



Freizeitkalender

26. September 2022

Montag, 26. September 2022

Telefonsprechstunde zu Hochbegabung, 9:00 – 10:00 Uhr

Der Schulpsychologische Dienst der Stadt Köln berät zu schulischen Fragen rund um das Thema Hochbegabung. Telefon: [0221 / 221-29001](tel:0221-221-29001) und [221-29002](tel:0221-221-29002)

Eltern-Kind-Angebote für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren, 9:30 – 11:45 Uhr

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513

Eltern mit Kleinkindern sind eingeladen, andere Eltern und Kinder zu treffen und miteinander in Kontakt zu kommen. Es stehen angeleitete Lieder, Sing- und Fingerspiele sowie kleine spielerische Aktivitäten auf dem Programm. Kostenbeitrag nach Einkommen/ ohne Anmeldung

50 Jahre RheinCenter Köln, 10:00 – 20:00 Uhr

Rhein-Center Weiden, Aachener Str. 1253, Tel.: 02234 - 96 45-0

Gefeiert werden vom 22. September bis zum 1. Oktober 50 Jahre Treue mit einem großen Kinder- und Familienprogramm. Mit dabei sind u.a. Volker Rosin, Zauberer Charlie Martin, Die Avengers, Walking Acts wie Biene Maja & Willi. Dazu gibt es ein abwechslungsreiches Show- und Musikprogramm.

Infos zum Programm auf der [Webseite](#). **Eintritt frei!**

Offenes Elterncafé, 10:00 – 12:00 Uhr

Jugendzentrum F2, Flemingstr. 2, Tel.: 9763622

Kostenlos Beratung und Hilfe in allen Lebenslagen mit .Praxis Jugendhilfe und leckerem Frühstück.

MedienMontag, 15:00 – 18:00 Uhr

jfc Medienzentrum, Seekabelstraße 4, Tel.0221 1305615-0 Der MeMo ist offen für alle zwischen 6-16 Jahren und lädt ein, bei verschiedenen Angeboten in die vielfältige Welt der Medien einzutauchen. Hier können mit Fotografie spannende Blickwinkel entdeckt, beim Gaming Spielerfahrungen besprochen, oder im Studio lustige Soundexperimente gestartet werden. Eingeladen sind alle Kinder und Jugendlichen, die Lust haben, selbst mit Medien zu produzieren oder sich einfach mit Gleichgesinnten austauschen wollen.

Gaming in der Stadtteilbibliothek, 15:45 – 17:45 Uhr

Stadtteilbibliothek Mülheim, Wiener Platz 2a, Tel.: 0221 221 99449

Werde Teil des E-Sports-Teams! Triff dich jeden Montag zum gemeinsamen Gaming. Tretet in Turnieren gegen andere Teams an. Spiele: Minecraft, League of Legends, Rocket League, Mario Kart, Fortnite und viele andere mehr. Für Jugendliche ab 12 Jahren. Anmeldung unbedingt erforderlich per Mail an muelheim@stbib-koeln.de telefonisch unter 0221 - 221-994 49 oder direkt in der Stadtteilbibliothek Mülheim. **Kostenfrei!**

Eltern-Kind-Treff für Alleinerziehende mit Kleinkind, 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V. (BÜZE), Venloer Str. 429, Tel.: 0221/680007019

Eltern-Kind-Gruppen für Alleinerziehende mit Kleinkind im Bürgerzentrum Ehrenfeld (einige Gehminuten vom Bahnhof Ehrenfeld entfernt). Hier treffen sich Alleinerziehende in einer gemütlichen Atmosphäre zum Austauschen und Vernetzen. Und für die Kleinen steht eine kindgerechte Umgebung mit Bällebad bereit ;)

Kostenlos!

Montag, 26. September 2022

Lesewelten, 16:00 – 17:00 Uhr

Stadtteilbibliothek Mülheim, Wiener Platz 2a, Tel.: 0221 221 99449

Vorlesestunde für Kinder ab 3 Jahren. Jeden Montag wird ein Bilderbuch vorgelesen. Anschließend wird gemalt, gebastelt oder experimentiert. **Kostenlos!** Anmeldung unter www.stbib-koeln.de/buchung

Basketball, 17:00 – 19:00 Uhr

Lohsepark Nippes

kostenfreies Angebot von Körbe für Köln e.V. Ohne Anmeldung!

Infos: <https://www.koerbe-fuer-koeln.de/angebote.php>

Dienstag, 27. September 2022

Interkultureller Eltern-Kind-Treff, 9:30 – 11:30 Uhr

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513

Hier steht besonders die Begegnung von Familien unterschiedlicher Kulturen im Vordergrund. Deutsche Sprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

50 Jahre RheinCenter Köln, 10:00 – 20:00 Uhr

(Nähere Infos siehe Montag)

Offener Spiel- und Krabbeltreff, 10:00 – 12:00 Uhr

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauenheimer Straße 92

Für Eltern und Babys im Feierraum des Bürgerzentrum Nippes Altenberger Hof. Für die Erwachsenen ist ein Negativtest oder ein vollständiger Impfnachweis erforderlich! **Kostenlos!** Informationen unter: 0221-97658743 oder b.theis@buergerzentrum-nippes.de

Spiel und Spaß für Pänz, 15:00 – 17:00 Uhr

Bürgerzentrum Nippes/Altenberger Hof, Mauenheimer Str. 92, Tel. 0221 - 97 65 87-0

Eine große Auswahl an Outdoor-Spielgeräten wartet jeden Dienstag auf Kleinkinder mit ihren Eltern im Innenhof des Bürgerzentrum Nippes Altenberger Hof. Bobbycars, Feuerwehrauto, Matschküche, Minitrampolin, Dosenstelzen und vieles mehr steht zum gemeinsamen Spielen bereit. **Kostenlos!** Jeden

Coding, Robotik, Tüfteln, Chorweiler, 15:30 Uhr

Stadtteilbibliothek Chorweiler, Pariser Platz 1, Tel.: 221-964 01

Programmieren lernen in einem 5-wöchigen Kurs. Du hast noch nie etwas von Coding, Mikrocontrollern und Robotik gehört? Dann bist du bei unserer Lernreise genau richtig. In drei Modulen mit jeweils fünf Terminen lernst du alle Grundlagen übers Programmieren, Steuern von Robotern und den kreativen Umgang mit digitalen Werkzeugen kennen. Du entwickelst eigene Ideen und setzt diese um. Folgende Kurs-Einheiten: 4. Oktober, 11. Oktober, 18. Oktober, 25. Oktober. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Von 8 bis 14 Jahre. [Anmeldung per E-Mail an chorweiler@stbib-koeln.de](mailto:Anmeldung_per_E-Mail_an_chorweiler@stbib-koeln.de) oder telefonisch unter 0221 / 221-96401.

