

# Familienbildung Programm 2017



# Vorwort

Herzlich willkommen!

Das DRK-Familienbildungswerk, Kreisverband Köln e.V. ist seit vielen Jahren eine anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Wir bieten Kurse nach dem Weiterbildungsgesetz NRW (WbG) an und sind zertifiziert nach EFQM.

Elternkompetenz, Gesundheitsvorsorge und gesellschaftliche Teilhabe stehen im Mittelpunkt unserer Aktivitäten. Die DRK-Familienbildung berücksichtigt dabei die Anforderungen der Erwerbswelt und ihre Vereinbarkeit mit anderen Lebensbereichen.

Jedes Jahr erleben wir: Der Start ins „neue“ Familienleben ist nicht einfach! Das Familienleben verändert sich nachhaltig. Aus diesem Grund unterstützt das Land NRW alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr und bietet über alle anerkannten Familienbildungswerke kostenlose Eltern- Kind-Kurse an, den „ElternStart NRW“!

Seit zwei Jahren engagieren wir uns besonders im Stadtteil Köln-Sülz. In unserem Familienladen in der Berrenratherstr. 181, bieten wir Kurse und Beratungen an. Hier finden Sie Yoga für Mutter und Kind, PEKiP, ein Stillcafé, unsere Elterntreffs, Beratungen rund um Familie und Erziehung! Wir freuen uns auf viele Besucher und Teilnehmer!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchblättern unseres Programmheftes 2017. Sollten Sie weitere Fragen haben oder sich anmelden wollen, rufen Sie uns gerne an.

Gabi Kürschner  
Leiterin Familienbildungswerk



# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeine Informationen

Wissenswertes	5
---------------	---

## Gesellschaft und Familie

Übung und Anwendung der Kulturtechniken	8
Gymnastik für Berufstätige	10

## Eltern und Kinder

Rückbildungsgymnastik	12
Stillcafé	13
Alleinerziehendentreff	13
Elterncafé	14
Offene Spielgruppe	14
Kundalini Yoga für Mutter und Kind	15
Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)	16
Spiel- und Kontaktgruppe	18
Musikgarten	19
Erste Hilfe am Kind	20

## Gesundheit und Familie

Yoga – nicht nur für gestresste Mütter	22
Kundalini Yoga im Familienladen	23
Fit bis ins hohe Alter	23

## Qualifizierung und Fortbildung

Pflegeelternschulungen	25
Babysitterausbildung	26
Kalender	27

# Wissenswertes

## Wichtige Hinweise zu unseren Kursen

### Anmeldung

Eine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich und kann schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-mail erfolgen:

#### **DRK Familienbildungswerk**

**Gabi Kürschner**

**Oskar-Jäger-Str. 101 -103,  
50825 Köln**

Tel.: (0221) 54 87- 440

Fax: (0221) 54 87- 247

E-mail: familienbildungswerk.fb4@drk-koeln.de

Die PEKiP Kurse in unserem Familienladen Köln-Sülz werden von der Kollegin vor Ort organisiert, Anmeldungen bitte an:

#### **Familienladen Sülz**

**Sabine Willmann-Dullin,**

**Tel.: (0221) 168 202 50**

**E-mail: familienladen@drk-koeln.de**

### Teilnehmerbeiträge

Mit der Anmeldung entsteht eine Zahlungspflicht, die auch bei einmaliger Teilnahme wirksam wird. Die Kursgebühren werden erst nach der Anmeldebestätigung fällig und sind per Überweisung zu zahlen. Ratenzahlung ist nach Rücksprache möglich.

Die Überweisung erfolgt an das:

**DRK Familienbildungswerk Köln,**

**Bank für Sozialwirtschaft GmbH,**

**IBAN: DE47 3702 0500 0005 0590 00**

**BIC: BFSWDE33,**

### Impressum:

DRK-Kreisverband Köln e. V.      www.drk-koeln.de  
Oskar-Jäger-Str. 101-103      Tel.: 0221-5487222  
50825 Köln      familienbildungswerk.fb4@drk-koeln.de  
**Redaktion:** Gabi Kürschner , **Gestaltung:** Ismail Bulut  
**Fotos:** A. Rausch (pixelio), Andre Zelck, Claudia Hautumm (pixelio), digim (pixelio), DRK-GS, Ismail Bulut, JMG (pixelio), Jochen Czech (pixelio), Michael Handelman, Michel Eram, Rainer Sturm (pixelio), Stefanie Hofschlaeger (pixelio)



Als Verwendungszweck tragen Sie bitte die Kursnummer und Ihren Namen ein. Eine Erstattung von Beiträgen ist nur möglich, wenn der Kurs vom Veranstalter abgesagt wird oder ein „Ersatzteilnehmer“ gestellt wird.

