



www.fzb-koeln.de

Programm 2. Halbjahr 2025



 Familienzentrum
Longericher Straße

www.fzlo-koeln.de

2

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie unser Programmheft in den Händen halten.

Das Familienzentrum Bilderstöckchen und das Familienzentrum Longericher Straße sind für die Familien im Stadtteil seit vielen Jahren eine wertvolle und wichtige Anlaufstelle.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die Familie. Wir betreuen Kinder und bieten Familien Orte der Begegnung, umfassende Beratung, Bildung und Unterstützung.

Wir versuchen, die Bedarfe der Kinder und Erwachsenen im Stadtteil zu ermitteln und entsprechende Angebote zu entwickeln. Für jedes Halbjahr erarbeiten wir ein Programmheft, das eine Vielzahl unserer Angebote für Sie zusammenfasst.

Alle unsere Angebote sind kostenfrei. Schauen Sie herein und machen Sie sich Ihr eigenes Bild.

Viel Spaß beim Stöbern!

Das Team des Familienzentrums Bilderstöckchen und des Familienzentrums Longericher Straße

Inhalt

Kurse und Aktionen für Kinder

Die Welt der Bücher entdecken	4
Musikkurs für Kinder	5
Vorlesepatenschaften	6
Backen mit Großeltern	7
»Heute mache ich was mit Mama!«	8/9
»Heute mache ich was mit Papa!«	10/11
Krabbelkurs	12
Fußballgarten	13

Für Jugendliche

Mädchensprechstunde	14
---------------------------	----

Für Eltern

Entspannt durch das Jahr	15
Nordic Walking im Blücherpark	16
Zumba für Mamas	17
Selbstverteidigung für Frauen	18
Drachenprojekt	19
Nähkurs für Frauen – in deutscher Sprache	20
Bayanlar için Dikiş kursu – türk dilinde	21
Lustiges Eltern-Kind-Singen.....	22
Unsere Kita wird zum Hühnerhof	23
Café International	24/25
Offene Beratung	26
Hilfe bei der Kita-Anmeldung	27
Stadtteil-Frühstück »Zeit für mich«	28
Senioren Kino	29
Leben mit Demenz	30

Was sonst noch angeboten wird ...

Beratungs- und Vermittlungsangebote	31/33
Ihre Ansprechpartner/-innen	34
Regelmäßige Angebote auf einen Blick	35

Die Welt der Bücher entdecken

Um Kindern die Gelegenheit zu geben, zu schmökern und sich Bücher auszuleihen, besuchen wir einmal im Monat die Pfarrbücherei in Köln-Bilderstöckchen. Es wird vorgelesen und zu den Geschichten gebastelt und gemalt.

Am Ende des Halbjahres wird in der Katholischen Bücherei St. Franziskus den Kindern der Bibliotheksführerschein in Form einer Urkunde verliehen. Das Ausleihen von Büchern ist erwünscht! Eltern können ihre Kinder begleiten.

Ansprechpartnerinnen: N.N. (Katholische Bücherei St. Quirinius), Frau Jordan (Katholische Bücherei St. Franziskus)



Wann?

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Wo?

Katholische Bücherei St. Quirinius
und Katholische Bücherei St. Franziskus
Treffpunkt: in den Tageseinrichtungen

Insgesamt können 10 Kinder ab 5 Jahren mit ihren Eltern teilnehmen. Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).



Musikkurs für Kinder

In einem spannenden Musikkurs für Kinder tauchen die jungen Teilnehmer und Teilnehmerinnen in die wunderbare Welt der Musik ein.

Die Kinder lernen verschiedene Musikinstrumente kennen, Musikinstrumente werden gebastelt, und die Kinder entdecken, wie sie Musik mit ihrem eigenen Körper machen können.

Referentin: Frau Irena Bilotaite



Wann?

ab 3. September 2025, mittwochs,
10.00 bis 11.00 Uhr, 10 Termine

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Es können 8 Kinder, wechselnd in altershomogenen Gruppen, teilnehmen.