Play-Station = Spielen im Hof, 16:00 – 18:00 Uhr

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513

Alle Kinder und Erwachsene sind eingeladen, sich im Hof der Alten Feuerwache verschiedene Spielgeräte auszuleihen und – mit anderen zusammen – zu spielen. Für Anregungen und Unterstützung stehen Spieleleiter*innen zur Verfügung. Deutsche Sprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

Findet nicht statt: bei starkem Regen und in den Sommerferien. Ohne Anmeldung/ **kostenfrei**.

Social-Media-Studio: Technik-Einführung, 16:00 – 17:30 Uhr

Zentralbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1, Tel.: 221-238 22, Nähe Neumarkt

Der 1,5-stündige Workshop umfasst eine technische Einführung zu Kamera, Mikrofonen, Aufzeichnungsgeräten, Mischpult und anderer verbindender Technik. Zusätzlich gibt es erste Tipps und Tricks, wie die Technik am besten für eine Video- oder Tonaufzeichnung eingesetzt werden kann. Die Seminarinhalte werden flexibel an den jeweiligen Wissensstand der Teilnehmenden angepasst. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Der Workshop ist offen für alle ab 16 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=studio>

Dienstag, 27. September 2022

Basketball Bilderstöckchen, 17:00 – 19:00 Uhr

Offene Tür "Lucky's Haus", Am Bilderstöckchen 58a, Tel.: 175941

Kostenfreies Angebot von Körbe für Köln e.V. . Ohne Anmeldung.

Infos: <https://www.koerbe-fuer-koeln.de/angebote.php>

Social-Media-Studio: Schnitt-Einführung, 18:00 – 19:30 Uhr

Zentralbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1, Tel.: 221-238 22, Nähe Neumarkt

In diesem Workshop wird den Teilnehmenden ein Einblick in die Welt des Schneidens gewährt und gezeigt, wie Schnitte funktionieren, warum sie notwendig sind und wo man sie am besten anwendet. Zusätzlich gibt es eine kleine Einführung in das vor Ort vorhandene Schnittprogramm mit anschließenden Übungen, gegebenenfalls mit eigenem Filmmaterial. Es können auch gerne eigene Schnittprogramme auf einem Laptop von zu Hause mitgebracht werden. Der Workshop dauert circa 1,5 Stunden. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Der Workshop ist offen für alle ab 16 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=studio>

Mittwoch, 28. September 2022

CAFÉ FAMILIA, 9:00 – 12:00 Uhr

Offener Treff, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Nähe Ebertplatz

In diesen Beratungscafé für afrikanische Familien treffen sich Interessierte in gemütlicher Atmosphäre, um alle Fragen des Lebens in Deutschland zu erörtern. Jeden Mittwoch. *Bitte bei Veranstalter*in nachfragen.*

[Dako e.V.](#), Francois Koutuoan 0173-2944634 / mail: info@dako-ev.de

50 Jahre RheinCenter Köln, 10:00 – 20:00 Uhr

(Nähere Infos siehe Montag)

Bücherbabys - die literarische Krabbelgruppe, 10:15 – 10:45 Uhr

Zentralbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1, Tel.: 221-238 22, Nähe Neumarkt

Bei den Bücherbabys wird nicht nur vorgelesen, sondern es werden gemeinsam Lieder, Singspiele, Kniereiter und Fingerspiele im Rhythmus der Kinder eingeübt. Anschließend wird eine Bücherkiste mit allen Sinnen entdeckt. Am Ende können sich die Eltern gegenseitig austauschen. **Der Eintritt ist frei.** Ab sechs Monate bis zwei Jahren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sprachkurs für geflüchtete Frauen, 11:30 – 13:00 Uhr

Frauen gegen Erwerbslosigkeit, Christinastr. 62-64, Tel.: 0221 – 73 27 251, kontakt@frauen-erwerbslos.de

Sprachkurs für geflüchtete Frauen - Mit Schwerpunkt aus der Ukraine)

Ohrenschmausen Nippes, 16:00 Uhr

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauenheimer Straße 92

Musik zum Mitmachen mit viel Freude, Vitamine und Endorphine für SchönTönerInnen im Alter von Null bis Drei Plus, mit ihren Eltern Es wird eine Kollekte für das BÜZE geben. Gebt Fünf, wenn ihr könnt, mehr wär'n Träumche.

Offene Erziehungsberatung, 16:30 – 18:00 Uhr

Praxis Jugendhilfe, Wilhelm-Sollmannstr. 4, Longerich, Tel.: 88883600

Praxis Jugendhilfe arbeitet im Bereich der ambulanten Jugendhilfe in den Bereichen flexible Hilfe, sozialpädagogische Familienhilfe und intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe. Im Büro Longerich bieten wir Mittwochs von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr und Freitags von 10:00 - 11:30 Uhr eine **kostenlose** offene Familien- und Erziehungsberatung in verschiedenen Sprachen an.