### **Kostenermäßigung**

In besonderen Problemsituationen ist eine Kostenermäßigung und / oder Ratenzahlung möglich. Bitte sprechen Sie uns an, Ihre Angaben werden vertraulich behandelt! Wir nehmen auch Bildungsgutscheine entgegen. Unsere ermäßigten Preise finden Sie in (Klammern) hinter der eigentlichen Kursgebühr.

### **Kurse**

An unseren Kursen nehmen in der Regel bis zu zehn Personen teil. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung, bei Eltern-Kind-Kursen berücksichtigen wir das Alter der Kinder. Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt oder neue Kurse eingerichtet werden.

### **Bildungsangebote für Behinderte**

Das DRK-Familienbildungswerk bietet in Kooperation mit den Gemeinnützigen Werkstätten Köln behindertengerechte Veranstaltungen an.

### **Kooperationen**

Angebote der DRK-Familienbildung können auch in Familienzentren anderer Einrichtungen stattfinden. Wir haben Kooperationen mit verschiedenen Familienzentren: Quäker Nachbarschaftsheim, Familienzentrum Bilderstöckchen, Familienzentrum Regenbogen. Angebote der Familienbildung finden auch dort statt!



### **Haftung**

Für Schäden und Verluste jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.

### **Beschwerden und Lob**

Bitte teilen Sie uns mit, wenn wir einen Fehler gemacht haben oder Sie unzufrieden mit uns sind! Auch über Ihr Lob und Ihre Anregungen freuen wir uns sehr!

### **Kursfreie Zeiten:**

Während der Schulferien NRW finden in der Regel keine Kurse statt.

### **Kursleiterin beim Familienbildungswerk**

Zur Erweiterung und Ergänzung unseres Kursangebotes suchen wir regelmäßig qualifizierte KursleiterInnen für alle Fachbereiche. Auf Ihre Ideen und Angebote freuen wir uns!

# Gesellschaft und Teilhabe

Die Integration von Menschen in besonderen Problemlagen ist uns im Rahmen der Familienbildung ein wichtiges Anliegen. Unsere Angebote fördern behinderte Menschen in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Selbständigkeit und tragen somit zur Integration in Gesellschaft und Familie bei.

## Übung und Anwendung der Kulturtechniken

Ein Ziel der Kulturtechniken liegt im Erlernen und Vertiefen der deutschen Sprache. In unseren Kursen können bereits erworbene Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen in kleinen Gruppen vertieft und erweitert werden. Hierbei werden grundlegende Unterrichtsfächer (Deutsch, Erdkunde, Religion usw.) sowie alltagsbezogene Themen berücksichtigt.

### Im Gewerbegebiet Pesch 12

*Gabriele Günther*

#### donnerstags, 9:00 – 10:30 Uhr

12.01. – 30.03.2017	11 x Do / € 10,-	11700
27.04. – 13.07.2017	10 x Do / € 10,-	11701
07.09. – 07.12.2017	13 x Do / € 10,-	11702

#### donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr

12.01. – 30.03.2017	11 x Do / € 10,-	11703
27.04. – 13.07.2017	10 x Do / € 10,-	11704
07.09. – 07.12.2017	13 x Do / € 10,-	11705

#### donnerstags 12:00 – 13:30 Uhr

12.01. – 30.03.2017	11 x Do / € 10,-	11706
27.04. – 13.07.2017	10 x Do / € 10,-	11707
07.09. – 07.12.2017	13 x Do / € 10,-	11708



### Köln-Rodenkirchen, Sürther Str. 310

*Marie Sterzenbach*

#### dienstags, 9:00 – 10:30 Uhr

10.01. – 18.07.2017	25 x Di / € 10,-	11709
29.08. – 12.12.2017	15 x Di / € 10,-	11710

#### dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr

10.01. – 18.07.2017	25 x Di / € 10,-	11711
29.08. – 12.12.2017	15 x Di / € 10,-	11712

#### dienstags, 12:00 – 13:30 Uhr

10.01. – 18.07.2017	25 x Di / € 10,-	11713
29.08. – 12.12.2017	15 x Di / € 10,-	11714

