

INFOS & WORKSHOPS

Neue Entwicklungsschritte, neue Altersphasen, veränderte Lebensumstände: die Fragen werden nicht weniger. Manche Antworten, aber auch Tipps, Ideen oder Denkanstöße zum Familienalltag haben wir – online oder vor Ort:

- 1. Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
- Ich will aber ... – Wut und Trotz im Kleinkindalter
- Viele bunte Medien – über den sicheren und begleiteten Umgang mit Smartphone, Tablet und Co im Kleinkindalter
- Gesunder Babyschlaf – gemeinsam zu entspannten Nächten
- Als Eltern gut genug sein
- Grenzen setzen und Halt geben
- Essen am Familientisch



UNSERE ANGEBOTE

mit Terminen, Kursorten und weiteren Detailinformationen findet ihr online unter

www.fbs-koeln.org/familieleben



Bis bald in einem unserer Kurse!

SO ERREICHT IHR UNS



Übrigens: Wir haben unseren Sitz zwar in der Südstadt, aber viele unserer Angebote könnt ihr auch online oder in den verschiedenen Veedeln Kölns besuchen, so z.B. in:

Worringen, Heimersdorf, Longerich, Ehrenfeld, Widdersdorf, Mauenheim, Weiden, Neustadt-Nord, Altstadt-Nord, Lindenthal, Neustadt-Süd, Raderthal, Zollstock, Raderberg, Meschenich, Chorweiler, Niehl, Flittard, Mülheim, Dellbrück, Holweide, Riehl, Deutz, Höhenberg-Vingst, Ostheim, Porz, Rodenkirchen, Langel, Sürth / Weiß, Wahn



@familienbildungkoeln

fbs Ev. Familienbildungsstätte
Sachsenring 2-4
50677 Köln
0221 / 47 44 55-0
info@fbs-koeln.org

WWW.FBS-KOELN.ORG



Evangelische
Familienbildungsstätte
Köln



Unsere Angebote

FAMILIE LEBEN

Euer Baby ist nun schon etwas größer oder vielleicht schon ein Kindergarten- oder sogar ein Schulkind?

Egal wie alt eure Kinder sind, es bleibt auf jeden Fall spannend, aber auch herausfordernd, wie ihr Familie leben wollt und könnt. Und wir sind dabei gerne an eurer Seite!

Einige unserer Angebote für Klein und Groß stellen wir euch hier vor, noch viel mehr findet ihr auf unserer Website.

Eure **fbs**



KRABELGRUPPEN

Seid gemeinsam mit euren Babys aktiv, begegnet anderen Familien, tauscht euch aus und erhaltet Anregungen für den Alltag zuhause, in Angeboten wie

- Elternstart NRW (als Kurs oder offener Treff)
- Babyzeit
- Babymassage
- Miteinander im 1. Lebensjahr



SPIELGRUPPEN / ELTERNCAFÉS KLEINER KINDERGARTEN

Gemeinsam spielen, lachen, sich bewegen, entdecken, experimentieren. Sich langsam abnabeln, Kontakte zu anderen Kindern und Familien knüpfen, z.B. hier:

- Kleiner Kindergarten
- Eltern-Kind-Spielgruppen
- Waldspielgruppen
- Spielewerkstätten
- Experimentierwerkstätten
- Kinder, Kunst und Schabernack
- Internationale Müttercafés



AUS DER KÜCHE

Soviel spielen und bewegen macht hungrig. In unseren Kochkursen zeigen wir euch, wie lecker gesund schmecken kann, auch als Gemeinschaftserlebnis mit eurem Kind in unserer KinderKochWerkstatt.

- Hits für Kids – leckere Familiengerichte, bunt und gesund
- Mealprep und gesundes Jobfood
- (heimlich) Süßes und Herzhaftes backen mit Gemüse
- Bunte Pizzagesichter für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren
- Persisch kochen für Eltern und Kinder ab 6 Jahren
- Reise nach Thailand für Kinder und Jugendliche von 10 - 14 Jahren
- Reise in die USA – Burger & Wedges für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren



MUSIK / TANZ / TURNEN

Schon die Kleinsten haben Freude an Musik und Klängen, und mit der Mobilität kommt auch der Spaß an Bewegung hinzu. Das alles und noch viel mehr, z.B. Entspannung oder Körperbewusstsein, gibt es in unseren Kursen:

- Musikgarten (für Babys oder Kleinkinder)
- Musikflöhe (für Kleinkinder)
- Rumba-Kids
- Wibbelpänz & Klatschmäuse
- Floh & Co – Eltern-Kind-Turnen
- Kinderyoga
- Krabbeltunen „Mini-Flöhe“



NATUR ENTDECKEN

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam draußen die Welt zu erkunden? Staudämme bauen, Limonade herstellen, Wildkräuter kennen lernen – das geht z.B. für Eltern und ihre Kinder hier:

- Wildkräuterspaziergang von 3 - 6 Jahren
- Ein Tag am Bach ab 3 Jahren
- Naturwerkstatt von 4 - 6 Jahren