NAO-Demo Innenstadt, 16:30 – 17:30 Uhr

Zentralbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1, Tel.: 221-238 22, Nähe Neumarkt

Präsentation zum Ausprobieren, Ansprechen und Anfassen. Der humanoide Roboter NAO ist mit viel Charme und einem hohen Niedlichkeitsfaktor ausgestattet. Er kann programmiert werden, um mit seinem Umfeld zu interagieren und Aufgaben zu erfüllen. Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/nao-demo-event-1810>

Mittwoch, 28. September 2022

Trauergruppen für Jugendliche und Erwachsene, Innenstadt, 17:30 – 18:30 Uhr

Quäker Nachbarschaftsheim, Kreutzer Str. 5-9, Tel.: 951 54 00, Nähe Colonius

Trauerst Du über den Tod eines lieben Menschen? **Kostenlose** Trauergruppen für verschiedene Altersgruppen (je nach Nachfrage). Leitung durch Ricarda Giefer (Ersthelferin für menschliche Trauerbegleitung/Trauerrednerin/Kunstlehrerin). Infos unter ricardastrauergruppen@trauerredner-in-koeln.de

Donnerstag, 29. September 2022

50 Jahre RheinCenter Köln, 10:00 – 20:00 Uhr

(Nähere Infos siehe Montag)

Eltern-Kind-Treff für Alleinerziehende mit Baby/Kleinkind, 10:30 Uhr

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V. (BÜZE), Venloer Str. 429, Tel.: 0221/1680007019

Eltern-Kind-Gruppen für Alleinerziehende mit Baby/Kleinkind im Bürgerzentrum Ehrenfeld (einige Gehminuten vom Bahnhof Ehrenfeld entfernt). Hier treffen sich Alleinerziehende in einer gemütlichen Atmosphäre zum Austauschen und Vernetzen. **Kostenlos!**

PhilharmonieVeedel Baby: Wiegenlieder Anatoliens, Ehrenfeld, 11:00 Uhr

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V. (BÜZE), Venloer Str. 429, Tel.: 0221/1680007019

Das Künstlerduo Sari und Esch kombiniert die Klänge einer westlichen Gitarre mit Instrumenten aus dem anatolischen Raum - einer Bağlama, einer Duduk und einer Kaval-Flöte - und lässt das Publikum in die Welt der anatolischen Wiegenlieder eintauchen. Hier lassen sich Märchen und Geschichten in fein verzierten Melodien wiederfinden und Rhythmus wird zur gesprochenen Sprache, die zum Mitsingen verleitet. Tänzerische Elemente laden zum Mitwiegen ein und entlassen das Publikum mit Leichtigkeit in das städtische Leben. Eintritt € 6,50 /2,50

Projekt Chancen geben - 100 Wege in Beschäftigung, 11:30 – 13:30 Uhr

Kreisel an der Bushaltestelle vor dem Bezirksrathaus Nippes, Neusserstr. 450

Unterstützung rund um den (Wieder)Einstieg ins Berufsleben, unter anderem Bewerbungen geschrieben werden. **Kostenlos!** Infos unter 0152-21759058

Eröffnung der MINTkölN 2022: Versetzung der Wanderbaumallee, Agnesviertel, 14:30 Uhr

Gemeinsame Wanderung zur Versetzung der Wanderbaumallee vor die Zentralbibliothek. Den Auftakt des 5. MINTkölN-Festivals haben wir in diesem Jahr mit einer ganz besonderen Aktion geplant. Gemeinsam mit dem Verkehrsclub Deutschland – Regionalverband Köln laden wir zu einer Wanderung der Kölner Wanderbaumallee ein. Vier Wanderbäume mit Sitzflächen werden ab dem 29. September für einige Wochen den Vorhof der Zentralbibliothek begrünen. Doch die Bäume werden nicht etwa per LKW zur Zentralbibliothek gebracht. Geschoben und gezogen von wandernden Menschen werden sich die rollbaren Module Schritt für Schritt ihrem Ziel nähern. Ihr feierliches Eintreffen ist der Startschuss unserer MINTkölN: 17 "mintige" Tagen voller Workshops und Vorträge.

Treffpunkt der Wanderung ist um 14:30 Uhr am Sudermanplatz, Neustadt/Nord, wo die Wanderbaummodule auf uns warten. Von dort aus ziehen wir über die Straßen Kölns in Richtung Innenstadt, um gegen 16 Uhr an der Zentralbibliothek anzukommen. **Der Eintritt ist frei.** Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/eroeffnung-der-mintkoeln-2023-event-1998>

Offener Kindertreff für Kinder von 6 bis 12 Jahren, 15:00 – 18:00 Uhr

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513

Hier könnt ihr zusammen mit anderen Kindern mindestens hundert Spielmöglichkeiten ausprobieren - von Brettspielen und Lego bis zu Spielen im Hof. Ansprechendes Material wie Knete, Perlen, Kartons, Farben, Stoffe und vieles mehr macht Lust, eigene **Ideen** zu verwirklichen. Oder ihr könnt einfach nur in der Hängematte liegen und Musik hören.

Donnerstag, 29. September 2022

Konzert Nippes, 16:00 Uhr

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauener Straße 92
Antweiler, Graf & Co: Mundartlieder. **Eintritt frei**

Match nach Mittag, Mülheim, 16:00 – 18:00 Uhr

Stadtteilbibliothek Mülheim, Wiener Platz 2a, Tel.: 0221 221 99449

Du spielst gerne mit Anderen digitale und analoge Spiele, egal ob im kooperativ oder kompetitiv? Dann mach mit bei unserem Match nach Mittag. Jeden letzten Donnerstag im Monat messen wir unsere Kräfte bei einem Nintendo Switch Spiel zu einem bestimmten Thema. Dazu gibt es auch immer ein Brettspiel zum Austesten. Bei diesem Treffen beschäftigen wir uns mit Spielen zum Thema Abenteuer. **Kostenlos!** Von 6 bis 10 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/match-nach-mittag-3-event-1807>

Selbsthilfe-Café, 16:00 – 18:30 Uhr

Florastr. 37, Tel.: 0221-7390 470, kontakt@zidz.org

Sie brauchen Unterstützung mit Ihrem Handy, beim Scannen, Drucken, Formulare ausfüllen oder möchten in einer angenehmen Atmosphäre nette Menschen kennenlernen? Dann kommen Sie in unser Selbsthilfe-Café in die Florastraße 37. Die Unterstützung ist **kostenlos** und auch ohne Termin möglich.