Es entstehen keine Kursgebühren.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Vorlesepatenschaften

Wem schon als kleines Kind vorgelesen wurde, der bekommt nicht nur ein positives Verhältnis zu Büchern und zum Lesen, sondern entwickelt seinen aktiven und passiven Wortschatz weiter. Das Familienzentrum ist ein Ort, in dem Kinder die Lust am Lesen erwerben können.

Grundschüler/-innen der Gemeinschaftsgrundschule Alzeyer Straße lesen als Paten den Kindern aus den Kitas vor und lernen sich gegenseitig kennen. Abwechselnd finden die Leseveranstaltungen in der Kita und in der Schule statt. So lernen die Kinder nicht nur die Lesepaten/-innen, sondern auch die Räumlichkeiten der Grundschule kennen.



Wann und Wo?

Termin und Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Aushang in der Einrichtung
im Familienzentrum Longericher Straße 153

Wann und Wo?

Donnerstag, 20. November 2025, 10.30 Uhr
Donnerstag, 15. Januar 2026, 10.30 Uhr
in der Integrativen Tageseinrichtung
Am Bilderstöckchen 60c

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Backen mit Großeltern

An diesem Nachmittag sind alle Großeltern herzlich eingeladen, Zeit mit ihren Enkelkindern in der Tageseinrichtung zu verbringen und gemeinsam etwas Leckeres zu backen.

Das Angebot wird von Mitarbeiterinnen aus den Tageseinrichtungen begleitet.



Wann und Wo?

Donnerstag, 3. Dezember 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr
in der Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Wann und Wo?

Mittwoch, 26. November 2025, 14.00 bis 15.30 Uhr
Mittwoch, 3. Dezember 2025, 14.00 bis 15.30 Uhr
in der Integrativen Tageseinrichtung
Am Bilderstöckchen 60c

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

»Heute mache ich was mit Mama!«

– Adventskränze basteln –

Bei diesem Angebot geht es darum, dass Mütter außerhalb des stressigen Alltags gemeinsam mit anderen Müttern eine entspannte und aktive Zeit mit ihrem Kind/ihren Kindern verbringen.

In gemütlicher Atmosphäre können Mütter mit ihrem Kind eine kreative Auszeit genießen und ihren ganz persönlichen Kranz für die Adventszeit gestalten.

Das Angebot wird von Melike Bozkurt aus der Tageseinrichtung begleitet.



Wann?

Mittwoch, 19. November 2025, 14.30 bis 16.30 Uhr

Wo?

in der Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

»Heute mache ich was mit Mama!«

– Stockbrot über der Feuerschale –

Bei diesem Angebot geht es darum, dass Mütter außerhalb des stressigen Alltags gemeinsam mit anderen Müttern eine entspannte und aktive Zeit mit ihrem Kind/ihren Kindern verbringen.

In gemütlicher Atmosphäre können Mütter Zeit mit ihren Kindern genießen und Stockbrot über der Feuerschale backen.

Das Angebot wird von Bilgin Sirinoğlu und Adela Pasagic aus der Tageseinrichtung begleitet.



Wann?

Donnerstag, 25. September 2025, 16.30 bis 18.00 Uhr
Dienstag, 9. Dezember 2025, 16.30 bis 18.00 Uhr

Wo?

Familienzentrum Longericher Straße 153

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

»Heute mache ich was mit Papa!«

– Stockbrot über der Feuerschale – – Plätzchen backen –

Bei diesem Angebot geht es darum, dass Väter gemeinsam mit anderen Vätern aktiv Zeit mit ihrem Kind/ihren Kindern verbringen.

An diesem Tag können Väter gemeinsam mit ihren Kindern Weihnachtsplätzchen oder Stockbrot backen.

Das Angebot wird von Nathanaël Famin, Jan Conrads und Milan Hebel aus den Tageseinrichtungen begleitet.



Wann und Wo?

Donnerstag, 18. September 2025, 16.30 bis 18.00 Uhr
im Familienzentrum Longericher Straße 153
(*Stockbrot über der Feuerschale*)

Wann und Wo?

