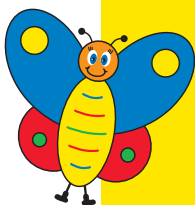




www.fzb-koeln.de

Programm 2. Halbjahr 2026



 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
Büchereibesuch	5
Zeit mit Großeltern	6
Musikkurs für Kinder	7
»Heute mache ich was mit Mama!«	8/9
»Heute mache ich was mit Papa!«	10/11
Zeit mit der Familie	12
Waldschule	13
PIFFIX – Spiel & Spaß	14
Resilienz-Kurs für Kinder	15
Yoga für Kinder	16

Für Jugendliche

Mädchensprechstunde	17
---------------------------	----

Für Eltern

Nordic Walking im Blücherpark	18
Entspannt durch das Jahr	19
Selbstliebe, Achtsamkeit & Entspannung für Mütter	20
Stadtteil-Treff »Zeit für mich«	21
Lustiges Eltern-Kind-Singen	22
Selbstverteidigung für Frauen	23
Nähkurs für Frauen – in deutscher Sprache	24
Bayanlar için Dikiş kursu – türk dilinde	25
Leben mit Demenz	26
Senioren-Kino	27
Café International	28/29
Offene Beratung	30
Offene Sprechstunde der Kinder- und Familienberatung	31
Feierabend-Café für Eltern	32
Hilfe bei der Kita-Anmeldung	33

Was sonst noch angeboten wird ...

Beratungs- und Vermittlungsangebote	34–36
Ihre Ansprechpartner/-innen	37
Regelmäßige Angebote auf einen Blick	38/39



Die Welt der Bücher entdecken

Um Kindern die Gelegenheit zu geben, zu schmökern und sich Bücher auszuleihen, besuchen wir einmal im Monat eine Bücherei. 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: Frau Tarakci, Frau Jordan, Frau Plewka

Wann?

Donnerstag, 01.10.2026

Donnerstag, 05.11.2026

Donnerstag, 03.12.2026

jeweils von 10.00 bis 11.45 Uhr

Der Bibliotheksführerschein wird am Donnerstag, den 14.01.2027, gemacht.

Wo?

Katholische Bücherei St. Franziskus

Treffpunkt: in der Integrativen Tageseinrichtung

Am Bilderstöckchen 60c und im Familienzentrum

Longericher Straße 153

Kinder ab 5 Jahren können mit ihren Eltern teilnehmen.

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).



Büchereibesuch

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg in die Bücherei und tauchen ein in die bunte Welt der Geschichten, Bilder und Fantasie.

Die Kinder dürfen stöbern, sich vorlesen lassen und lernen ganz nebenbei, wie man mit Büchern umgeht.

Dieses Angebot wird von Frau Rudnick begleitet.

Wann?

1 x alle 6 Wochen, Terminanfrage über die Kita, jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

Wo?

Katholische Bücherei St. Quirinius
Treffpunkt: in der Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

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

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).



Zeit mit Großeltern

- Herbstbasteln –
- Kürbisse schnitzen –

An diesen Nachmittagen sind alle Großeltern herzlich eingeladen, Zeit mit ihren Enkelkindern in den Tageseinrichtungen zu verbringen, gemeinsam kreativ zu werden und den Herbst zu genießen.

Macht vor dem Basteln einen kleinen Herbstspaziergang und sammelt dabei bunte Blätter. Bringt eure schönsten Fundstücke zum Basteln mit!

An einem zweiten Tag können Kürbisse geschnitzt und gestaltet werden.

Die Angebote werden von Frau Kay und Clelia Rech begleitet.

Wann und Wo?

Montag, 12. Oktober 2026, 15.00 bis 16.30 Uhr
im Familienzentrum Longericher Straße 153
(Kürbisse schnitzen)

Wann und Wo?

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 14.00 bis 16.00 Uhr
in der Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207
(Herbstbasteln)

Teilnehmer: maximal 10

Um Anmeldung wird gebeten.

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).



Musikkurs für Kinder

Musik macht Freude und verbindet!

