INHALT

ERNÄHRUNG
Kochen und Backen für Kinder 2, 3
Kochen für Senioren 3

SPORT UND ENTSPANNUNG
Fit mit Gymnastik 4
Yoga 4

NATUR
Wir bauen ein Vogelhäuschen 5
Ein Zuhause für Insekten 5
Was krabbelt in unserem Garten 5

WALDFAMILIENTAGE
Was krabbelt denn da 6
Räuberwald 6
Die Boote der Feen 6
Bunter Herbstwald 6

SEIFENBLASEN FIGURENTHEATER
Olifant fährt Eisenbahn 7
Ein total verhextes Weihnachtsfest 7
Joshi und der Weihnachtsstern 7

ERSTE HILFE bei Kindernotfällen 8

ELTERN- & ERWACHSENENBILDUNG
Trotz und Aggression im Kleinkindalter 8
Trotz und Aggression im Kindesalter 8

Kontakte der Familienzentren 9
Herausgeber 9

GESUNDE ERNÄHRUNG LECKER ZUBEREITET

KOCHEN UND BACKEN MIT KINDERN

Sich einfach gesund ernähren, worauf kommt es an?

Kinder können und wollen in der Küche bei der Zubereitung der Mahlzeiten mithelfen. Besonders gerne schneiden und zerkleinern sie Obst und Gemüse. Damit werden Kuchen oder eine Pizza belegt oder Teigtaschen gefüllt. So lernen die Kinder viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen und können sie beim Schneiden roh probieren.

Gekocht und gebacken wird entsprechend der Jahreszeiten, wie Frühlingssuppe, Obstsalat, Gemüsebonbons, Osternester, Pizza, Mürbeteigfritten mit Schokosauce, ...

An diesen Nachmittagen erleben Sie, was Sie Ihren Kindern zutrauen können, wie Sie sie einbeziehen können und was ihnen besonders gut schmeckt.

Für Kinder von 3 bis 5 Jahre
Leitung: Kerstin Ising • Kostenloses Angebot
Städtisches Familienzentrum Kiefernweg

Kurs März bis Mai: mittwochs • 14:30 bis 16:45 Uhr
13.03. / 20.03. / 10.04. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 22.05.2024

Kurs Mai bis Juni: mittwochs • 14:30 bis 16:45 Uhr
29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06.2024

Kurs September bis Dezember: mittwochs • 14:30 bis 16:45 Uhr
18. + 25.09. / 02. + 09. + 30.10. / 06. + 13. + 20 + 27.11. / 04.12.2024

Hinweis:
Kinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen (Mutter, Vater, Oma, Opa) teilnehmen. Der Veranstalter des Eltern-Kind-Kurses ist das Haus der Familie. Sie nehmen als Privatperson teil und haben während des Kurses selbst die Aufsichtspflicht über Ihr Kind / Ihre Kinder.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahre
Leitung: Katharina Gerhardt • Kostenloses Angebot
Städtisches Familienzentrum Stotzheim

Kurs Februar bis Juni: freitags • 15:00 bis 16:30 Uhr
02.02. / 01.03. / 03.05. / 07.06.2024

Kurs September bis Dezember: freitags • 15:00 bis 16:30 Uhr
06.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.2024

GEMEINSAM SCHMECKT`S BESSER
Kochkurs für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie einfache und leckere Gerichte für den Alltag zuzubereiten, denn gesundes Essen muss nicht teuer und aufwändig sein. Beim gemeinsamen Kochen kommt auch der Austausch untereinander nicht zu kurz.

Leitung: Katharina Gerhardt • Kostenloses Angebot
Städtisches Familienzentrum Stotzheim

Kurs Februar bis Juni:
1. Samstag im Monat • 11:00 bis 12:30 Uhr
03.02. / 02.03. / 06.04. / 04.05. / 08.06.2024

Kurs September bis Dezember:
1. Samstag im Monat • 11:00 bis 12:30 Uhr
07.09. / 05.10. / 02.11. / 07.12.2024

SPORT UND ENTSPANNUNG

FIT MIT GYMNASTIK

Regelmäßiger Sport erhält unsere Gesundheit, man wird ausgeglichen und fühlt sich gut. Die wöchentlichen Einheiten bilden eine Einführung in eine Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Ausdauer und Dehnung. Zum Schluss gibt es erholsame Entspannungstechniken.
Bitte bringen Sie, wenn möglich, eine eigene Matte oder ein Handtuch zum Abdecken der Matte und ggf. Kissen/Decke mit.
Leitung: Markéta Melder • Städt.Familienzentrum Kleinbüllesheim