Mittwoch, 3. Dezember 2025, 16.30 bis 18.00 Uhr
in der Integrativen Tageseinrichtung
Am Bilderstöckchen 60c
(*Plätzchen backen*)

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

»Heute mache ich was mit Papa!«

– Papa-Kind-Pizza-Zeit – Gemeinsam backen, lachen und genießen!

Bei diesem Angebot geht es darum, dass Väter gemeinsam mit anderen Vätern aktiv Zeit mit ihrem Kind/ihren Kindern verbringen.

Das Angebot wird von einer pädagogischen Fachkraft aus der Tageseinrichtung begleitet.



Wann?

Mittwoch, 17. September 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Es entstehen keine Kosten.

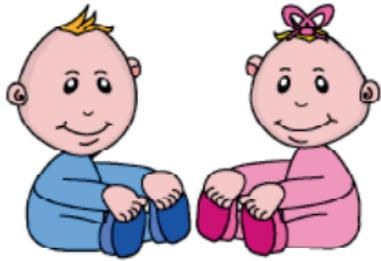
Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Krabbelkurs

In diesem Kurs bieten wir eine spielerisch Umgebung für die Kleinsten. Kinder ab 6 Monaten bis etwa 1,5 Jahren haben hier die Möglichkeit, ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln, neue Sinneseindrücke zu gewinnen und sich auszuprobieren.

Kursleitung: Frau Mainhold



Wann?

29. September bis 31. Dezember 2025
dienstags, 9.30 bis 10.15 Uhr, 10 Termine

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207,
Turnhalle

Für Kinder ab 6 Monaten bis ca. 1,5 Jahren.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).



Fußballgarten

Hat Ihr Kind Spaß an Spiel und Bewegung?

Spielt Ihr Kind gerne mit anderen Kindern?

Interessiert sich Ihr Kind für Fußballspiele der »Profis«?

Bei unserem Fußballgarten steht an erster Stelle Spaß an der Bewegung und dem Zusammenspiel mit anderen.

Fußballregeln sind nicht das Wichtigste bei dem Kurs, wir fördern vor allem die Freude am Laufen, am Kontakt mit dem Ball und der Begeisterung, in einer Mannschaft gemeinsam ein Ziel zu verfolgen.

Kursleitung: KiTTS e.V.



Familienzentrum
Longericher Straße

Wann?

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Wo?

Familienzentrum Longericher Straße 153

Pro Kurs können 10 Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren teilnehmen.

Es entstehen keine Kursgebühren.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Mädchensprechstunde

Habt Ihr Stress in der Schule? Habt Ihr Probleme mit Euren Eltern oder der Familie? Fühlt Ihr Euch gemobbt und braucht Unterstützung? Gibt es Schwierigkeiten mit den Jungs? Fühlt Ihr Euch manchmal traurig oder wütend und wisst nicht warum?

Egal, was für ein Thema Euch gerade beschäftigt, ich nehme mir Zeit für Euch.

Die Kinder- und Familienberatung bietet für Euch eine Mädchensprechstunde an!



- Hier könnt Ihr Kummer loswerden, Fragen stellen oder einfach nur quatschen.
- Ich versuche, Eure Fragen zu beantworten, Lösungen mit Euch zu finden oder höre auch einfach nur zu.
- Ihr könnt allein oder mit Euren Freundinnen kommen.
- Die Gespräche sind absolut vertraulich.



Wann?

Jederzeit nach telefonischer Vereinbarung

Wo?

Kinder- und Familienberatung im Familienzentrum Bilderstöckchen, Longericher Straße 138a (Hintereingang)

Traut Euch und ruft an.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wendet Euch bitte an Frau König (siehe Seite 34).

Entspannt durch das Jahr

Viele Menschen spannen bei Stress, Angst oder Überlastung unbewusst ihre Muskeln an. Die Folge sind unangenehme Verspannungen, die uns den Alltag schwer machen.

Die »Progressive Muskelentspannung nach Jacobson« ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode für Jung und Alt. Es handelt sich um einen offenen Kurs, bei dem Sie zu jeder Zeit einsteigen können. Mit der Zeit werden Sie in der Lage sein, die Übungen zu Hause eigenständig durchzuführen.