### Bergisch Gladbach, Schlodderdicher Weg 59

*Andrea Vigorita*

#### mittwochs, 8:00 – 08:45 Uhr

11.01. – 19.07.2017	27 x / € 10,-	11715
23.08. – 13.12.2017	17 x / € 10,-	11716

#### mittwochs, 8:45 – 09:30 Uhr

11.01. – 19.07.2017	27 x / € 10,-	11717
23.08. – 13.12.2017	17 x / € 10,-	11718

#### mittwochs, 9:30 – 10:15 Uhr

11.01. – 19.07.2017	27 x / € 10,-	11719
23.08. – 13.12.2017	17 x / € 10,-	11720

#### mittwochs, 10:15 – 11:00 Uhr

11.01. – 19.07.2017	27 x / € 10,-	11721
23.08. – 13.12.2017	17 x / € 10,-	11722



## Eltern und Kinder

### mittwochs, 11:00 – 11:45 Uhr

11.01. – 19.07.2017	27 x / € 10,-	11723
23.08. – 13.12.2017	17 x / € 10,-	11724

### mittwochs, 11:45 – 12:30 Uhr

11.01. – 19.07.2017	27 x / € 10,-	11725
23.08. – 13.12.2017	17 x / € 10,-	11726

### mittwochs, 12:30 – 13:15 Uhr

11.01. – 19.07.2017	27 x / € 10,-	11727
23.08. – 13.12.2017	17 x / € 10,-	11728

### mittwochs, 13:15 – 14:00 Uhr

11.01. – 19.07.2017	27 x / € 10,-	11729
23.08. – 13.12.2017	17 x / € 10,-	11730

### Gymnastik für Berufstätige mit einer geistigen oder körperlichen Beeinträchtigung

Viele Menschen – besonders mit einer Beeinträchtigung – werden heute in ihrem Beruf einseitig körperlich beansprucht. Als Ausgleich und zur Prävention von Folgeschäden sind gymnastische Übungen zur Entspannung, Lockerung und Kräftigung der Muskulatur wichtig.

**Köln-Sürth, Sürther Str. 310**

*Sandra Jaensch*

### montags, 8:00 – 10:15 Uhr

09.01. – 10.07.2017	24 x / € 10,-	11731
28.08. – 11.12.2017	16 x / € 10,-	11732

Das Gelingen des Familienlebens mit seinen lebenspraktischen und emotionalen Anforderungen stellt eine große Herausforderung für alle Familienmitglieder dar. Unsere Angebote stärken Sie in Ihrer Erziehungskompetenz und werden von qualifizierten Pädagoginnen durchgeführt.

Alle Eltern-Kind-Kurse werden altersgemäß zusammengestellt. Bei Bedarf bemühen wir uns weitere Kurse einzurichten, die auch durchaus „außerplanmäßig“ beginnen können.

### ElternStart NRW

Ein Angebot des Landes NRW: alle Familien sind eingeladen, innerhalb des ersten Lebensjahres ihres Kindes an einem Eltern-Kind-Kurs teilzunehmen. Der Kurs wird nur von anerkannten Familienbildungswerken angeboten, er umfasst fünf Doppelstunden und ist kostenfrei!

Termine und Kursorte erfahren Sie telefonisch oder auf unserer Internetseite: [www.drk-koeln.de](http://www.drk-koeln.de)





## Rückbildungsgymnastik

Nach der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, Bauch und Beckenboden zu kräftigen und zu stärken. In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen ein gezieltes Gymnastikprogramm, welches Sie nach der Geburt wieder fit für Ihren Alltag macht.

- Theorie und Praxis Beckenboden
- Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Die Kosten des Kurses werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, Privatpatienten fragen bitte bei ihrer Kasse nach!

### Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181

Patricia Herking,  
hebamme-herking@gmx.de

#### donnerstags, 19:20 – 21:00 Uhr, immer 6 Termine

05.01. – 02.03.2017	217101
ab 06.04.	217102
ab 22.06.	217103
ab 07.09.	217104
ab 02.11.	217105



Wir erheben keine Kursgebühren für das ElternCafé, die Stillberatung und die Spielgruppen im Familienladen – freuen uns aber über Spenden!

## Stillcafé

In unser Stillcafé sind Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr eingeladen! Hier können Sie sich in angenehmer Atmosphäre bei Tee oder Kaffee und Keksen über Ihre Erfahrungen mit dem Baby austauschen und neue Kontakte knüpfen.

Themen sind in erster Linie „Ernährung“ (Stillen und Beikost), aber auch Schlafrythmus, Körpersprache des Babys, Eltern-Kind-Bindung und all die vielen Veränderungen seit der Geburt. Eine erfahrene Still- und Laktationsberaterin IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) wird diese Treffen begleiten und mit fachlichen Informationen ergänzen.

### Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181

Elisabeth Bosch

#### dienstags, 14:30 – 16:00

10.01. – 21.03.2017	10 x	217106
28.03. – 30.05.2017	10 x	217107
13.06. – 11.07.2017	05 x	217108
22.08. – 12.12.2017	15 x	217109

## Alleinerziehenden Treff

Hier erwartet Sie Zeit und Raum zum Reden, für Erfahrungsaustausch und den Kontakt zu anderen Müttern und Vätern. Bei Bedarf bieten wir eine Fülle von Informationen und haben auf alle Fälle ein offenes Ohr für Ihre Freuden und Sorgen.



### **Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181**

*Sabine Willmann-Dullin*

#### **i.d. Regel erster Montag im Monat, 12:00 – 13:00 Uhr**

09.01. – 04.12.2017                      217110

### **Elterncafé**

Rat und Hilfestellung rund ums Elternsein! Ein Treffpunkt für alle Mütter und auch werdende Eltern, um sich in gemütlicher Runde auszutauschen oder nach Wunsch beraten zu lassen.