Jugendbereich, 17:00 – 20:30 Uhr

Kinder- und Jugendhaus Flemingstr. 2, Tel.: 9763622

Allstyle Dancebattle, Ebertplatz, 18:00 Uhr

Crystal VIBEZ Warm Up. **Kostenlos!**

TOTAL normal – trauernde Kinder und Jugendliche mutig begleiten, Innenstadt, 18:00 – 19:30 Uhr

VHS-Studienhaus, Cäcilienstr. 35, Tel.: 0221 - 221-236 05

In der Arbeitsgruppe „TOTAL normal“ haben sich Expert*innen des Zentrums für Palliativmedizin der Uniklinik Köln, des Deutschen Kinderhospizvereins, von „wir für pänz“, dem Malteser Hilfsdienst, von TrauBe Köln, der AOK Rheinland/Hamburg und aus der Schulsozialarbeit der Stadt Köln zu genau diesen Themen für Kinder und Jugendliche zusammengefunden.

Persönliche Teilnahme: Interessierte, die persönlich teilnehmen möchten, melden sich bitte unter Angabe der Kursnummer A-132139 an unter <https://vhs-koeln.de/> oder über das Kundenzentrum der VHS Köln (VHS Kundenzentrum, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Telefon: 0221/221-25990, E-Mail: vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de).

Online-Teilnahme: Online kann die Veranstaltung ohne vorherige Anmeldung über den folgenden Livestream-Link verfolgt werden: https://www.youtube.com/channel/UCbgrQVPWOkL4vOYK_hqnblA. Eine Teilnahme am Online-Chat mit Fragen und Anmerkungen ist ebenfalls möglich. **Kostenfrei** Veranstaltung. www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/gesundheit/koelner-gesundheitsgespraeche

Filme und Serien rund um die Uhr, Innenstadt, 18:00 – 18:45 Uhr

Zentralbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1, Tel.: 221-238 22, Nähe Neumarkt

Wir, die Stadtbibliothek Köln, bieten mit dem Streamingdienst "filmfreund" eine Möglichkeit von zuhause online Filme anzuschauen. Neben Spielfilmen für Kinder und Erwachsene, stehen auch Serien und Dokumentationen zur Auswahl. In dieser Veranstaltung stellen wir Ihnen das für Bibliotheksmitglieder kostenlose Angebot vor und erklären, wie Sie dieses nutzen können. Vorkenntnisse werden dazu nicht benötigt. Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/filme-und-serien-rund-um-die-uhr-2-event-1973>

Astro-Tim, 18:30 Uhr

Der Kölner Tim Ruster bietet unter dem Namen „Astro Tim“ jeden Donnerstag um 18. 30 Uhr auf YouTube eine **kostenlose** Live-Führung aus dem Nippeser Planetarium an. <https://www.youtube.com/channel/UCTkYT9IjUuhmkXbwYEohlwQ>

Freitag, 30. September 2022

50 Jahre RheinCenter Köln, 10:00 – 20:00 Uhr

(Nähere Infos siehe Montag)

Offene Erziehungsberatung, 10:00 – 11:30 Uhr

Praxis Jugendhilfe, Wilhelm-Sollmannstr. 4, Longerich, Tel.: 88883600

Praxis Jugendhilfe arbeitet im Bereich der ambulanten Jugendhilfe in den Bereichen flexible Hilfe, sozialpädagogische Familienhilfe und intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe.

Im Büro Longerich bieten wir Mittwochs von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr und Freitags von 10:00 - 11:30 Uhr eine **kostenlose** offene Familien- und Erziehungsberatung in verschiedenen Sprachen an.

Eltern-Café, 10:00 – 12:00 Uhr

Parea Chorweiler, Florenzer Str. 32, 0160 - 713 07 47

Treffen für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 6 Jahren. **Kostenlos!**

Eltern-Kind-Spielgruppe, 10:00 – 12:00 Uhr

Fachstelle Mirai, Gereonstraße 13, Tel. 0221 12695 5101

Sucht und psychische Erkrankungen wirken sich auf die frühe Eltern-Kind-Bindung aus. Wenn Familien belastet sind, brauchen sie unterstützende Angebote und eine wertschätzende Atmosphäre. Unsere Angebote richten sich an Säuglinge und Kleinkinder mit ihren Eltern. Miteinander Spielen und sammeln von neuen Spielideen, gemeinsames Beobachten der Babys und Kinder sowie Informations- und Beratungsangebote fördern den offenen Austausch der Eltern untereinander zum Thema Elternschaft und stärken die Eltern-Kind-Bindung. Gemeinsame Eltern-Kind Spielgruppe (0-5 Jahre) im Anschluss Eltern-Frühstückstreff mit Kinderbetreuung → individuelle bindungsunterstützende Beratungsangebote (auch videogestützt) nach Vereinbarung. **Kostenlos!**

SPRACHCAFÉ FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN, 10:00 – 12:00 Uhr

Frauen gegen Erwerbslosigkeit, Christinastr. 62-64, Tel.: 0221 – 73 27 251 Fax 0221 – 29 44 289

kontakt@frauen-erwerbslos.de

Unser Sprachcafé ist ein Treffpunkt für alle geflüchteten Frauen, die die deutsche Sprache erlernen möchten, die sich mit Frauen aus ihrem Land oder anderen Ländern treffen und etwas über deren Kultur erfahren möchten, die Informationen zum Thema kulturelle, sprachliche und gesellschaftliche Integration suchen. Wir bieten die Möglichkeit zum Austausch in einer interkulturellen und kinderfreundlichen Atmosphäre, bei einer Tasse Tee oder Kaffee, mit Kinderbetreuung bei Bedarf.

Offener Kindertreff für Kinder von 6 bis 12 Jahren, 14:00 – 18:00 Uhr

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513

Hier könnt ihr zusammen mit anderen Kindern mindestens hundert Spielmöglichkeiten ausprobieren - von Brettspielen und Lego bis zu Spielen im Hof. Ansprechendes Material wie Knete, Perlen, Kartons, Farben, Stoffe und vieles mehr macht Lust, eigene Ideen zu verwirklichen. Oder ihr könnt einfach nur in der Hängematte liegen und Musik hören.