Kursleitung: Frau König, Kinder- und Familienberatung für das Familienzentrum Bilderstöckchen



Wann?

ab Donnerstag, 11. September 2025,
donnerstags von 18.45 bis 20.00 Uhr

Wo?

Seminarkeller von Netzwerk e.V.
Longericher Straße 136

Für alle Interessierten ab 18 Jahren

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Es entstehen keine Kosten.

Kleidung: sportlich, bequem

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Nordic Walking im Blücherpark

- Sie möchten sich etwas mehr bewegen.
- Sie möchten sich nicht total verausgaben, aber trotzdem ein bisschen schwitzen.
- Sie möchten schonend und trotzdem effektiv Ihren Körper aktivieren.
- Sie wollen sich ein paar »Pfund« ablaufen.
- Sie schaffen es nie, sich allein aufzuraffen.
- Sie brauchen ein bisschen Gesellschaft beim Sport.

Dann sind Sie bei uns richtig, denn wir walken im Blücherpark.

Kursleitung: Frau König, Kinder- und Familienberatung für das Familienzentrum Bilderstöckchen



Wann?

ab 8. September 2025, 8 Termine,
montags von 17.00 bis 19.00 Uhr

Wo?

Im Blücherpark

Treffpunkt: nach Absprache mit den Teilnehmer/-innen

Für alle Interessierten ab 18 Jahren

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Es entstehen keine Kosten.

Kleidung: sportlich, bequem, Turn-, Jogging- oder Wanderschuhe, Stöcke: gerne mitbringen, falls vorhanden

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).



Zumba für Mamas

Zumba ist ein leicht verständliches, unterhaltsames und effektives Training für jeden Körper auf allen Ebenen.

Zumba ergibt sich nahezu intuitiv und setzt sich aus einfachen Schrittfolgen und Bewegungen zusammen. Dazu gehören Aerobic, Kniebeugen, Ausfallschritte und viele tänzerische Elemente, etwa aus dem Bauchtanz.

Dieses Angebot richtet sich an Mütter, die gemeinsam mit anderen Müttern Spaß an Tanz und Bewegung haben!

Kursleitung: Julia Müller (Hebamme und Zumba-Trainerin)



Wann?

Donnerstag, 28. August 2025

Donnerstag, 4. September 2025

Donnerstag, 25. September 2025

jeweils ab 17.30 Uhr

Wo?

Integrative Tageseinrichtung am Bilderstöckchen 60c

Für alle interessierten Mütter

Es entstehen keine Kosten.

Kleidung: sportlich, bequem

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Selbstverteidigungskurs für Frauen werden nicht nur realistische Kampf- und Abwehrtechniken trainiert, sondern es werden den Teilnehmerinnen auch Elemente aus dem Kickboxen (Schlag- und Tritttechniken) vermittelt.

Und ganz wichtig ... der Spaß wird bei diesem Kurs nicht zu kurz kommen.

Kursleiterin: Nesrin Arends



Wann?

Dienstag, 9. September 2025,
Dienstag, 16. September 2025,
Dienstag, 23. September 2025,
Dienstag, 30. September 2025,
Dienstag, 7. Oktober 2025,
Dienstag, 14. Oktober 2025,
jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr

Wo?

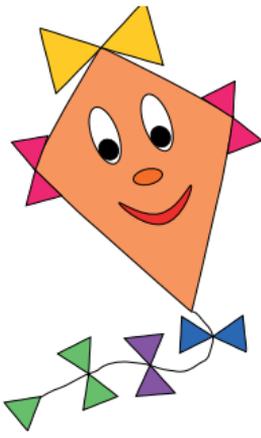
Familienzentrum Longericher Straße 153

Es entstehen keine Kosten.

Teilnehmen können max. acht Frauen.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).



Drachenprojekt

Bei diesem Angebot haben Eltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Kindern kreativ zu werden. Unter der Anleitung von Frau Dumanoğlu wird an einem Tag ein Drachen gebaut und steigen gelassen.