### **Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181**

*Sabine Willmann-Dullin*

#### **freitags, 10:00 – 12:15 Uhr**

13.01. – 07.04.2017      12 x      217111  
 28.04. – 14.07.2017      12 x      217112  
 01.09. – 20.10.2017      08 x      217113  
 10.11. – 15.12.2017      06 x      217114

### **Offene Spielgruppe**

Ein Treff für Eltern mit ihren Kindern (ab 12 Monate) zum Spielen, Lachen und Singen, zum Austausch und Ausspannen. Die Kinder erleben sich bei Bewegungsliedern, Singspielen und in verschiedenen Angeboten mit Materialien und Spielsachen. Zwischendurch bietet sich den Eltern Gelegenheit zum Kennenlernen und Gespräch.



### **Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181**

*Sabine Willmann-Dullin*

#### **donnerstags, 15:00 – 16:00 Uhr**

12.01. – 06.03.2017      12 x      217115  
 27.03. – 13.07.2017      10 x      217116  
 31.08. – 19.10.2017      08 x      217117  
 09.11. – 14.12.2017      06 x      217118

### **Kundalini Yoga für Mutter und Kind (ab 4 Monate)**

Mutter und Kind erleben gemeinsame Momente des Wohlbefindens, erfahren die Balance von Körper, Geist und Seele und können dies in den individuellen Alltag mit Kind einbringen.

### **Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181**

*Manuela Kohn*

#### **dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr**

10.01. – 21.02.2017      07 x      € 56,- (€ 35,-)      217119  
 12.04. – 25.04.2017      06 x      € 48,- (€ 30,-)      217120  
 02.05. – 27.06.2017      08 x      € 64,- (€ 40,-)      217121  
 05.09. – 17.10.2017      06 x      € 48,- (€ 30,-)      217122  
 07.11. – 12.12.2017      06 x      € 48,- (€ 30,-)      217123

#### **dienstags, 11:15 – 12:45 Uhr**

10.01. – 21.02.2017      07 x      € 56,- (€ 35,-)      217124  
 12.04. – 25.04.2017      06 x      € 48,- (€ 30,-)      217125  
 02.05. – 27.06.2017      08 x      € 64,- (€ 40,-)      217126  
 05.09. – 17.10.2017      06 x      € 48,- (€ 30,-)      217127  
 07.11. – 12.12.2017      06 x      € 48,- (€ 30,-)      217128





## Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ab der 6. Lebenswoche

Kinder und Eltern erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind Spaß macht. Sie begleiten ihre Kinder in ihrer Ganzheit – Bewegung, Denken, Fühlen, Wollen und Erkennen – auf spielerische Weise. Die Kinder machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen.

Die Kurse sind fortlaufend konzipiert und begleiten Eltern und Kinder während des ersten Lebensjahres.

Bei Bedarf werden weitere Kurse eingerichtet bzw. manche Kurse auch verkürzt angeboten.

### Köln-Braunsfeld, Oskar-Jäger-Str. 40

*Kerstin Hombach*

#### dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr

24.01. – 04.04.2017	10 x Di	€ 80,- (€ 50,-)	217129
25.04. – 11.07.2017	11 x Di	€ 88,- (€ 55,-)	217130
05.09. – 17.10.2017	06 x Di	€ 48,- (€ 30,-)	217131
07.11. – 19.12.2017	07 x Di	€ 56,- (€ 35,-)	217132

#### dienstags, 11:15 – 12:45 Uhr

24.01. – 04.04.2017	10 x Di	€ 80,- (€ 50,-)	217133
25.04. – 11.07.2017	11 x Di	€ 88,- (€ 55,-)	217134
05.09. – 17.10.2017	06 x Di	€ 48,- (€ 30,-)	217135
07.11. – 19.12.2017	07 x Di	€ 56,- (€ 35,-)	217136



### Köln-Braunsfeld, Oskar-Jäger-Str. 40

*Claudia Winzen*

#### donnerstags, 09:30 – 11:00 Uhr

02.02. – 30.03.2017	08 x Do	€ 64,- (€ 40,-)	217137
27.04. – 13.07.2017	10 x Do	€ 80,- (€ 50,-)	217138
07.09. – 19.10.2017	07 x Do	€ 56,- (€ 35,-)	217139
09.11. – 14.12.2017	07 x Do	€ 56,- (€ 35,-)	217140

#### donnerstags, 11:15 – 12:45 Uhr

02.02. – 30.03.2017	08 x Do	€ 64,- (€ 40,-)	217141
27.04. – 13.07.2017	10 x Do	€ 80,- (€ 50,-)	217142
07.09. – 19.10.2017	07 x Do	€ 56,- (€ 35,-)	217143
09.11. – 14.12.2017	07 x Do	€ 56,- (€ 35,-)	217144