Geburtstagsfest SSK, Neu-Ehrenfeld, 14:00 Uhr

Liebigstr. 25

Geburtstagsfest mit Klaus dem Geiger u. weiteren Live-Bands, KinderCabaret, Kinderschminken, veganen Speisen, Workshops, Auktion. **Kostenlos!**

PhilharmonieVeedel Baby: Wiegenlieder Anatoliens, Nippes, 15:00 Uhr

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauenheimer Straße 92

(Nähere Infos siehe Donnerstag)

LeseWelten Ehrenfeld, 16:00 – 17:00 Uhr

Stadtteilbibliothek Ehrenfeld, Subbelrather Straße 247-249, Tel.: 0221 / 9923744

Vorlesestunde für Kinder – große Geschichten für kleine Leute. Wir lesen für euch vor. Dabei habt ihr die Wahl: aus verschiedenen Bilderbüchern könnt ihr euch eure Lieblingsgeschichte aussuchen. Also einfach vorbeikommen und zuhören. Wir freuen uns! Die Teilnahme ist **kostenlos**. Für Kinder ab 3 Jahren. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Freitag, 30. September 2022

Flausen, Faxen, Firlefanzen, 16:00 Uhr

Zentralbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1, Tel.: 221-238 22, Nähe Neumarkt

Noch nichts geplant für den Freitagnachmittag? Dann kommt in die Kinderbibliothek, da ist immer etwas los. Vorlesen, Basteln, Gaming, Musik oder auch ein Quiz – lässt euch einfach überraschen und seid dabei.

Anmeldung nicht erforderlich. **Eintritt frei!**

Außerschulische Begleitung von Kindern mit Fluchtgeschichte, Innenstadt, 16:30 – 20:30 Uhr

Kölner Freiwilligen Agentur e.V., Clemensstr. 7, 50676 Köln

Vorbereitungsworkshop für das Projekt. Der Besuch einer Grundschule ist für viele Kinder herausfordernd, fremde Strukturen, eine unbekannte Klasse und viele neue Eindrücke, Kinder mit Fluchtgeschichte müssen sich zudem zurechtfinden in einer neuen Sprache, einem unbekannten Schulsystem und oft einer dem Lernen nicht förderlichen Unterbringung. Hier unterstützen ehrenamtliche Pat:innen, die in einer 1:1-Begleitung ein Kind ein- oder zweimal die Woche außerschulisch treffen. Die Freiwilligen werden in einem Workshop auf ihre Aufgaben vorbereitet und durch regelmäßige Treffen und Einzelberatung in ihrem Engagement begleitet. Der nächste Vorbereitungsworkshop findet am 30. September und 1. Oktober (9.30 bis 16 Uhr) statt. Inhalte des Workshops sind unter anderem die Themen Flucht und Asyl, meine Rolle und Aufgaben als ehrenamtliche Pat:in und diversitätsbewusstes Lernen. Anmeldung zum Workshop und Infos über Luise Martin Luise.martin@koeln-freiwillig.de. Mehr Infos zum Projekt der Kölner Freiwilligen Agentur und des Kölner Flüchtlingsrats unter [Pat:innenschaften für die außerschulische Begleitung von geflüchteten Kindern – Kölner Freiwilligen Agentur \(koeln-freiwillig.de\)](https://www.koeln-freiwillig.de).

Gemeinsames Comiczeichnen für ukrainische Kinder, 16:30 Uhr

Cöln Comic Haus, Bonner Str. 9

Gemeinsames Comiczeichnen für ukrainische Kinder von 10-15 Jahren, **Eintritt frei**, Infos: [coelncomic.de](https://www.coelncomic.de)

Jugendbereich, 17:00 – 20:30 Uhr

Kinder- und Jugendhaus Flemingstr. 2, Tel.: 9763622

Samstag, 1. Oktober 2022

Gebraucht-Fahrradmarkt, 8:00 – 16:00 Uhr

Vorplatz Agneskirche, Neusser Platz

Räder, Ersatzteile und Zubehör von privat an privat. Infos unter 02685 - 98 81 03.

50 Jahre RheinCenter Köln, 10:00 – 20:00 Uhr

(Nähere Infos siehe Montag)

3D-Druck Innenstadt, 10:30 – 15:00 Uhr

Zentralbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1, Tel.: 221-238 22, Nähe Neumarkt

Wir nehmen Ihre 3D-Dateien entgegen und drucken sie kostenfrei für Sie aus. Entscheidend ist dabei, dass der Druck der Datei nicht länger als eine Stunde dauert und im Format .stl vorliegt. Eine Mitgliedschaft bei der Stadtbibliothek ist nicht nötig. **Kostenfrei**. Ohne Anmeldung

Zärtliche Parasiten, Innenstadt, 11:00 – 15:00 Uhr

Temporary Gallery Köln, Mauritiuswall 35

Kostenfreier Workshop für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren. Parasiten sind allermeist kleine Lebewesen, die sich von einem großen Lebewesen ernähren. Sie nutzen diese also aus. Es gibt aber auch zärtliche Parasiten die eine symbiotische Beziehung mit ihrem Wirt eingehen, heißt: Lebewesen die sich gegenseitig ernähren und stärken. Diese sind Inspiration für diesen umweltkünstlerischen Workshop, bei dem durch Zeichnen, Rätsellösen, und Materialexperimentation nach neuen Formen sich zur Umwelt zu beziehen gesucht wird. Anmeldung unter info@temporarygallery.org. Info: www.temporarygallery.org/zaertliche-parasiten-ein-umweltkuenstlerischer-workshop-fuer-junge-kritische-denkerinnen/

Samstag, 1. Oktober 2022

Stadtteilbibliothek Chorweiler – LeseWelten, 11:00 Uhr

Stadtteilbibliothek Chorweiler, Pariser Platz 1, Tel.: 221-964 01

Jeden Samstag findet in der Stadtteilbibliothek Chorweiler eine Vorlesestunde für Kinder ab drei Jahren statt.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

LeseWelten, 11:30 Uhr

Zentralbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1, Tel.: 221-238 22, Nähe Neumarkt

Vorlesestunde für Kinder - große Geschichten für kleine Leute. Wir machen es uns gemütlich und entführen euch in die Welt der Bücher. Bekannte Helden wie Findus, Lieselotte und Zilly sind ebenso im Programm wie neue und ungewöhnliche Bilderbücher. Bei der gemeinsamen Betrachtung kommen wir ins Gespräch und erleben lustige und spannende Geschichten. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Für Kinder ab 3 Jahren. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