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

In unserem Musikkurs entdecken Kinder spielerisch die Welt der Klänge, Rhythmen und Lieder. Gemeinsam wird gesungen, musiziert, getanzt und mit verschiedenen Instrumenten musiziert.

Referentin: Frau Irena Bilotaite

Wann?

ab September bis Dezember 2026, mittwochs,
10.00 bis 11.00 Uhr

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 37).



»Heute mache ich was mit Mama!«

– Adventskränze gestalten –

Gemeinsam mit Mama stimmen wir uns kreativ auf die Adventszeit ein. Wir gestalten einen individuellen Adventskranz für zu Hause. Wir freuen uns auf einen kreativen und besinnlichen Nachmittag.

Das Angebot wird von Frau Spitzkat aus der Tageseinrichtung begleitet.

Wann und Wo?

Mittwoch, 25. November 2026, 14.00 bis 16.00 Uhr
in der Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Teilnehmerzahl: max. 10 Familien

Um Anmeldung wird gebeten.

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).



»Heute mache ich was mit Mama!«

- Schlüsselanhänger gestalten –
- Stockbrot backen –

Die Kinder gestalten gemeinsam mit ihrer Mama individuelle Schlüsselanhänger – ein kleines Andenken, das Mama überall mithin begleitet, oder auch als Geschenk an ein anderes Familienmitglied.

Die Mütter können außerhalb des stressigen Alltags gemeinsam eine entspannte Zeit mit ihren Kindern und anderen Müttern beim Stockbrot backen verbringen.

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

Wann und Wo?

Donnerstag, 24. September 2026, 16.30 bis 17.30 Uhr
im Familienzentrum Longericher Straße 153
(Schlüsselanhänger gestalten)

Wann und Wo?

Donnerstag, 26. November 2026, 16.30 bis 18.00 Uhr
im Familienzentrum Longericher Straße 153
(Stockbrot backen)

Teilnehmerzahl: max. 10 Familien

Es entstehen keine Kosten.

Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).

»Heute mache ich was mit Papa!«



– Grillen/Stockbrot über der Feuerschale – – Plätzchen backen –

Bei diesem Angebot haben Väter die Möglichkeit, gemeinsame Zeit mit ihren Kindern und anderen Vätern zu verbringen und in den Austausch zu kommen.

An diesen Tagen können Väter gemeinsam mit ihren Kindern Stockbrot zubereiten oder Plätzchen backen.

Das Angebot wird von Nathanaël Famin, Milan Hebel und Emirhan Bora begleitet.

Wann und Wo?

Donnerstag, 8. Oktober 2026, 16.30 bis 18.00 Uhr
im Familienzentrum Longericher Straße 153
(Stockbrot über der Feuerschale)

Wann und Wo?

Mittwoch, 25. November 2026, 16.30 bis 18.00 Uhr
im Familienzentrum Longericher Straße 153
(Plätzchen backen)

Es entstehen keine Kosten.

Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).



»Heute mache ich was mit Papa!«

– Plätzchen backen –

Plätzchen backen mit Papa!

Gemeinsam wird geknetet, ausgestochen, verziert und natürlich auch genascht.

Beim Plätzchen backen mit Papa verbringen Väter und ihre Kinder eine schöne gemeinsame Zeit und zaubern leckere Weihnachtsplätzchen.

Das Angebot wird begleitet von Frau Kandemir.

Wann und Wo?

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 14.00 bis 16.00 Uhr
in der Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Teilnehmerzahl: max. 10

Es entstehen keine Kosten.

Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).

Zeit mit der Familie

An diesem Nachmittag sind erwachsene Familienmitglieder herzlich eingeladen, Zeit mit ihren Kindern, Enkelkindern oder Nichten und Neffen zu verbringen.

- Im September treffen Sie sich und bereiten über der Feuerschale ein Stockbrot zu.
- Im Oktober werden Sie gemeinsam etwas Leckerer, wie einen Kuchen backen.
- Im November können Sie Adventskränze für sich privat herstellen und dekorieren.
- Im Dezember werden Sie Weihnachtsplätzchen backen, die Sie im Anschluss mit nach Hause nehmen können. Freuen Sie sich über eine entspannte Zeit, die Sie zusammen mit Ihren Kindern verbringen können.

