



Programm 1/2024

JANUAR
FEBURAR
MÄRZ
APRIL
MAI
JUNI
JULI

Familie sein
mitten im Leben

Das **Familienzentrum Porzer Rheinkirchen** besteht aus:

- **Kath. Kita St. Laurentius** (Kölner Str. 117, 51149 Köln; Tel.: 02203 9806595)
- **Kath. Kita St. Martin** (Westfeldgasse 28, 51143 Köln; Tel.: 02203 81975)
- **Kath. Kita St. Josef** (Josefstr. 38, 51143 Köln; Tel.: 02203 54645)

Sie erreichen uns per Mail unter: familienzentrum-porzer-rheinkirchen@katholisch-in-porz.de

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

Do, 9.00-10.30

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

Elterntalk

In zwangloser Atmosphäre miteinander plaudern und die Seele baumeln lassen gehört genauso in unser Programm wie die regelmäßige Begleitung durch eine Fachfrau der Beratungsstellen in Porz.

Elterntalk ist ein offenes Angebot für Familien mit Kindern jeden Alters, auch dann, wenn Sie nicht katholisch sind oder die Kinder nicht in die jeweilige Kindertagesstätte gehen.

Kath.Kita St. Laurentius jeden 1. Freitag im Monat
ab 14.00 – 16.00 Uhr

Kath.Kita St. Josef jeden 2. Dienstag im Monat
14.30 – 16.30 Uhr

Kath.Kita St. Martin jeden 4. Dienstag im Monat
ab 14.00 – 16.00

Frau Geister und **Frau Beller** von den katholischen Beratungsstellen Porz begleiten den Elterntalk in regelmäßigen Abständen.

Kurse ab August

...Sport...

YogaZeit

Für Anfänger und Erfahrene

Jeden Mittwoch

19.00-21.30

Kath. Kita St. Josef

Kosten pro Abend € 5,-

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 (barrierefreier Zugang)

Jeden Samstag

10.00-11.30

Kath. Kita St. Martin

Kosten pro Abend € 5,-

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



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

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

Telefon: 0157 / 35 43 99 25

E-Mail:

familienzentrum-porzer-rheinkirchen@katholisch-in-porz.de

Latin Fitness

donnerstags 19.00-20.00 Kath. Kita St. Martin
Für 10 Wochen € 30,-

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

...Nähen...

Nähtreff in Porz

montags 19.30-21.30 Kath. Kita St. Josef
Kosten pro Abend € 3,-

Erlaubt ist, was gefällt. Nähen Sie Ihr Lieblingskleidungsstück doch mal selbst! Ob Jacke oder Hose, es lässt sich für jeden Schwierigkeitsgrad ein passendes Modell finden. Einsteiger und Fortgeschrittene erhalten von Heike Tannenbaum in diesem Kurs Tipps bei der Umsetzung Ihrer kreativen Ideen. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine eigene Nähmaschine mit. Leitung: **Heike Tannenbaum**

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

...Beratung und Coaching...

KEK Kurs – „Konstruktive Ehe Kommunikation“

Unser Gesprächstraining für Paare, Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie können „wert-schätzend“ miteinander reden.

Weitergehende Informationen zu den Inhalten, sowie über Termine und Orte im Erzbistum Köln finden Sie unter: www.kek-kurse.info

Termine finden Sie auf der Kek Seite unter Köln Porz.

Veranstaltungsort: Kita St. Laurentius

Anmeldung unter: Tel.:02203 52626 E-Mail: Info@efl-porz.de



Veranstaltungen

Alle Outdoor Aktionen finden nur bei trockenem Wetter statt. Also Daumen für bestes Wetter drücken!

...im Januar...

Raus aus dem Hamsterrad ...

Dem stressigen Alltag bewusst ein Gegengewicht setzen

Freitag, den 19.01. 19.00–21.00 Kath. Kita St. Laurentius

Der Alltag ist anstrengend, Anforderungen von Beruf, Familie, Haushalt unter einen Hut zu bringen schaffen heute ein hohes Stresslevel. Wenn sich alles zu viel anfühlt oder der Alltag eine Gradwanderung ist, dann ist es wichtig Entspannung zu finden, auf andere Gedanken zu kommen, Achtsamkeit zu pflegen, zu Reflektieren und neue Impulse zu erhalten.

Leitung: Entspannungstrainerin und Burnout Coach **Cora Molloy**

BITTE ANMELDEN unter Tel. 54645 oder per Mail an familienzentrum-porzer-rheinkirchen@katholisch-in-porz.de

...im März...

Guter Start in die Kita

Dienstag, den 19.03 15.00-16.30 Kath. Kita St. Laurentius

Wie gelingt ein guter Übergang aus der sicheren Nestwärme der Familie in die große, weite Welt- der Kita? Mit **Brigit Beller** von der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Bitte anmelden in der Kita.

Partizipation- Mitbestimmung macht stark, doch wann überfordert sie mein Kind?

Mittwoch, der 20.03. 15.00-16.30 Kath. Kita St. Laurentius

Wie erkenne ich, ob mein Kind mit einer Entscheidung überfordert ist und wie kann ich es unterstützen? In Kooperation mit dem Familienbildungswerk.

Bitte in einer der Kitas anmelden bis zum 13.03.2024.

...im April...

Wandertag für Väter und Kinder in Leidenhausen

Samstag, den 13.04. 10.00-13.00

Treffpunkt:
Wetterschutzhütte am Wildschweingehege

Picknick bringt bitte jeder selber mit.
Kostenlos und ohne Anmeldung



Guter Start in die Kita

Montag, den 15.04. 15.00-16.30 Kath. Kita St. Josef
Mittwoch, den 24.04. 15.00-16.30 Kath. Kita St. Martin

Wie gelingt ein guter Übergang aus der sicheren Nestwärme der Familie in die große, weite Welt- der Kita? Mit **Brigit Beller** von der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Bitte anmelden in der jeweiligen Kita.

...im Mai...

"Ich kann kochen!" Teil 2 Eltern MIT Kind

(Konzept der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER)

Montag, der 13.05. 15.00-17.00 Kath. Kita St. Josef

Kinder lernen Lebensmittel im wahrsten Sinne des Wortes begreifen. Sie entdecken, wie schmackhaft selbst zubereitetes Essen ist. Selbst Gekochtes weckt die Neugier auf frische Lebensmittel. Kinder lernen, ihr Essen mehr zu genießen und wertzuschätzen. Das gemeinsame Kochen unterstützt soziale und motorische Fertigkeiten und fördert die sprachliche Entwicklung. Und: Eine abwechslungsreiche Ernährung fördert nachhaltig die Gesundheit der Kinder.

Bitte anmelden in einer der Kitas oder unter familienzentrum-porzer-rheinkirchen@katholisch-in-porz.de

...im Juni...

Wir kommen in Bewegung!

Familien-Sport-Nachmittag

Samstag, 15.06. 10.00– 14.00 Uhr

Treffpunkt:
Trimm-dich-Pfad Groov

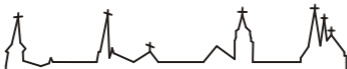
Spiel – Spaß – Spannung und das gemeinsame Erleben versprechen einen schönen Tag, begleitet von ErzieherInnen aus den Einrichtungen.
Kostenlos und ohne Anmeldung

Vorankündigung

Auszeit für Frauen von Familie und Alltag. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen der Schaukästen oder über die Web Seite des Familienzentrums

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 dann: nach den
SOMMERFERIEN
sehen wir uns wieder!



Das Team des Katholischen Familienzentrums Porzer Rheinkirchen