

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





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,-) | 217151 |
| 24.04. – 03.07.2017 | 09 x Mo | € 72,- (€ 45,-) | 217152 |
| 04.09. – 04.12.2017 | 12 x Mo | € 96,- (€ 60,-) | 217153 |

mittwochs, 9:15 – 10:45 Uhr

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

mittwochs, 11:00 – 12:30 Uhr

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

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,-) | 217160 |
| 05.05. – 14.07.2017 | 10 x Fr | € 80,- (€ 50,-) | 217161 |
| 08.09. – 01.12.2017 | 11 x Fr | € 88,- (€ 55,-) | 217162 |



„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,-) | 217163 |
| 07.09. – 14.12.2017 | 10 x | € 60,- (€ 40,-) | 217164 |

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

dienstags, 16:15 – 17:00

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

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,-) | 217167 |
| 08.09. – 15.12.2017 | 10 x | € 60,- (€ 40,-) | 217168 |



**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

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

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,-) | 31705 |
| 27.04. – 13.07.2017 | 10 x € 80,- (€ 50,-) | 31706 |
| 07.09. – 07.12.2017 | 12 x € 96,- (€ 60,-) | 31707 |

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 | 51701 | 18.11.2017 | 51703 |
| 01.04.2017 | 51702 | 25.11.2017 | 51704 |

Modul II: Selbsterfahrung Familie

| | | | |
|------------|--------------|------------|--------------|
| 11.03.2017 | 51705 | 02.09.2017 | 51707 |
| 24.06.2017 | 51706 | 14.10.2017 | 51708 |

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

| | | | |
|------------|--------------|------------|--------------|
| 18.02.2017 | 51709 | 23.09.2017 | 51711 |
| 10.06.2017 | 51710 | 11.11.2017 | 51712 |

Modul IV: Pflegekinder leben zwischen zwei Familien

| | | | |
|------------|--------------|------------|--------------|
| 21.01.2017 | 51713 | 23.09.2017 | 51715 |
| 06.05.2017 | 51714 | 02.12.2017 | 51716 |

Modul V: „Verwandtenpflege – eine besondere Pflege“

| | | | |
|------------|---------------|------------|---------------|
| 21.01.2017 | 51717a | 04.02.2017 | 51717b |
| 20.05.2017 | 51718a | 01.07.2017 | 51618b |
| 09.09.2017 | 51619a | 23.09.2017 | 51619b |



„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

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.