Das Angebot wird von Frau Helmrich begleitet.

Wann?

Mittwoch, 16. September 2026, 16.30 bis 18.30 Uhr
(*Stockbrot über der Feuerschale erstellen*)

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 14.00 bis 16.00 Uhr
(*Wir backen gemeinsam*)

Mittwoch, 18. November 2026, 14.00 bis 16.00 Uhr
(*Adventskränze basteln*)

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 14.00 bis 16.00 Uhr
(*Plätzchen backen*)

Wo?

Integrative Tageseinrichtung Am Bilderstöckchen 60c

Es entstehen keine Kosten.

Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).

Waldschule

Gemeinsam mit dem Naturerlebnispädagogikverein Querwaldein bieten wir regelmäßige Waldtage für Kinder an. Begleitet von geschultem Personal und Fachkräften unserer Kita entdecken die Kinder den Wald als spannenden Lern- und Erlebnisraum.

Das Angebot wird von Querwaldein e.V. und einer Fachkraft der Kita begleitet.

Wann?

Oktober bis Dezember 2026

Die genauen Termine sind in der Kita zu erfragen.

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).



PFIFFIX – Spiel & Spaß

PFIFFIX ist ein Bewegungs- und Gesundheitsprogramm für Kinder, das von einer Krankenkasse initiiert und mitfinanziert wird. KiTTS e.V. führt dieses Angebot durch.

Das Angebot wird begleitet durch Clelia Rech.

Wann?

Termine siehe Aushang in der Einrichtung

Wo?

Familienzentrum Longericher Straße 153

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).



Resilienz-Kurs für Kinder

– Kinder helfen Kindern –

In diesem Kurs entdecken die Kinder spielerisch ihre eigenen Stärken und lernen, mit Herausforderungen, Gefühlen und Konflikten besser umzugehen.

Der Kurs richtet sich an Kinder im letzten Kitajahr, die bald den Weg in die Schule bestreiten, und vermittelt ihnen altersgerechte Strategien, die sie im Alltag und auf ihrem weiteren Lebensweg unterstützen.

Das Angebot wird von Anuschka Hönisch-Acuna begleitet.

Wann?

Donnerstag, 1. Oktober 2026, 19.00 Uhr:
Elterninformationsabend

Donnerstag, 8. Oktober 2026
Donnerstag, 15. Oktober 2026
Donnerstag, 5. November 2026
Donnerstag, 12. November 2026
Donnerstag, 26. November 2026
Donnerstag, 3. Dezember 2026
Donnerstag, 10. Dezember 2026
Donnerstag, 14. Dezember 2026
jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr

Donnerstag, 19. November 2026, 15.00 Uhr:
Leuchtturm bauen mit Eltern

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Teilnehmerzahl: max. 10 Vorschulkinder

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).

Yoga für Kinder

Yoga in der Kita verbindet spielerisch Bewegung, Achtsamkeit und Atemübungen ohne Leistungsdruck. Yoga fördert die Koordination, stärkt die Muskeln und verbessert die Balance, außerdem steigert es die Konzentration und hilft, Gefühle wie Wut oder Angst abzubauen.

Es schenkt Selbstvertrauen und sorgt für tiefe Entspannung.

Das Angebot wird von Lilli Langlitz begleitet.

Wann?

Die genauen Termine sind in der Kita zu erfragen.

Wo?

Familienzentrum Longericher Straße 153

Teilnehmerzahl: max. 8 Kinder.

Es entstehen keine Kosten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).

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 (Hinteringang)

Traut Euch und ruft an.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wendet Euch bitte an Frau König (siehe Seite 37).

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 »Pfunde« 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 Montag, 7. September 2026,
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 Frau König (siehe Seite 37).

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, 3. September 2026,
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
Frau König (siehe Seite 37).