### Köln-Porz, Bürgerzentrum Engelshof, Oberstr. 96

*Kathrin Helling-Esch*

#### montags, 9:15 – 10:45 Uhr

09.01. – 03.04.2017	12 x Mo	€ 96,- (€ 60,-)	217145
04.09. – 18.12.2017	12 x Mo	€ 96,- (€ 60,-)	217146

#### montags, 11:00 – 12:30 Uhr

09.01. – 03.04.2017	12 x Mo	€ 96,- (€ 60,-)	217147
04.09. – 18.12.2017	12 x Mo	€ 96,- (€ 60,-)	217148

### Köln-Porz, Bürgerzentrum Engelshof, Oberstr. 96

*Katrin Linßen*

#### dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr

05.09. – 12.12.2017	12 x Di	€ 96,- (€ 60,-)	217149
---------------------	---------	-----------------	--------

#### dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr

05.09. – 12.12.2017	12 x Di	€ 96,- (€ 60,-)	217150
---------------------	---------	-----------------	--------



## Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181

*Doris Ganser-Rashid*

### montags, 10:15 – 11:45 Uhr

09.01. – 27.03.2017	11 x Mo	€ 88,- (€ 55,-)	<b>217151</b>
24.04. – 03.07.2017	09 x Mo	€ 72,- (€ 45,-)	<b>217152</b>
04.09. – 04.12.2017	12 x Mo	€ 96,- (€ 60,-)	<b>217153</b>

### mittwochs, 9:15 – 10:45 Uhr

11.01. – 29.03.2017	11 x Mi	€ 88,- (€ 55,-)	<b>217154</b>
26.04. – 05.07.2017	11 x Mi	€ 88,- (€ 45,-)	<b>217155</b>
06.09. – 06.12.2017	12 x Mi	€ 96,- (€ 60,-)	<b>217156</b>

### mittwochs, 11:00 – 12:30 Uhr

11.01. – 29.03.2017	11 x Mi	€ 88,- (€ 55,-)	<b>217157</b>
26.04. – 05.07.2017	11 x Mi	€ 88,- (€ 45,-)	<b>217158</b>
06.09. – 06.12.2017	12 x Mi	€ 96,- (€ 60,-)	<b>217159</b>

## Spiel- und Kontaktgruppe

In diesen Gruppen sammeln Kinder ab dem 1. Lebensjahr neue Umwelterfahrungen, ohne die schützende Nähe der Eltern entbehren zu müssen. Eltern und Kinder erhalten vielfältige Spiel-, Sing- und Bastelanregungen.

## Köln-Braunsfeld, Oskar-Jäger-Str. 40

*Stefanie Hiller Garcia*

### freitags, 10:00 – 11:30 Uhr

13.01. – 31.03.2017	11 x Fr	€ 88,- (€ 55,-)	<b>217160</b>
05.05. – 14.07.2017	10 x Fr	€ 80,- (€ 50,-)	<b>217161</b>
08.09. – 01.12.2017	11 x Fr	€ 88,- (€ 55,-)	<b>217162</b>



## „Musikgarten“

„Niemand ist wirklich unmusikalisch“ – das ist in diesen Stunden zum Greifen hörbar. Eine Mischung aus Bewegungen, Echospiele, Singen, Spielen mit Instrumenten und vieles mehr regt zum Imitieren an. Kleine Tänze und Kreisspiele führen zu ersten Gruppen- und Gemeinschaftsgefühlen. Und zu Hause kann weiter gesungen und getanzt werden...

Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden, sobald sie „aktiv ins Geschehen“ eingreifen können, berechnen wir für sie die halbe Kursgebühr.

## Köln-Braunsfeld, Oskar-Jäger-Str. 40

*Martina Wingold*

### „Babymusikgarten“, ab dem 4. Lebensmonat

#### dienstags, 15:15 – 16:00 Uhr

17.01. – 11.07.2017	18 x	€ 108,- (€ 72,-)	<b>217163</b>
07.09. – 14.12.2017	10 x	€ 60,- (€ 40,-)	<b>217164</b>

### Musikgarten I „für Große“, 1 ½ – 3 Jahre

#### dienstags, 16:15 – 17:00

17.01. – 11.07.2017	18 x	€ 108,- (€ 72,-)	<b>217165</b>
05.09. – 12.12.2017	10 x	€ 60,- (€ 40,-)	<b>217166</b>

## Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181

*Martina Wingold*

### „Babymusikgarten“, ab dem 4. Lebensmonat

#### freitags, 15:30 – 16:15 Uhr

13.01. – 14.07.2017	18 x	€ 108,- (€ 72,-)	<b>217167</b>
08.09. – 15.12.2017	10 x	€ 60,- (€ 40,-)	<b>217168</b>



**Musikgarten I „für Große“, 1 ½ – 3 Jahre  
freitags, 16:15 – 17:00 Uhr**

13.01. – 14.07.2017 18 x € 108,-(€ 72,-) 217169  
08.09. – 15.12.2017 10 x € 60,- (€ 40,-) 217170

**Erste Hilfe am Kind**

Beherrzte und kompetente Hilfeleistung kann (Kinder)Leben retten. Die wichtigsten Sofortmaßnahmen sind leicht zu erlernen – und im Notfall jederzeit anwendbar.