Verbringen Sie wertvolle Zeit mit Ihrem Kind – Spiel und Spaß sind garantiert!

Kursleitung: Frau Necibe Dumanoğlu



Wann und Wo?

Drachen bauen und Drachen steigen lassen

in der Tageseinrichtung Am Bilderstöckchen 60c:
Den genauen Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Wann und Wo?

Drachen bauen und Drachen steigen lassen

im Familienzentrum Longericher Straße:
Donnerstag, 2. Oktober 2025
Die genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Nähkurs

– in deutscher Sprache –

Wollten Sie immer schon mal nähen lernen? Oder möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.



Eine ausgebildete Schneiderin wird Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen und Ihnen helfen, Ihre Ideen umzusetzen.

Falls Sie noch Anfängerin sind, erhalten Sie eine Anleitung für den Gebrauch einer Nähmaschine. Nähmaschinen sind vorhanden, Sie können aber auch gerne Ihre eigene mitbringen.

Kursleiterin: Frau Mönks



Wann?

ab Mittwoch, 10. September 2025,
mittwochs von 18.00 bis 21.00 Uhr

Wo?

Seminarkeller von Netzwerk e.V.
Longericher Straße 136

Es entstehen keine Kosten.

Material (Stoffe etc.) muss mitgebracht werden.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung Frau Mönks (0163) 526 00 88.

Bayanlar için Dikiş kursu

– türk dilinde –

Çocuklarınız ve kendiniz için istediğiniz pantolon, buluz vs. Bulamıyormusunuz? Bunları aslında kendimde dikebilirim diye sık sık düşündüğünüz oluyor mu? O halde bunları artık dert etmeyin, çünkü sizleri dikiş kursumuza bekliyoruz.



Bayan Yöndem fikirlerinizi gerçekleştirmenize yardımcı olacaktır. Eğer acemilik çekiyor yada dikiş makinasını kullanmayı bilmiyorsanız hiç dert etmeyin doğru adres Bayan Yöndem! Her türlü dikiş makinalarımızla sizlere yardımcı olmaktan memnuniyet duyacağız, dilerseniz kendi dikiş makinalarınızla da burada öğrenebilirsiniz.

Kurs eğitmeni: Bayan Yöndem



Ne zaman?

ab Montag, 8. September 2025,
montags von 9.30 bis 12.30 Uhr

Nerede?

Seminarkeller von Netzwerk e.V.
Longericher Straße 136

Bu ücret alınmayacaktır. Kumaş v.s. kendiniz getirmeniz gerekiyor.

İletişim kurulacak kişi:

Sorularınız ve kayıtlarınız için lütfen doğrudan kurs organizatörü ile iletişime geçin Bayan Yöndem (01578) 8374674.

Lustiges Eltern-Kind-Singen



In diesem Kurs möchten wir mit Ihnen und Ihren Kindern gemeinsam bekannte Kinderlieder, Songs aus beliebten Serien und bekannte Popsongs singen.

Ob laut, leise, schief oder schön – beim Singen zählt vor allem der Spaß!

Musikalisch begleitet wird das Ganze von einem pädagogischen Team mit Rhythmus im Blut und Spaß an der Musik.

Die Band: Conrads & die Rockabellas



Wann?

Donnerstag, 2. Oktober 2025
 Donnerstag, 9. Oktober 2025
 Donnerstag, 16. Oktober 2025
 Donnerstag, 23. Oktober 2025
 Donnerstag, 30. Oktober 2025
 Donnerstag, 13. November 2025
 jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr

Wo?

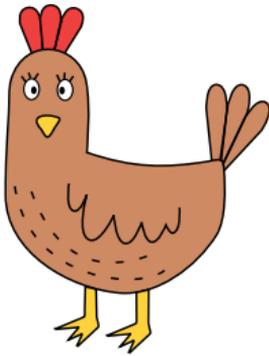
Integrative Tageseinrichtung am Bilderstöckchen 60c

Alle, die Lust am Singen haben, sind mit ihren Kindern herzlich eingeladen.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Unsere Kita wird zum Hühnerhof



Für drei Wochen heißt es bei uns: Gackern, füttern, staunen!