MINT Vorlesestunde, Mülheim, 11:30 Uhr

Stadtteilbibliothek Mülheim, Wiener Platz 2a, Tel.: 0221 221 99449

Um die Sprachkompetenzen zu verbessern und sich gleichzeitig mathematisch-naturwissenschaftlich-technische Inhalte zu erschließen können Kinder im Kita- und Grundschulalter an der MINT-Vorlesestunde teilnehmen. Nach dem Vorlesen werden tolle Experimente durchgeführt an denen die Kinder sich beteiligen können. Durch die abwechslungsreiche Themenauswahl ist für alle etwas dabei. Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Für Kinder ab 3 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=MINT%20-%20Vorlesestunde>

Geburtstagsfest SSK, Neu-Ehrenfeld, 12:00 – 23:00 Uhr

Liebigstr. 25

Geburtstagsfest mit Live-Bands, KinderCabaret, Kinderschminken, veganen Speisen, Workshops, Auktion.

Kostenlos!

Tempel, Tore, Thermen - römische Architekten gesucht, Innenstadt, 14:00 – 16:00 Uhr

Römisch-Germanisches Museum / Belgisches Haus, Cäcilienstr. 46, Tel.: 0221 - 221-244 38

Kinderwerkstatt Modellbau für Kinder ab 8 Jahren. Im römischen Köln standen viele prachtvolle Gebäude: eine kilometerlange Stadtmauer, mehrere große Tempel und viele prachtvolle Villen. Was ist davon übrig geblieben und wie genau sahen die Bauten aus? Nachdem du einige Gebäude kennengelernt hast, musst du dich entscheiden: welches davon baust du im Papiermodell nach und nimmst es mit nach Hause?

Anmeldung online unter museenkoeln.de. Kosten € 9,- plus Material € 2,-

Allgemeine Führung: Der Sternenhimmel im Oktober, Nippes, 17:30 Uhr

[Planetarium Köln](#), Blücherstraße 15-17, Tel.: 0221 / 71 66 14 29

In der Allgemeinen Führung widmen wir uns den wichtigsten astronomischen Themen: Wie ist unser Sonnensystem aufgebaut? Welche Planeten gibt es? Was ist die Milchstraße? Und warum geschah eigentlich der Urknall? Vor der Führung können Sie sich in unserem großen astronomischen Museum umschauen und zahlreiche interaktive Modelle bedienen. Außerdem zeigen wir Ihnen im [Planetarium](#) den aktuellen Sternenhimmel und erklären Ihnen, wie man sich am Himmel zurechtfindet. Ab 6 Jahren.

Reservierung: <https://www.koelner-planetarium.de/reservation.php?ver=661>

Sonntag, 2. Oktober 2022

Köln Marathon 2022, 8:30 Uhr

Ottoplatz, Deutz

Anfang Oktober steht Köln endlich wieder im Zeichen des Laufsports. Dann läuft wieder eine Kleinstadt durch die Großstadt, und tausende Zuschauer*innen an der Strecke sorgen für die Extraportion Motivation und Emotionen pur! <https://koeln-marathon.de/>

Sonntag, 2. Oktober 2022

Tagesausflug in den Nationalpark Eifel, 8:30 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Gut Leidenhausen oder Haltestelle Südfriedhof in Zollstock

Erster Veranstaltungspunkt ist der Besuch der Rothirsch-Aussichtsplattform an der Dreiborner Hochfläche, ein absoluter Geheimtipp für alle großen und kleinen Hobby-Hirsch-Forscher. Nach einem Mittagessen auf der ehemaligen NS-Ordensburg Vogelsang ist eine Führung in der Nationalparkausstellung „Wildnis(T)räume“ geplant. Während der Veranstaltung sind nur kurze Wege zu gehen, daher eignet sich der Ausflug auch für mobilitätseingeschränkte Menschen und Kinder. **Die Veranstaltung ist bis auf das Mittagessen kostenlos.** Es wird um eine Spende gebeten. Die Teilnehmerplätze sind begrenzt, daher ist eine Anmeldung unbedingt notwendig. Anmeldung: info@gut-leidenhausen.de oder Tel.: 02203 9800541

BienenDienst in Finkens Garten, 11:00 Uhr

Finkens Garten, Friedrich-Ebert-Str. 49, Tel.: 285 73 64 (13-14 Uhr)

Das Bienenhaus ist bis einschließlich November jeden 2. und 4. Sonntag geöffnet. Die Kölner Imkerinnen und Imker und ihre regionalen Produkte erwarten Sie und Ihre Fragen zur Bienenhaltung, der Honiggewinnung und dem damit verbundenem Naturschutz gern.

Zärtliche Parasiten, Innenstadt, 11:00 – 15:00 Uhr

(Nähere Infos siehe Samstag)

Voll auf den Hund gekommen! Innenstadt, 11:30 Uhr

Käthe Kollwitz Museum, Neumarkt 18-24, Tel.: 0221 - 227 28 99

Entdeckertour für Kinder ab 6 Jahren. Eine rote Bulldogge ist das Markenzeichen der Zeitschrift SIMPLICISSIMUS. Und das passt perfekt! Denn in den Bildern, die wöchentlich darin abgedruckt sind, nehmen die Zeichner mit ganz schön bissigem Humor, die Politiker oder Persönlichkeiten und die aktuellen Geschehnisse ihrer Zeit auf den Arm. Komm mit auf die Entdeckertour, hier gibt's was zu lachen! Nur Eintritt!

Greifvogelschutzstation, 12:00 – 16:00 Uhr

Gut Leidenhausen, Grengeler Mauspfad, Tel.: 02203 - 399 87

Geöffnet ist die Schutzstation an Sonn- und Feiertagen von 12 bis 16 Uhr. Auffangstation für kranke, verletzte oder elternlose Greifvögel und Eulen und aus Gründen des Artenschutzes beschlagnahmte Tiere sowie Unterbringung von Dauerpflegefällen in einer Pflegestation. **Eintritt frei!**

Sonntags in der Bibliothek: Benno Biber, 13:00 – 18:00 Uhr

Zentralbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1, Tel.: 221-238 22, Nähe Neumarkt

Buntes Programm für die ganze Familie. Die Zentralbibliothek am Kölner Neumarkt öffnet ihre Pforten auch sonntags von 13 bis 18 Uhr und kann somit an allen sieben Wochentagen besucht werden.

