



Programm 1/2023

JANUAR
FEBRUAR
MÄRZ
APRIL
MAI
JUNI

Familie sein
mitten im Leben

Spielgruppen vor Ort

in Zündorf:

Kath. Pfarrheim
St. Mariae Geburt

Burgweg, 51143 Köln

Di, 09.15-11.30

begleitet durch eine Fachkraft vom Treffpunkt Familienbildungswerkes Köln-Porz e.V.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de

oder unter Tel. 2036366

Pauluskirche



Musik und Bewegung für Eltern und

Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren

Do, 10.00-11.00 / mtl. € 4

Gemeindepädagogin C. Siman, Tel. 9554626

weitere Infos über Spielgruppen bei

Pfr R. Theobold, Tel. 81476

in Langel:

Antoniushaus

Hoppelhäschen, Spielgruppe mit Jahresbindung

für 12 Kinder im Alter von 2-3 Jahren

Mo, Mi, Fr, 08.45-12.15,

Antoniushaus, Lülsdorfer Str. 111, 51143 Köln

Hoppelhaeschen_Langel@gmx.de

in Ensen:

Kath. Kita
St. Laurentius

Kölner Str. 117, Köln-Porz-Ensen

ab 12.1.2023: Do, 8.30-10.00

begleitet durch eine Fachkraft vom Treffpunkt

Familienbildungswerk Köln-Porz e.V.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.treffpunkt-koeln-porz.de

oder unter Tel. 2036366

Schwangerentreff und Stillgruppe

immer freitags
Kosten: 2,- pro Treffen

09.30-11.00

Pauluskirche
Houdainer Str. 32
Köln-Porz-Zündorf

Hier können Sie sich in gemütlicher Atmosphäre über Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit austauschen und Kontakte knüpfen.

Frau **Anette Heidkamp**, Stillberaterin IBCLC, Doula und Kinderkrankenschwester, begleitet Sie fachgerecht.
Herzlich Willkommen!

Anmelden unter 02203/86219

Kurse ab Januar

Sport

YogaZeit

Für Anfänger und Erfahrene

(wenn es coronabedingt möglich ist)

Jeden Mittwoch ab 11.01.

19.00-21.30

Kath. Kita St. Josef

Kosten pro Abend € 5,-

Josefstr.38

Köln-Porz-Mitte

Den Alltag loslassen und seiner Gesundheit etwas Gutes tun...

durch Atemtechniken, sanften Yogahaltungen und Entspannungstechniken

Fragen und Anmeldung bitte bei **Ruth Baumann**, Tel. 0163 / 6023861

YogaZeit auf dem Stuhl

Für Menschen ab 65 Jahren

(wenn es coronabedingt möglich ist)

Jeden Samstag ab 14.01.

10.00-11.30

Kath. Kita St. Martin

Kosten pro Samstag € 5,-

Westfeldgasse 28

Köln-Porz-Zündorf

Den Alltag loslassen und seiner Gesundheit etwas Gutes tun...

durch Atemtechniken, sanften Yogahaltungen und Entspannungstechniken

Für Anfänger und Erfahrene. Mit barrierefreiem Zugang

Fragen und Anmeldung bitte bei **Ruth Baumann**, Tel. 0163 / 6023861

Latin Fitness

donnerstags

19 Uhr

Kath. Kita St. Martin

Coronabedingt:

Termine bitte erfragen

10 Treffen € 30,-

Westfeldgasse 28

Köln-Porz-Zündorf

Jederzeit sind Sie zum Schnuppern herzlich eingeladen!

Der Kurs findet an Feiertagen und in den Ferien NICHT statt.

Fragen und Anmeldung bitte bei **Sylvia Pinheiro**, Tel. 0177 / 5621578



Sie finden unsere Angebote und aktuellen Informationen in den Schaukästen vor den drei Kindertagesstätten sowie unter

<http://www.familienzentrum-porzer-rheinkirchen.de>

Telefon: 0151 / 64 86 10 50

E-Mail: familienzentrum@porzer-rheinkirchen.de

Fortsetzung Kurse:



Nähen

Nähtreff in Porz

montags 16.01.-27.03. 19.30-21.30 Kath. Kita St. Josef
Kosten € 33,- Josefstr.38
Köln-Porz-Mitte

und
montags 17.04.-19.06. 19.30-21.30 Kath. Kita St. Josef
Kosten € 30,-

Erlaubt ist, was gefällt. Nähen Sie Ihr Lieblingskleidungsstück doch mal selbst! Es lässt sich für jeden Schwierigkeitsgrad ein passendes Modell finden. Einsteiger und Fortgeschrittene erhalten von in diesem Kurs Tipps bei der Erstellung ihrer Lieblingsgarderobe. Natürlich können Sie auch andere Projekte wie Dekoration für zu Hause oder selbstgemachte Geschenke nähen. Eigene Nähmaschinen können gerne mitgebracht werden, ein paar sind vor Ort vorhanden. Leitung: **Heike Tannenbaum**

Bitte anmelden unter Tel. 0176 / 56919764 oder fricke.heike@web.de

Weitere Veranstaltungen

Über Veranstaltungen mit den Referentinnen der Beratungsstellen werden wir per Aushang, Handzettel oder in der Elternapp informieren.

