten in der Kirche! Aber davor grillen und spielen wir, lernen uns kennen, richten unseren Schlafplatz ein. Aber bevor wir schlafen, machen wir noch eine Rallye durch die Kirche ... Am nächsten Morgen frühstücken wir miteinander. Um 9.00 Uhr holt dich einer deiner Erwachsenen ab.

Für die Übernachtung brauchst du eine Isomatte und einen Schlafsack. Alle weiteren Infos gibt es nach der Anmeldung. Bei der Übernachtung dürfen Kinder ab der dritten Klasse mitmachen.

Für die Verpflegung können deine Eltern gern etwas spenden.



Familienpastoral



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? Unser Kind soll in einer bestimmten Kirche getauft werden, wohin muss ich mich wenden? Ist die Erstkommunion nur in der eigenen Gemeinde möglich?

Die Sakramente sind bedeutungsvolle und schöne Zeichen, aber mit dem Empfang sind manchmal viele Fragen verbunden.

Unter www.katholisch-in-koeln.de/sakramente finden Sie konkrete Antworten.

Sie möchten einen Gemeinderaum zum Feiern mieten? Sie benötigen eine Taufbescheinigung?

Bitte zögern Sie nicht und wenden Sie sich mit Ihren Anliegen an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Pfarrbüros.

- st.agnes@katholisch-in-koeln.de
0221 788075-0
- st.aposteln@katholisch-in-koeln.de
0221 292405-60
- st.mauritius-herz-jesu@katholisch-in-koeln.de
0221 29240563
- st.gereon@katholisch-in-koeln.de
0221 292405-65
- 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

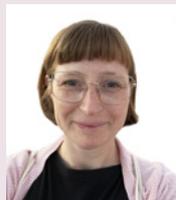
E-Mail: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

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



Präventionsfachkraft

Uli Merz
Diakon
uli.merz@katholisch-in-koeln.de



Präventionsfachkraft

Monika Klix
Kita-Leitung St. Aposteln
monika.klix@katholisch-in-koeln.de

Familienpastoral



St. Pantaleon

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



St. Agnes

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



St. Aposteln und St. Agnes

Sr. Andrea Spyra
Ordensschwester in der Seelsorge,
Schwerpunkt Familienpastoral
schwester.andrea@
katholisch-in-koeln.de



Familienzentrum St. Gereon

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



Herz Jesu

Martin Siodmok
Pfarrvikar an Herz Jesu
martin.siodmok@
katholisch-in-koeln.de

Verbundpartner



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

Carikids
Interkulturell. Interreligiös. Wertorientiert.

Carikids gGmbH

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



FamilienForum Köln Agnesviertel

Weißenburgstr. 14
50670 Köln
www.familienbildung-koeln.de
0221 7753460

APOSTELN-AULA

Konzerte, Kunst, Kultur:
neues Programm 2025



Jetzt online informieren!
Alle Veranstaltungen unter
www.aposteln-aula.de



KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
Köln



BASILIKA
ST. APOSTELN
AM NEUMARKT



BASILIKAMUSEK
St. Aposteln | Köln

Kooperationspartner



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



Kath. Bildungswerk Köln
Domkloster 3, 50667 Köln
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**
Krebsgasse 5-11, 50667 Köln
0221 2051515
www.eltern-familien-beratung-koeln.de



Stadt Köln **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.
Gleueler Str. 227, 50935 Köln
www.querwaldein.de



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



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

Geschäftsstelle Köln
Kolumbastr. 5, 50667 Köln
www.notmuetterdienst.de



Fit von Anfang an

Leyendeckerstr. 69, 50825 Köln
www.anke-daniels.de



Montessori Grundschule

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



Praxis für Logopädie

Antwerpener Str. 14, 50672 Köln
www.koeln-logopaedie.de



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

Moltkestr. 32, 50674 Köln
www.millimetertraining-beratung.de



Senioren Netzwerke Köln

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



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

Elsaßstr. 43, 50677 Köln
www.caritas-koeln.de



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

Weyertal 76, 50931 Köln
www.evk-gesund.de

Kooperationspartner



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



**Süße Zitronen – Unterstützung für
Familien mit Handicap**
Markusstr. 53, 50968 Köln
www.suessezitronen.de



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



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



Kölner Turnerschaft
Vogelsanger Str. 1, 50672 Köln
www.kt43.de

**Janine Owsjanikow
Systemische Beratung**
beratung.owsjanikow@web.de

Für Notfälle

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

Ärztlicher Notdienst

116117

Nummer gegen Kummer

116111

www.nummergegenkummer.de

Informationszentrale gegen Vergiftungen Universitätsklinikum Bonn

0228 19240

www.gizbonn.de

Prävention

Insoweit erfahrene Fachkraft

§§ 8a Abs. 4, 8b Abs. 1 SGB VIII

Silvia Hüls-Knobloch

Sozialdienst Katholischer Männer

0221/261543-116

silvia.huels-knobloch@skm.de

Häusliche Gewalt, Stalking, Zwangsheirat, Mobbing

0800 0116016

www.hilfetelefon.de

Kindeswohlgefährdung Notdienst

0221 22191999

www.stadt-koeln.de

Telefonseelsorge

0800 1110222

Deutscher Kinderschutzbund OV Köln

Bonner Str. 151, 50968 Köln

0221 7777-0



**Institutionelles Schutzkonzept des
KGV Köln-Mitte „Mit offenen Augen“:**

www.katholisch-in-koeln.de/schutzkonzept



KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE



www.familienzentren-koeln-mitte.de