Selbstliebe, Achtsamkeit & Entspannung für Mütter

Dieser Workshop lädt Mütter dazu ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Durch sanfte Yoga- und Meditationsübungen sowie achtsame Entspannungseinheiten lernen die Mütter ihre eigenen Bedürfnisse wieder bewusster wahrzunehmen, Stresssignale frühzeitig zu erkennen und ihnen mit einfachen Methoden im Familienalltag zu begegnen.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit – denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein.

Das Angebot wird von Vreda Can begleitet.

Wann?

Die genauen Termine sind in der Kita zu erfragen.

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).



»Zeit für mich!«

Internationaler Stadtteil-Treff für Eltern

Das Familienzentrum Bilderstöckchen bietet in Kooperation mit zwei Müttern aus dem Stadtteil einen gemütlichen Stadtteil-Treff an.

Eltern aller Nationalitäten sind herzlich willkommen, neue Leute kennenzulernen, sich auszutauschen und sich kulinarisch verwöhnen zu lassen.

Organisation und Durchführung: Frau Scheidt und Frau Tazmann

Wann?

ab 11. September 2026, 14-tägig,
freitags von 13.00 bis 14.30 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 39) oder direkt an Frau Scheidt (0221) 169 17 200.

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.

Das Angebot wird begleitet von Bilgin Sirinoglu und Nesrin Arends.

Wann?

Donnerstag, 22. September 2026

Donnerstag, 29. September 2026

Donnerstag, 6. Oktober 2026

Donnerstag, 13. Oktober 2026

Donnerstag, 3. November 2026

Donnerstag, 10. November 2026

jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr

Wo?

Familienzentrum Longericher Straße 153

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 37).



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?

Montag, 14. September 2026

Montag, 21. September 2026

Montag, 28. September 2026

Montag, 05. Oktober 2026

Montag, 12. Oktober 2026

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 37).

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, 9. September 2026,
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, 7. September 2026,
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.

Leben mit Demenz

Schulungs- und Informationsangebot für Angehörige und Interessierte

Bei diesem modular aufgebauten Pflegekurs erhalten Sie wichtige Informationen rund um das Krankheitsbild Demenz und erlernen Strategien für den Alltag mit Menschen mit Demenz.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Selbstfürsorge von Pflegenden – hier bieten sich in der Gruppe viele Möglichkeiten zum gegenseitigen Austausch.

Das Angebot wird von Mitarbeiter/-innen der AOK begleitet.

Wann?

Dienstag, 10. November 2026

Dienstag, 17. November 2026

Dienstag, 24. November 2026

Dienstag, 15. Dezember 2026

jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

Wo?

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Jetzt hier QR-Code scannen und direkt anmelden.

Ansprechpartner/-in:

Bei Fragen erreichen Sie uns unter (0211) 87 91 58 710.



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
Ursula Nürnberg (0221) 17 29 98.



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 statt.

Schauen Sie herein. Lernen Sie andere Familien kennen. Haben Sie Spaß bei interessanten Diskussionen über die Themen, die Sie interessieren.

Diese Angebot wird von Clelia Rech begleitet.

Wann?

Elternfrühstück

Freitag, 11. Spetember 2026

Freitag, 16. Oktober 2026

Freitag, 6. November 2026

9.30 bis 11.00 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 37).



Café International

– im Familienzentrum Bilderstöckchen –

Einige Eltern bereiten gerne in Eigenregie das Frühstück für die Eltern vor und stellen dabei Köstlichkeiten aus ihrer Kultur vor. Alles wird frisch zubereitet und der Tisch wird passend dekoriert. Das liebevoll gestaltete Frühstück lädt dazu ein, etwas Neues zu probieren. Kommen Sie gerne vorbei. Sie sind herzlich dazu eingeladen!

Möchten Sie einfach einmal mitmachen, etwas probieren und sich mit anderen Eltern austauschen? Haben Sie Lust und stellen ein Frühstück aus Ihrem Land vor?

Dann melden Sie sich bitte bei der Leitung des Hauses

Das Angebot wird von Mitarbeiter/-innen aus der Tageseinrichtung begleitet.