Eine kleine Hühnerschar zieht in unsere Kita ein und bringt ordentlich Leben in den Alltag. Die Kinder dürfen die Tiere streicheln, Eier einsammeln, den Stall versorgen und dabei hautnah erleben, wie viel Spaß und Verantwortung im Umgang mit Tieren steckt.

An einem Tag der offenen Tür öffnen wir unser Türen auch für Besucher*innen. Den genauen Termin erfragen Sie bitte bei der Einrichtungsleitung.

Das Projekt wird von Frau Rudnick und Frau Spitzkat begleitet.



Wann?

Montag, 14. Juli bis Freitag, 1. August 2025,
täglich von 7.30 bis 16.30 Uhr

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).



Café International

– im Familienzentrum Longericher Straße –

Das Elterncafé International ist ein regelmäßiger Treffpunkt für Menschen aller Nationen, um zu klönen, Kaffee zu trinken, Informationen auszutauschen und andere Familien kennenzulernen. Dies findet in Form eines leckeren Frühstücks oder eines Elterncafés am Nachmittag statt.

Schauen Sie herein. Lernen Sie andere Familien kennen. Haben Sie Spaß bei interessanten Diskussionen über die Themen, die Sie interessieren. Diese entnehmen Sie bitte den Aushängen in den Einrichtungen.



Wann?

Elternfrühstück

Freitag, 12. September 2025,
9.30 bis 11.00 Uhr

Elterncafé

Freitag, 10. Oktober 2025,
Freitag, 21. November 2025,
jeweils von 13.30 bis 15.00 Uhr

Wo?

Familienzentrum Longericher Straße 153

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).



Café International

– im Familienzentrum Bilderstöckchen –



Wann?

Elternfrühstück

Dienstag, 9. September 2025,
 Dienstag, 21. Oktober 2025,
 Dienstag, 28. November 2025
 jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr

Wo?

Integrative Tageseinrichtung Am Bilderstöckchen 60c

Wann?

Elternfrühstück

Mittwoch, 8. Oktober 2025,
 Mittwoch, 10. Dezember 2025,
 jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Offene Beratung

Haben Sie Fragen zur Erziehung, Entwicklung Ihres Kindes, Schule, Familie, Wohnumfeld usw.? Dann gibt die offene Sprechstunde Ihnen die Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen. Sie benötigen keinen Termin.

Frau König von der Kinder- und Familienberatung Bilderstöckchen ist während der Elterncafés in den Einrichtungen Ihre Ansprechpartnerin. Sie hat für Ihre Anliegen ein offenes Ohr und berät Sie gerne.



Wann und Wo?

Während der Elterncafés in den Einrichtungen

Alle Familien sind herzlich willkommen.

Schauen Sie herein. Wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34).

Hilfe bei der Kita-Anmeldung



Frau Scheidt beantwortet Ihnen Fragen rund um die Kita-Anmeldung und nimmt die Anmeldung im Online-Portal der Stadt Köln für Sie vor.



Wann und Wo?

Nach telefonischer Vereinbarung

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Bewohner/-innen des Stadtteils Bilderstöckchen.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34) oder direkt an Frau Scheidt (0221) 169 17 200.

»Zeit für mich!«



Internationales Stadtteil-Frühstück von Eltern für Eltern

Das Familienzentrum Bilderstöckchen bietet in Kooperation mit zwei Müttern aus dem Stadtteil ein gemütliches Eltern-Frühstück an.

Eltern aller Nationalitäten sind herzlich willkommen, neue Leute kennenzulernen, sich auszutauschen und einen netten Vormittag zu verbringen.

Organisation und Durchführung: Frau Scheidt



Wann?

ab 5. September 2025, 14-tägig,
freitags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Wo?

Seminarkeller von Netzwerk e.V.
Longericher Straße 136

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 34) oder direkt an Frau Scheidt (0221) 169 17 200.



Senioren-Kino

Das SeniorenNetzwerk Bilderstöckchen veranstaltet an jedem 4. Freitag im Monat ein Senioren-Kino.