... im Februar

Für Kinder mit Erwachsenen
Hexensuppe kochen...

Di, 14.02. 15.00-18.00 Kath. Kita St. Laurentius
Kölner Str. 117
Köln-Porz-Ensen

Gemeinsam schnippeln, kochen, essen...Überraschungssuppe ganz hexisch:
Morgens früh um sechs kommt die kleine Hex´. Morgens früh um sieben schabt sie gelbe Rüben...
Fröschebein und Krebs und Fisch, hurtig Kinder, kommt zu Tisch! 😊

BITTE ANMELDEN: in einer der Kitas oder online

Für Kinder mit Erwachsenen
**Wieverfasteleer
WENN DANN:**



Do, 16.02. 13.00-16.00 Kath. Kita St. Martin
Westfeldgasse 28
Köln-Porz-Zündorf

Wenn Corona will: ALLE JECKEN sin HÄZZLICH WILLKOMMEN!! Plakate beachten!!

Getränke sind vor Ort – jet zo müffele selvs metbringe

... im März

Für Kinder mit Erwachsenen
Mit Ton und Speckstein

Fr, 17.03. 15.00-ca. 17.00 Kath. Kita St. Martin
Westfeldgasse 28
Köln-Porz-Zündorf

Sägen und bohren, Material erkunden und ausprobieren – Spaß beim gemeinsamen Arbeiten, Erfahrungen austauschen...

BITTE ANMELDEN: in einer der Kitas oder online

... im April

**Herzliche Einladung zu unseren kirchlichen Feiern zum Osterfest!
Alle Termine von Palmsonntag bis Ostermontag finden Sie unter:
www.porzer-rheinkirchen.de**

Abonnieren Sie auch unseren newsletter unter pfarramt@st-maximilian-kolbe.de oder schauen Sie auf die Seite: www.katholisch-in-porz.de

Digitale Medien und Ihre Kinder...

Mi, 26.04. 15.00- 16.30 Kath. Kita St. Josef
Josefstr.38
Köln-Porz-Mitte

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch unsere Kleinsten möchten es uns gleichtun und tippen, wischen, Videos schauen. Ein sensibler Umgang mit Medien gehört heutzutage zum Aufwachen dazu. Doch wie lässt sich sinnvoll und achtsam Medienkompetenz vermitteln? Und wo liegt die Grenze zum „Smombie“? An diesem Nachmittag befassen wir uns mit Fragen rund um das Thema digitale Medienerziehung.
Referentin: **Sarah Klawitter**

Das Angebot ist kostenfrei. Der Kostenbeitrag wird vom Familienzentrum übernommen.

Anmeldung und weitere Informationen unter: www.treffpunkt-koeln-porz.de oder unter Tel. 2 03 63 66

... im Mai

Für Kinder mit Erwachsenen

Olympiade! Sport- und Bewegungsspiele für klein und groß

Mo, 22.05. 15.00-17.00 Kath. Kita St. Josef
Josefstr.38
Köln-Porz-Mitte

Wann haben wir schon Zeit für Spaß und Spiel im Alltag? HEUTE!
Gemeinsam mit unseren Kindern wollen wir unkompliziert in Bewegung kommen

BITTE ANMELDEN in einer der Kitas oder online



... im Juni

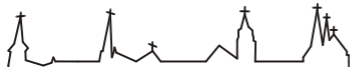


**beginnen schon die
SOMMERFERIEN...**



Herzliche Einladung zu unseren Kinder- und Familiengottesdiensten im Seelsorgebereich:

Die Termine für die Kinderkirche und den Familienmessen entnehmen Sie bitte den aktuellen Meldungen in den Pfarrnachrichten/Aushängen, auf www.porzer-rheinkirchen.de oder unter www.katholisch-in-porz.de



St. Clemens, Porz-Langel St. Mariae Geburt, Porz-Zündorf St. Josef, Porz-Mitte St. Laurentius, Porz-Ensen/Westhoven

**...und danach
sehen wir uns wieder!**

Das Team des Katholischen Familienzentrums Porzer Rheinkirchen