Einige Inhalte des Kurses:

- richtiges Verhalten bei Notfällen
- lebensrettende Sofortmaßnahmen (praktische Übungen)
- häufige Unfall- und Notfallarten
- Sport- und Spielverletzungen, Knochenbrüche
- thermische Schädigungen
- Vergiftungen und Verätzungen

**Köln-Braunsfeld, Oskar-Jäger-Str. 40**

**sonntags, 9:00 – 17:00 Uhr**

jeweils 10 Ustd. / € 35,-, Paare € 60,-

Im Paket mit einem Eltern-Kind-Kursus: € 25,-

15.01.2017 217171  
12.02.2017 217172  
12.03.2017 217173  
02.04.2017 217174  
07.05.2017 217175  
11.06.2017 217176  
09.07.2015 217177  
03.09.2017 217178  
08.10.2017 217179  
12.11.2017 217180  
03.12.2017 217181

**Kölner Geburtshaus e.V., Overbeckstr. 7, 50823 Köln**

Anmeldungen und Bezahlung bitte direkt über das Geburtshaus:

Tel: 0221 - 72 44 48, [www.koelner-geburtshaus.de](http://www.koelner-geburtshaus.de)

**samstags, 09.00 – 14:15 Uhr, 7 Ustd.**

04.02.2017 217182  
01.04.2017 217183  
10.06.2017 217184  
21.10.2017 217185

**Hinweis für Familienzentren:**

Über die aufgeführten Angebote hinaus halten wir folgende Kurse für Sie bereit:

- Erste Hilfe am Kind
- Einzelveranstaltungen zu Erziehungsfragen (z. B. Grenzen setzen, spüren, vertreten)
- Kurse zu Gesundheitsfragen (z. B. Elternkurs „GESUNDE Eltern – gesunde KINDER“ vom Deutschen Kinderschutzbund in Kooperation mit der BZgA.)
- „step“ – Das Elterntraining
- EFFEKT® – ein „Elternkompetenzkurs

Bitte sprechen Sie uns an,  
wir beraten Sie gerne Tel.: 0221 - 54 87 440!

Die Gesundheit von Körper, Geist und Seele ist eine elementare Voraussetzung für ein positives Lebensgefühl und ein gelungenes Leben in und außerhalb der Familie. Unsere Angebote der Gesundheitsförderung stärken das individuelle Gesundheitsbewusstsein und die Eigenverantwortung des Einzelnen. Die Fähigkeit des bewussten Umgangs mit dem eigenen Körper wirkt sich positiv auf das gesamte Familiensystem aus. Unsere Kurse bieten Ihnen einen Ausgleich zur oft einseitigen Belastung im bewegungseinseitigen Alltag von Erwerbstätigkeit, Haushalt und Familie.

## Yoga – nicht nur für gestresste Mütter

Hatha Yoga ist eine natürliche Ganzheitsmethode, die Sie zu Ihrer ursprünglichen seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit zurückfinden lässt. Dies wird durch körperliche Übungen (Asanas) erreicht, die Verspannungen im Körper und Blockierungen des natürlichen Atemrhythmus bewusst machen und auflösen. Asanas ist für jeden Menschen bis ins hohe Alter geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken!

### Köln-Braunsfeld, Oskar-Jäger-Str. 40

*Kay Speth-Kirmeier*

#### montags 18:45 – 20:15 Uhr

09.01. – 03.04.2017 12 x € 96,- (€ 60,-) **31701**

24.04. – 10.07.2017 12 x € 96,- (€ 60,-) **31702**

21.08. – 11.12.2017 15 x € 120,- (€ 75,-) **31703**



## Kundalini Yoga im Familienladen

In einer netten Gruppe, die offen ist für neue Teilnehmer, erfahren Sie mit einer zertifizierten Yogalehrerin einen kraftvollen Yogastil.

Die Kombination aus dynamischer Bewegung, bewusster Atemführung und Meditation wirkt wohltuend, kräftigend, ausgleichend und entspannend auf Körper, Geist und Seele.

Kundalini Yoga ist aufgrund seiner einfachen Bewegungen für Menschen jeden Alters und jeder körperlicher Verfassung – auch für Anfänger – geeignet.

### Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181

*Manuela Kohn*

dienstags 20.00 – 21.30 Uhr

**31704**

ab 13.01.2017, fortlaufend

Die Kosten pro Yogastunde betragen € 13,-

(12 Termine in Vorauszahlung für € 143,00)

weiter Infos unter: [Manuela.Kohn@gmx.de](mailto:Manuela.Kohn@gmx.de)

## Fit bis ins hohe Alter

Dieser Kurs ist ein Bewegungskurs, der dazu beitragen möchte, die Selbständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Das Programm umfasst die vier Säulen:

- Mobilität entwickeln,
- Stärke aufbauen,
- Sicherheit vermitteln und
- Beweglichkeit erhalten.