15 Uhr Benno Biber: Das große Müll-Aufräum-Abenteuer.

Wie können wir Müll vermeiden? Warum ist Plastik schädlich? Und wie funktioniert die Mülltrennung? Klar, dass unser Müll in der Natur nichts zu suchen hat. Warum? Müll verstopft den Biberdamm! Ein Fall für Benno und seine Freunde. Inga Marie Ramcke liebt die Natur und die Naturwissenschaften.

Wissenschaftskommunikation für Kinder ist ihre große Leidenschaft. Sie schreibt ihre Doktorarbeit in Biologie-Didaktik an der Europa-Universität Flensburg und lebt in Hamburg. **Eintritt frei!**

Theater: Besuch im Druntenunten, Innenstadt, 14:00 Uhr

Die Wohngemeinschaft, Richard-Wagner-Str. 39, Tel.: 0221 - 98 59 30 90

Ein lustig nachhaltiges Stück mit regionalem Gemüse für Kindergartenkinder mit viel Musik zum Mitmachen, Mitsuchen und Mittanzen. Karten nur online über www.die-wohngemeinschaft.net

Führung: Dom für Spürnasen, Innenstadt, 14:30 Uhr

DOMFORUM, Domkloster 3, Tel.: 92 58 47-20

Den Dom spielerisch erschließen, etwas über seine Entstehung erfahren, Bilder und Symbole „lesen“ lernen und packende Geschichten hören können Kinder von 6 bis 12 Jahren – mit ihren Eltern. Kinderführung, jeweils nur ein Erwachsener pro Familie. Ticketreservierung per Mail an fuehrung@domforum.de oder telefonisch über die 0221 – 92 58 47 30 (Mo-Do 10-12 und 13-15 Uhr, Fr, 10-12 Uhr). Kosten € 8,-/5,-

Querbeet

Die „Neue Sporterfahrung“ – Ein Blick über den Tellerrand

Mit dem Förderprojekt „Neue Sporterfahrung“ lernen Jugendliche die Lebenswelt von Menschen mit Handicap kennen. Verschiedene Trainingseinheiten im Bereich des Behindertensports stärken dabei neben Teamgeist und Kreativität auch den gegenseitigen Respekt und das Verständnis gegenüber Menschen, die mit einer Behinderung leben. <https://www.neuesporterfahrung.de/nse-de>

MINT-Festival - Das Festival der Stadtbibliothek Köln vom 29. September bis 15. Oktober – Schwerpunkt Nachhaltigkeit

MINTKöln ist das erste Festival, das über Selbermachen und Ausprobieren den Zugang zu Naturwissenschaft und Technik ermöglicht. Das Motto lautet tüfteln statt büffeln.

Zwei Wochen lang werden an allen Standorten der Stadtbibliothek Köln mehr als 100 Workshops und Events speziell für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene angeboten. Voraussetzungen zur Teilnahme ist Neugierde und Spaß am Ausprobieren. Schwerpunktthema in diesem Jahr ist „Digitale Welten“.

Digitalisierung ist weit mehr als nur ein wichtiges Zukunftsthema für die Politik. Wir erfahren sie ganz praktisch, denn sie durchdringt schon jetzt einen großen Teil unseres Alltags. Auch Technik macht Spaß, wenn man sie nicht als trockene Theorie serviert. Naturwissenschaften helfen uns, die Welt zu verstehen, wenn sie praktisch erfahrbar sind. Mathematik kann faszinieren, wenn sie kein langweiliges Schulfach ist. Und Informatik ist spannend, wenn wir Maschinen damit zum Leben erwecken können. Mit der Ankunft der Kölner Wanderbaumallee wird der grüne Teppich für das fünfte MINT-Festival ausgerollt: Am Josef-Haubrich-Hof und in allen Stadtteilbibliotheken finden über 100 kostenlose Workshops rund um das diesjährigen Schwerpunktthema „Nachhaltigkeit“ statt. Im Anschluss an den Einzug der Wanderbaumallee um 16 Uhr auf dem Josef-Haubrich-Hof gibt es die offizielle Eröffnungsveranstaltung der MINTKöln im Erdgeschoss der Zentralbibliothek: Die Jugenddelegierten für Nachhaltige Entwicklung stellen die „17 Ziele“ vor. **Eintritt frei!** Infos und Programm: mint-festival.de

Ein Tag in der Merheimer Heide

Wie wäre es mit einem Herbstausflug in die Merheimer Heide? Unser Autor Benjamin Stapf und seine Kinder nehmen euch mit auf eine Tagestour, die Benni bereits in seiner Kindheit unternommen hat. Und dabei gibt es eins: eine Menge Platz zum Spielen, Toben und auch Drachen steigen lassen. <https://www.kaenguru-online.de/themen/ausflug/ein-tag-in-der-merheimer-heide>

Ferienzeit

Kreativ-Workshops, Sport-Camps und mehr: Hier erfahrt ihr, welche betreuten Angebote in den [Herbstferien](https://www.kaenguru-online.de/themen/ausflug/herbstferien-angebote-fuer-kinder-in-koeln-bonn-und-der-region) in unserer Region stattfinden. <https://www.kaenguru-online.de/themen/ausflug/herbstferien-angebote-fuer-kinder-in-koeln-bonn-und-der-region>

Fragestunde für Kinder zum Nationalsozialismus

Die [Gedenkstätte Bonn](https://www.gedenkstaette-bonn.de) bietet in den Herbstferien eine Fragestunde für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren zum Nationalsozialismus an. Die Teilnehmenden können dabei in geschützter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung Fragen zum Themenbereich stellen und altersgerechte Antworten erhalten. Die Fragestunde findet am 11. Oktober 2022 um 11 Uhr in der Dauerausstellung der Gedenkstätte statt. Interessierte melden sich bis 7. Oktober 2022 per E-Mail an cornelius.kueckelhaus@bonn.de an. Je nach Nachfrage können weitere Termine eingerichtet werden.