Wer Lust auf ein Filmerlebnis in geselliger Runde hat, ist herzlich willkommen. Kommen Sie vorbei!



Wann?

jeden 4. Freitag im Monat,
jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem
Aushang im Schaukasten Longericher Straße 138

Wo?

Seminarkeller von Netzwerk e.V., Longericher Str. 136

Der Eintritt ist frei.

Ansprechpartner/-in:

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an
Familie Nürnberg (0221) 17 29 98.

Leben mit Demenz

– Zertifizierung zum Nachbarschaftshelfer/-in –

Bei diesem Schulungskurs erhalten Sie die Möglichkeit, sich über das Krankheitsbild Demenz und die damit einhergehenden Herausforderungen zu informieren und auszutauschen. Bei allen Modulen wird die Selbstfürsorge und Achtsamkeit für Pflegende berücksichtigt.

Modul 1 + 2: Das Krankheitsbild Demenz/Menschen mit Demenz verstehen

Modul 3 + 4: Bewältigungsstrategien für Pflegende/Krisenbewältigung für Pflegende

Modul 5 + 6: Entlastungsmöglichkeiten für Pflegende/Rechtliche und finanzielle Unterstützungen

Modul 7 + 8: Demenz zuhause bewältigen (freiwillig)



Wann?

Dienstag, 7. Oktober 2025 (Modul 1 + 2)

Dienstag, 14. Oktober 2025 (Modul 3 + 4)

Dienstag, 21. Oktober 2025 (Modul 5 + 6)

Dienstag, 25. November 2025 (Modul 7 + 8)

jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

Wo?

Seminarkeller von Netzwerk e.V., Longericher Str. 136

Die Teilnahme an dem Kurs ist kostenlos.

Ein Schulungsangebot des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V. in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse sowie mit Netzwerk e.V. und DemenzNetz Nippes

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an
Dr. Brigitte Jantz (0221) 888 996-30.

Beratungs- und Vermittlungsangebote

Die Familienzentren   helfen auch bei Problemen, wenn wir Sie persönlich nicht beraten können. Für diese Fälle haben wir Kooperationspartner gesucht, die uns oder Sie bei Bedarf unterstützen.

1. Kinderbetreuung – Tagespflege

Haben Sie für Ihr Kind keinen Platz in der Kita oder in der Offenen Ganztagsbetreuung in der Schule gefunden, reicht diese Betreuungszeit nicht aus, oder möchten Sie als Tagespflegeperson arbeiten? Wir helfen Ihnen gern durch die Vermittlung entsprechender Ansprechpartner/-innen zum Thema »Kindertagespflege«.

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Müller (0221) 91 39 270

2. Auskommen mit dem Einkommen – Schuldnerberatung

Haben Sie Geldprobleme? Haben Sie Schulden?

Flattern Ihnen Mahnungen unbezahlter Rechnungen ins Haus, schreibt die Rheinenergie böse Briefe wegen Zahlungsrückständen?

Wenden Sie sich bitte an:

Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes Köln und Region gGmbH, Karthäusergasse 9–11, 50678 Köln, (0221) 160 38 66, schuldnerberatung@diakonie-koeln.de

3. Anfängerschwimmkurs für Erwachsene

Vermittelt wird ein Schwimmkurs für Erwachsene, denn auch sie sollen schwimmen können und in geselliger Atmosphäre den Spaß am Wasser finden.

Der Kurs findet zentral gelegen im Stadtbad Dormagen statt. Die Gruppe ist nicht größer als acht Personen. Unterrichts- und Begegnungssprache ist ausschließlich deutsch. Das Stadtbad Sammys, Robert-Koch-Straße 34, 41539 Dormagen, ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln (S 11) sehr gut erreichbar (bitte den Kurspreis erfragen).

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Heinisch, E-Mail: kurse@heinisch24.de. Informationen finden Sie unter www.marions-schwimmschule.de

4. Lebensmittelausgabe I

In der Escher Straße 304 organisiert der Kellerladen e.V. unabhängig vom Familienzentrum Bilderstöckchen donnerstags zwischen 18.00 und 18.30 Uhr eine wöchentliche Lebensmittelausgabe.