1. Kurs: montags 15. Januar bis 27. Mai 2024
19:30 bis 21:00 Uhr • 16 Termine • Kosten: 56 Euro

2. Kurs: montags 26. August bis 25. November 2024
19:30 bis 21:00 Uhr • 12 Termine • Kosten: 42 Euro

YOGA

Yoga hilft Ihnen Ihren Körper zu erspüren, dehnen und stärken. Durch wirbelsäulengerechte Ausgleichsübungen, Atemachtsamkeit und Entspannungsphasen kommen Sie zur Ruhe und können sich von den Anforderungen des Alltags erholen und neue Kraft schöpfen.
Bitte kommen Sie in geeigneter Sportkleidung und bringen, wenn möglich, eine leichte Decke mit. Nehmen Sie zwei Stunden vor der Yogastunde keine größere Mahlzeit zu sich.
Leitung: Janna Quirini • Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim

Kurs für Anfänger
dienstags 16. Januar bis 28. Mai 2024 • 20:15 bis 21:45 Uhr
16 Termine • Kosten: 48 Euro

dienstags 27. August bis 26. November 2024 • 20:15 bis 21:45 Uhr
12 Termine • Kosten: 36 Euro

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene
dienstags 16. Januar bis 28. Mai 2024 • 18:30 bis 20:00 Uhr
16 Termine • Kosten: 48 Euro

dienstags 27. August bis 26. November 2024 • 18:30 bis 20:00 Uhr
12 Termine • Kosten: 36 Euro

NATUR

WIR BAUEN EIN VOGELHÄUSCHEN *für Kinder ab 3 Jahre mit Eltern*

Im Frühling suchen sich Meise, Zaunkönig, Rotkehlchen & Co. einen schönen Ort zum Nisten und Brüten. An diesem Nachmittag bauen wir gemeinsam Vogelhäuschen und lernen mehr über die geflügelten Bewohner unserer Parks und Gärten. Für Groß & Klein ist etwas dabei!
Leitung: Steffi Krieg • Kosten: 10 Euro

Samstag, 24. Februar 2024 • 10:00 bis 12:15 Uhr
Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße

Samstag, 16. November 2024 • 14:00 bis 16:15 Uhr
Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim

EIN ZUHAUSE FÜR INSEKTEN *für Eltern mit Kindern ab 3 Jahre*

Brutstätte, Überwinterungshilfe, Versteck für allerlei Insekten … Bienenhotels sind viel mehr als ihr Name vermuten lässt. In diesem Kurs bauen Eltern und Kinder gemeinsam kleine Bienenhotels und erfahren mehr über unsere sechsbeinigen Freunde.
Leitung: Steffi Krieg • Kostenloses Angebot

Dienstag, 20. Februar 2024 • 14:30 bis 16:45 Uhr
Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim

Dienstag, 19. März 2024 • 14:00 bis 16:15 Uhr
Städtisches Familienzentrum Kiefernweg

WAS KRABBELT IN UNSEREM GARTEN
für Eltern und alle Interessierten

Auf der Wiese und im Boden des Gartens oder der Kita kribbelt und krabbelt es. Welche Tiere leben dort? Sind sie gefährlich? Was fressen sie gerne? Und: Warum sind diese Tiere so wichtig für unsere Umwelt?
Leitung: Sabine Weber • Kostenloses Angebot

Donnerstag, 18. April 2024 • 17:30 bis 19:45 Uhr
Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße

WALDFAMILIENTAGE

für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahre

WAS KRABBELT DENN DA

Im Wald gibt es viele spannende Dinge zu sehen - es raschelt und wispert und... huch, was krabbelt denn da?

Samstag, 16. März 2024 • 10:00 bis 12:15 Uhr
Leitung: Ingo Esser • Kosten: 5 Euro • Treffpunkt: Parkplatz Hardtburg
Anmeldung über Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim

RÄUBERWALD

Zwischen hohen Bäumen und grünen Blättern lernen wir das Räuberhandwerk. Wir schulen unsere Augen für das Spurenlesen, entkommen unseren Verfolgern und entdecken noch viele andere Dinge.

Samstag, 4. Mai 2024 • 15:00 bis 17:15 Uhr
Leitung: Yvonne Langeneck • Kosten: 5 Euro • Treffpunkt: Parkplatz Hardtburg
Anmeldung über Städtisches Familienzentrum Stotzheim

DIE BOOTE DER FEEN

Die heimischen Wälder halten viele spannende Dinge bereit! Wir lernen den Wald und seine vielfältigen Materialien kennen und bauen jeder ein Bötchen, das wir auf dem Wasser zur Reise zu den Feen losschicken.

Samstag, 7. September 2024 • 10:00 bis 12:15 Uhr
Leitung: Ingo Esser • Kosten: 5 Euro • Treffpunkt: Parkplatz Hardtburg
Anmeldung über Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim

BUNTER HERBSTWALD

Der Wald im Herbst ist bunt und vielfältig: Blätter, Beeren, Bucheckern und vieles mehr warten dort auf uns. Was gibt es wohl alles zu entdecken?