Einfache und effektive Übungen kräftigen die Muskeln, Balance-Übungen machen standhaft und verhindern Stürze. Lockere Bewegungsspiele trainieren die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und helfen dadurch, sich im Alter besser zu orientieren.

Das Kursprogramm „Fit bis ins hohe Alter“ ist so konzipiert, dass es in der Regel die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

**Köln-Zentrum, Brabanter Str. 32**

*Mechthild Knieper*

**donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr**

fortlaufende Kurse, bitte unbedingt anmelden!

19.01. – 30.03.2017	10 x € 80,- (€ 50,-)	<b>31705</b>
27.04. – 13.07.2017	10 x € 80,- (€ 50,-)	<b>31706</b>
07.09. – 07.12.2017	12 x € 96,- (€ 60,-)	<b>31707</b>

# Qualifizierung und Fortbildung

## Pflegeelternschulungen

In Kooperation mit dem Pflegekinderdienst des Jugendamtes der Stadt Köln bieten wir ein Qualifizierungsangebot für „werdende Pflegeeltern“ an.

Die Schulungen umfassen jeweils vier Termine. Speziell für Pflegeeltern, die ein verwandtes Kind betreuen, wird das Modul „Verwandtenpflege“ zusätzlich angeboten.

**An der Bottmühle 2 + 15, Köln-Südstadt  
jeweils samstags, 10:00 – 16:00 Uhr, 8 Ustd.**

**Modul I: Rechtliche Grundlagen**

04.02.2017	<b>51701</b>	18.11.2017	<b>51703</b>
01.04.2017	<b>51702</b>	25.11.2017	<b>51704</b>

**Modul II: Selbsterfahrung Familie**

11.03.2017	<b>51705</b>	02.09.2017	<b>51707</b>
24.06.2017	<b>51706</b>	14.10.2017	<b>51708</b>

**Modul III: Wie zeigen / äußern Kinder, was sie brauchen?**

18.02.2017	<b>51709</b>	23.09.2017	<b>51711</b>
10.06.2017	<b>51710</b>	11.11.2017	<b>51712</b>

**Modul IV: Pflegekinder leben zwischen zwei Familien**

21.01.2017	<b>51713</b>	23.09.2017	<b>51715</b>
06.05.2017	<b>51714</b>	02.12.2017	<b>51716</b>

**Modul V: „Verwandtenpflege – eine besondere Pflege“**

21.01.2017	<b>51717a</b>	04.02.2017	<b>51717b</b>
20.05.2017	<b>51718a</b>	01.07.2017	<b>51618b</b>
09.09.2017	<b>51619a</b>	23.09.2017	<b>51619b</b>



**„Fetales Alkoholsyndrom“ – Was heißt das für unsere Familie? Welche Hilfen gibt es?**

28.01.2017 **51720**

**Verwandtenpflege – Nähe und Distanz zu leiblichen Eltern**

25.03.2017 **51721**

**Babysitterausbildung**

Ein Kurs für Jugendliche, Studenten, und interessierte Senioren – wichtig ist die Freude am Umgang mit Kindern!

Inhalte des Kurses sind:

- Entwicklung des Kindes
- Beschäftigungsmöglichkeiten für verschiedene Altersstufen
- Säuglingspflege
- Verhalten in fremden Wohnungen
- Infos für schwierige Situationen
- Rechte und Pflichten
- Erste Hilfe am Kind (gesonderter Termin)