Jeder, der einen Bescheid über Bürgergeld, Grundsicherung oder Wohngeld hat oder im Besitz eines Köln-Passes ist und seinen Wohnsitz in Köln-Bilderstöckchen hat, kann zur Lebensmittelausgabe kommen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Dopke, Kellerladen e.V. (0221) 170 15 96

5. Lebensmittelausgabe II *(nur für das südliche Bilderstöckchen)*

In der Ulmer Straße 21 organisiert die Stadtkirche Köln e.V. unabhängig vom Familienzentrum Bilderstöckchen dienstags von 16.00 bis 18.00 Uhr eine wöchentliche Lebensmittelausgabe.

Jeder, der einen Bescheid über Bürgergeld, Grundsicherung oder Wohngeld hat oder im Besitz eines Köln-Passes ist und seinen Wohnsitz in Köln-Bilderstöckchen hat, kann zur Lebensmittelausgabe kommen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Lydia Zora, Stadtkirche Köln e.V. (0221) 993 09 527

6. SeniorenNetzwerk Bilderstöckchen

Das SeniorenNetzwerk Bilderstöckchen besteht aus jung gebliebene Senioren. Alle Aktivitäten laufen unter eigener Regie. Das Netzwerk ist über Konferenzen und Treffen gut vernetzt und gerne bereit, sich an Aktionen im Stadtteil – wenn helfende Hände gebraucht werden – zu beteiligen, z.B. beim Bilderstöckchen-Beauty-Day, bei Ferienaktionen oder beim Lebendigen Adventskalender.

Regelmäßige Aktivitäten im SeniorenNetzwerk:

- Mitbringfrühstück: an jedem 2. Montag im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr
- Kaffee & Kuchen: an jedem 3. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 18.00 Uhr
- Kino: an jedem 4. Freitag im Monat ist Kino-Zeit.

Ihre Ansprechpartner/-innen:

SeniorenNetzwerk Bilderstöckchen, c/o Familie Nürnberg
(0221) 17 29 98

Ihre Ansprechpartner/-innen

Integrative Tageseinrichtung

Am Bilderstöckchen

Am Bilderstöckchen 60c

Frau Werner

(0221) 17 13 95



Tageseinrichtung

Neue Kempener Straße

Neue Kempener Straße 207

Frau Spitzkat

Frau Rudnick

(0221) 74 32 53



Kinder- und Familienberatung im Familienzentrum Bilderstöckchen

Longericher Straße 138a

Frau König

(0221) 888 996-50



Familienzentrum Longericher Straße

Longericher Straße 153

Herr Famin

(0221) 17 18 52



Stadtteilfrühstück und

LittleBird-Beratung

Frau Scheidt

(0221) 169 17 200



Regelmäßige Angebote der Familienzentren auf einen Blick – 2. Halbjahr 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Nähkurs in türkischer Sprache 9.30 bis 12.30 Uhr	Café International & Offene Beratung 9.30 bis 11.00 Uhr	Café International & Offene Beratung 9.30 bis 11.00 Uhr	Café International & Offene Beratung 9.30 bis 11.00 Uhr	Café International & Offene Beratung 9.30 bis 11.00 Uhr
Krabbelkurs 9.30 bis 10.15 Uhr	Musikkurs für Kinder 10.00 bis 11.00 Uhr	Die Welt der Bücher entdecken 1 x im Monat 10.00 Uhr	Stadteil-Frühstück »Zeit für mich« 14-tägig 9.30 bis 11.30 Uhr	
Nordic Walking im Blücherpark 17.00 bis 19.00 Uhr	Selbstverteidigung für Frauen 15.00 bis 16.00 Uhr	Lustiges Eltern-Kind-Singen 15.00 bis 16.00 Uhr	Entspannt durch das Jahr 18.45 bis 20.00 Uhr	Senioren-Kino 4. Freitag im Monat 15.00 bis 17.00 Uhr
	Nähkurs in deutscher Sprache 18.00 bis 21.00 Uhr			