Samstag, 21. September 2024 • 10:00 bis 12:15 Uhr
Leitung: Yvonne Langeneck • Kosten: 5 Euro • Treffpunkt: Parkplatz Hardtburg
Anmeldung über Städtisches Familienzentrum Stotzheim

SEIFENBLASEN FIGURENTHEATER

OLIFANT FÄHRT EISENBAHN *für Kinder von 3 bis 6 Jahren*
Eine turbulente Reisegeschichte zum Mitsingen mit einer Prise Zauberei für alle Theateranfänger.
Spiel: Christian Schweiger/Elke Schmidt • Kostenloses Angebot

Donnerstag, 10. Oktober 2024 • 15:00 bis 16:00 Uhr
Städtisches Familienzentrum Kiefernweg

JOSHI UND DER WEIHNACHTSSTERN *für Kinder ab 4 Jahre*
Joshi ist ein ganz normales kleines Schaf, das mal wieder nicht ins Bett will. Und heute schon gar nicht, denn es passieren die absonderlichsten Dinge: Da ist die dicke Frau auf dem Esel, dann der seltsame Stern und schließlich die Könige, die mitten in der Nacht durch die Wüste ziehen! Zusammen mit einem alten und zwei neuen Freunden geht Joshi der Sache auf den Grund. Und was finden sie? Na, klar, ein Baby! Die Weihnachtsgeschichte aus der Sicht eines kleinen Schafes.
Spiel: Elke Schmidt • Kostenloses Angebot

Montag, 2. Dezember 2024 • 15:00 bis 16:00 Uhr
Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim

Donnerstag, 12. Dezember 2024 • 15:00 bis 16:00 Uhr
Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße

EIN TOTAL VERHEXTES WEIHNACHTSFEST *für Kinder ab 3 Jahren*
Ausgerechnet an Heilig Abend soll die kleine Hexe Griselda die Prüfung ablegen und den Hexen-Weihnachts-Zaubertrank brauen. Ob sie vor den feinen Geschmacksnerven der Oberhexe bestehen kann und warum der Weihnachtsmann schwer ins Schwitzen gerät, das erfährt man in dieser Geschichte.
Spiel: Christian Schweiger • Kostenloses Angebot

Samstag, 21. Dezember 2024 • 10:30 bis 11:30 Uhr
Städtisches Familienzentrum Stotzheim

ERSTE HILFE BEI KINDERNOTFÄLLEN

Referentin Marion Eichinger bereitet in diesem kompakten Kurs auf kleine und große Kindernotfälle im familiären Bereich vor. Sie lernen anhand praktischer Fallbeispiele, wie Sie Notfallsituationen ohne Angst begegnen können. Was tun bei Reanimation, Verschlucken von Fremdkörpern, Sport- und Spielverletzungen, Vergiftungen, ...?

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel und alle Interessierten.

Donnerstag, 19. September 2024 • 18:00 bis 20:15 Uhr
Leitung: Marion Eichinger • Kostenloses Angebot
Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße

ELTERN- UND ERWACHSENENBILDUNG

TROTZ UND AGGRESSION
Immer wieder stehen Kinder vor Situationen, die emotional verarbeitet werden und in denen sie sich selbst regulieren müssen. Müdigkeit, Hunger oder Frustration können diese Situationen erschweren, die Kinder reagieren plötzlich trotzig oder aggressiv. An diesem Abend sprechen wir darüber, wie sich Beißen oder Treten ankündigt, wie wir als Eltern reagieren können und was Kinder bei der Selbstregulation unterstützt. Die Teilnehmenden können gerne ihre eigenen Fragen und Situationen einbringen. *Leitung: Regina Hanenberg • Kostenloses Angebot*

TROTZ UND AGGRESSION IM KINDESALTER

Dienstag, 27. Februar 2024 • 14:30 bis 16:00 Uhr
Städtisches Familienzentrum Kiefernweg

Mittwoch, 6. März 2024 • 14:30 bis 16:45 Uhr
Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim

TROTZ UND AGGRESSION IM KLEINKINDALTER

Dienstag, 12. März 2024 • 19:00 bis 21:15 Uhr
Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße

HIER ERREICHEN SIE UNS:

Städtisches Familienzentrum Gottfried-Disse-Straße
Gottfried-Disse-Straße 32 • 53879 Euskirchen
02251/89123 kita.gottfried-disse-strasse@euskirchen.de

Städtisches Familienzentrum Kiefernweg
Kiefernweg 11, z. Zt. Paul-Keller-Straße 13 • 53879 Euskirchen
0151 10150540 kita.kiefernweg@euskirchen.de

Städtisches Familienzentrum Großbüllesheim
Feldgartenstraße 33 • 53881 Euskirchen
02251/51914 kita.grossbuellesheim@euskirchen.de

Städtisches Familienzentrum Kleinbüllesheim
Osloer Straße 10 • 53881 Euskirchen
02251/781022 kita.kleinbuellesheim@euskirchen.de

Städtisches Familienzentrum Stotzheim
Siriusstraße 16 • 53881 Euskirchen
02251/860143 kita.stotzheim@euskirchen.de

Informationen rund um unsere städtischen Familienzentren finden Sie auch unter: ***www.euskirchen.de/familienzentren***