Wann?

Elternfrühstück

Dienstag, 15. September 2026: Niederländisches Frühstück

Dienstag, 20. Oktober 2026: Griechisches Frühstück

Dienstag, 24. November 2026: Arabisches Frühstück

Dienstag, 15. Dezember 2026: Weihnachtliches Frühstück

jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr

Wo?

Integrative Tageseinrichtung Am Bilderstöckchen 60c

Die Kosten für die Zutaten werden vom Familienzentrum übernommen. Das Frühstück ist für Sie kostenfrei.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).

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 37).

Offene Sprechstunde der Kinder- und Familienberatung

Manchmal tut es gut, Fragen, Sorgen oder Unsicherheiten mit einer neutralen Fachperson zu besprechen. Deshalb bieten wir in unserer Kita jeden ersten Donnerstag im Monat um 9.00 Uhr eine kostenfreie und vertrauliche Sprechstunde mit einer Kinder- und Familienberaterin an.

Wir freuen uns, Sie in unserer Sprechstunde begrüßen zu dürfen.

Wann?

Donnerstag, 1. Oktober 2026

Donnerstag, 5. November 2026

Donnerstag, 3. Dezember 2026

jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).



Feierabend-Café für Eltern

Unser Feierabend Cafe bietet Eltern die Gelegenheit, bei einer Tasse Kaffee und einer kleinen Stärkung miteinander ins Gespräch zu kommen und Kontakte zu knüpfen.

Kommen Sie gerne vorbei – wir freuen uns auf einen gemütlichen gemeinsamen Nachmittag!

Das Angebot wird begleitet von Frau Rudnick.

Wann?

Mittwoch, 14. Oktober 2026,
Freitag, 11. Dezember 2026,
ab 15.00 Uhr

Wo?

Tageseinrichtung Neue Kempener Straße 207

Ansprechpartner/-in:

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die jeweilige Einrichtungsleitung (siehe Seite 37).

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 37) oder direkt an Frau Scheidt (0221) 169 17 200.

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 gebliebenen 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.
- Senioren-Sport: jeden 4. Freitag im Monat von 17.00 bis 18.00 Uhr

Ihre Ansprechpartner/-innen:

SeniorenNetzwerk Bilderstöckchen, c/o Ursula 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



**LittleBird-Beratung/
Internationaler Stadtteil-Treff**
Frau Scheidt
(0221) 169 17 200



Regelmäßige Angebote der Familienzent

Montag	Dienstag	Mittwoch
Nähkurs in türkischer Sprache 9.30 bis 12.30 Uhr	Café International & Offene Beratung Elternfrühstück 9.30 bis 11.00 Uhr	Yoga für Ki 9.30 bis 11.00 Uhr
Selbstverteidigung für Frauen 15.00 bis 16.00 Uhr	Leben mit Demenz 18.30 bis 21.30 Uhr	Musikkurs 10.00 bis 11.00 Uhr
Nordic Walking im Blücherpark 17.00 bis ca. 19.00 Uhr		Nähkurs in deutscher Sprache 18.00 bis 20.00 Uhr

Nähere Informationen zu diesen Kursen sowie weitere Angebote finden Sie auf der Website des Familienzentrums.

ren auf einen Blick – 2. Halbjahr 2026

	Donnerstag	Freitag
nder 9.30 Uhr	Resilienz-Kurs für Kinder 9.30 bis 10.30 Uhr	Café International & Offene Beratung Elternfrühstück 9.30 bis 11.00 Uhr
für Kinder 10.00 Uhr	Die Welt der Bücher entdecken 1 x im Monat 10.00 Uhr	Stadtteil-Treff »Zeit für mich« 14-tägig 13.00 bis 14.30 Uhr
Sprache 10.00 Uhr	Entspannt durch das Jahr 18.45 bis ca. 20.00 Uhr	Senioren-Kino jeden 4. Freitag im Monat, 15.00 bis 17.00 Uhr

ote der Familienzentren finden Sie in diesem Programmheft!