**Familienladen Köln-Sülz, Berrenrather Str. 181**

Samstag + Sonntag von 10:00 – 17:00 Uhr,

16 Ustd., € 50,-

18. – 19.03.2017 **51722a**

14. – 15.10.2017 **51723a**

**„EH am Kind“, Oskar-Jäger-Str. 101**

17:00 – 19:30, 3 Ustd., € 15,00

20.03.2017 **51722b**

16.10.2017 **51723b**

# Kalender 2017

Januar					Februar					März						
Mo	2	9	16	23	30	Mo	6	13	20	27	Mo	6	13	20	27	
Di	3	10	17	24	31	Di	7	14	21	28	Di	7	14	21	28	
Mi	4	11	18	25	Mi	1	8	15	22	Mi	1	8	15	22	29	
Do	5	12	19	26	Do	2	9	16	23	Do	2	9	16	23	30	
Fr	6	13	20	27	Fr	3	10	17	24	Fr	3	10	17	24	31	
Sa	7	14	21	28	Sa	4	11	18	25	Sa	4	11	18	25		
So	1	8	15	22	29	So	5	12	19	26	So	5	12	19	26	
April					Mai					Juni						
Mo	3	10	17	24	Mo	1	8	15	22	29	Mo	5	12	19	26	
Di	4	11	18	25	Di	2	9	16	23	30	Di	6	13	20	27	
Mi	5	12	19	26	Mi	3	10	17	24	31	Mi	7	14	21	28	
Do	6	13	20	27	Do	4	11	18	25	Do	1	8	15	22	29	
Fr	7	14	21	28	Fr	5	12	19	26	Fr	2	9	16	23	30	
Sa	1	8	15	22	29	Sa	6	13	20	27	Sa	3	10	17	24	
So	2	9	16	23	30	So	7	14	21	28	So	4	11	18	25	
Juli					August					September						
Mo	3	10	17	24	31	Mo	7	14	21	28	Mo	4	11	18	25	
Di	4	11	18	25	Di	1	8	15	22	29	Di	5	12	19	26	
Mi	5	12	19	26	Mi	2	9	16	23	30	Mi	6	13	20	27	
Do	6	13	20	27	Do	3	10	17	24	31	Do	7	14	21	28	
Fr	7	14	21	28	Fr	4	11	18	25	Fr	1	8	15	22	29	
Sa	1	8	15	22	29	Sa	5	12	19	26	Sa	2	9	16	23	30
So	2	9	16	23	30	So	6	13	20	27	So	3	10	17	24	
Oktober					November					Dezember						
Mo	2	9	16	23	30	Mo	6	13	20	27	Mo	4	11	18	25	
Di	3	10	17	24	31	Di	7	14	21	28	Di	5	12	19	26	
Mi	4	11	18	25	Mi	1	8	15	22	29	Mi	6	13	20	27	
Do	5	12	19	26	Do	2	9	16	23	30	Do	7	14	21	28	
Fr	6	13	20	27	Fr	3	10	17	24	Fr	1	8	15	22	29	
Sa	7	14	21	28	Sa	4	11	18	25	Sa	2	9	16	23	30	
So	1	8	15	22	29	So	5	12	19	26	So	3	10	17	24	31

23.02. - 28.02. Karneval; 10.04.- 21.04. Osterferien; 01.05. Maifeiertag; 25.05. Christi Himmelfahrt; 05.06. Pfingsten; 15.06. Fronleichnam; 17.07. - 29.08. Sommerferien; 03.10. Tag der Einheit; 23.10. -03.11. Herbstferien; 23. - 31.12. Weihnachtsferien



# Unsere Grundsätze sind...

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität



## Einsatz für Menschlichkeit

Auf der ganzen Welt steht das Rote Kreuz für schnelle und unbürokratische Hilfe für Menschen in Not. Auch in Köln gibt es viele, die uns brauchen: Kinder, Familien, kranke oder behinderte Menschen, Seniorinnen und Senioren, Flüchtlinge, Opfer von Unfällen und Katastrophen oder unverschuldet in Not Geratene. Das Deutsche Rote Kreuz ist eine starke Hilfsorganisation und ein Wohlfahrtsverband, der sich im Zeichen der Menschlichkeit für alle engagiert, die Hilfe brauchen, unabhängig von ihrer Herkunft, Religion oder politischen Überzeugung.

Unterstützt wird das Rote Kreuz dabei von zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. In Köln engagieren sich mehr als 1.000 Menschen beim DRK: Der Einsatz reicht von der Flüchtlingshilfe über das klassische Ehrenamt wie z. B. der Sanitätsdienst oder die Rettungshundestaffel bis zum Besuchsdienst für demenzkranke Menschen.

## Die Arbeit des Kölner Roten Kreuzes umfasst u.a.:

- Rettungsdienst
- Krankentransport
- Blutspende
- Fahrtendienste
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Rettungshunde
- Katastrophenschutz
- Sanitätsdienst
- Haushaltshilfen
- Hausnotruf
- Menü-Service
- Häusliche Krankenpflege
- Seniorenreisen
- Altenclubs/Tagesstätten
- Persönliche Assistenzdienste
- Rückholdienst für Mitglieder
- Sozial-Psychiatrische Zentren
- Sozialpädagog. Familienhilfe
- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst
- Familienbildungswerk
- Wohnheime für Flüchtlinge
- Suchtdienst
- Kleiderkammer

Wir sind gerne für Sie da:

☎ 0221 – 54 87 222

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



## Ihre Ansprechpartnerin

Gabi Kürschner

Tel.: 0221 - 54 87 440

Fax: 0221 - 54 87 247

familienbildungswerk.fb4@drk-koeln.de

DRK Kreisverband Köln e.V.

Familienbildungswerk

Oskar-Jäger-Str. 101-103

50825 Köln-Braunsfeld

## Ihr Weg zu uns

Straßenbahnlinie 13

Haltestelle Oskar-Jäger-Str. / Gürtel

Buslinien 141 und 143

Haltestelle Oskar-Jäger-Str.