Musikserie für Kinder im Netz

[Tonhalle Düsseldorf](https://www.tonhalle-duesseldorf.de) startet eine Musikserie als neues, hybrides Konzertformat für alle Kinder ab 2 Jahren. „Maus & Klaus – Die Musikfreunde“ besteht aus Videofolgen und Live-Konzerten. In Familienmusikwoche taucht in der Konzertreihe „Sterntaler“ plötzlich Anton, das Schwein, zwischen den Instrumentenkästen der Musiker auf. Ab sofort ist die erste von fünf Folgen der Musikfreunde online. Das 13-minütige Video „Maus und Klaus und der gute Ton“ ist kostenlos auf [YouTube](https://www.youtube.com) abrufbar.

ARD-Kinderradionacht

Am 25. November startet wieder die [ARD-Kinderradionacht](#), das Sonderprogramm für Kinder von 20 Uhr bis Mitternacht. Das Thema der diesjährigen Nacht sind märchenhafte Geschichten. Nun ist das offizielle Radionachtheft erschienen, in dem ihr erfahrt, wie ihr einen Hexentrunk selber braut. Ihr bekommt Tipps zu Dekorationen mit Krönchen und Kugel und gezeigt wie man Schneeflocken selbst herstellt.

Okzident trifft Orient

Der Verein Väter in Köln startet einen interkulturellen Väterclub im interreligiösen und interkulturellen Austausch. Väter sind eingeladen zu Diskussion, Austausch, zum gegenseitigen Kennenlernen, Rollenspiele, Kurzvideos, um über bestehende Bilder oder gesellschaftliche Stereotype hinaus auf mögliche Gemeinsamkeiten als Väter zu schauen. Der Kurs beginnt am 16. Oktober und findet dann vierzehntägig statt. [Infos und Anmeldung findet ihr online](#).

Essbare Schule

Ein Schulgarten ist ein idealer Lernort für nachhaltigeres Essen. Aber nicht jede Schule hat Platz dafür. Deshalb hat sich das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) auf die Suche nach Alternativen zum klassischen Schulgarten gemacht. Herausgekommen ist eine Sammlung von Praxisbeispielen mit kreativen Garten- und Pflanzideen. Angefangen bei kleinen Fensterbank-Projekten bis hin zu einem externen Schulgarten. Die Ideen sind zusammengestellt in einem neuen [Internetbeitrag](#)

ClickRhein

[ClickRhein](#) ist dein digitaler Reiseführer in das Reich unserer Kulturlandschaft vom LVR (Landschaftsverband Rheinland). Spots sind hier Orte im ländlichen oder urbanen Raum, die eine Geschichte zu erzählen haben. Gebündelt ergeben diese Spots spannende Entdeckungen: Plane und mache Ausflüge in deiner Umgebung und erweitere deinen Erfahrungsschatz – Spot um Spot, Entdeckung um Entdeckung. Plane Ausflüge mit deiner Familie, deinen Freund:innen oder begeben dich auf dein ganz individuelles Abenteuer – zu Fuß oder mit dem Fahrrad!

Beratung

teenie trends

Der WDR hat einen neuen [Facebook-Kanal teenie trends](#) gestartet, der Eltern hilft, die digitale Welt ihrer Teenager-Kinder zu verstehen. Zielgruppe sind Eltern mit Kindern von 10 bis 15 Jahren, also vom ersten Smartphone der Kinder bis zur Zeit, in der man seine „Teenies“ allmählich in die digitale Unabhängigkeit entlässt. Auf dem Facebook-Kanal wird knapp, verständlich und entspannt über digitale Trends, Plattformen, Online-Spiele und die angesagten Influencer:innen berichtet. Themen wie Prävention bei Cybermobbing oder Umgang mit Handysucht gehören natürlich auch dazu.

guterstart.koeln

Ob bei der Suche nach Geburtsvorbereitungskursen, einer Hebamme, Eltern-Kind-Gruppen oder Turn- und Spielmöglichkeiten: Auf dem Familienportal [guterstart.koeln](#) können sich Familien oder Fachkräfte im Dschungel der Angebote für Kinder und Familien orientieren und das für sie Passende finden. Das Portal wurde nun aktualisiert und listet noch mehr Angebote als bisher auf. Mit dem kostenfreien Onlineportal unterstützt und informiert die Stadt seit 2020 werdende Eltern und Familien in den ersten Lebensjahren des Kindes. In den kommenden Monaten wird das Portal zudem noch um Angebote für Kinder im Schulalter und bis zum Berufseinstieg erweitert.

Alkoholfrei in der Schwangerschaft

Zum Tag des alkoholgeschädigten Kindes am 9. September 2022 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) darauf hin, dass jeglicher Alkoholkonsum in der Schwangerschaft für das ungeborene Kind mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen einhergehen kann. Deshalb empfiehlt die BZgA, in der Schwangerschaft komplett alkoholfrei zu bleiben. Die [BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“](#) bietet werdenden Eltern vielfältige Infos zu den Risiken des Alkoholkonsums in der Schwangerschaft und gibt Tipps, wie der Alkoholverzicht leicht gelingt. Schwangere, denen der Verzicht schwerfällt, können sich mit dem [BZgA-Online-Programm „IRIS“](#) unter kostenlos, anonym und persönlich beim Stopp ihres Alkoholkonsums unterstützen lassen.

Alkoholfrei in der Schwangerschaft

Zum Tag des alkoholgeschädigten Kindes am 9. September 2022 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) darauf hin, dass jeglicher Alkoholkonsum in der Schwangerschaft für das ungeborene Kind mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen einhergehen kann. Deshalb empfiehlt die BZgA, in der Schwangerschaft komplett alkoholfrei zu bleiben. Die [BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“](#) bietet werdenden Eltern vielfältige Infos zu den Risiken des Alkoholkonsums in der Schwangerschaft und gibt Tipps, wie der Alkoholverzicht leicht gelingt. Schwangere, denen der Verzicht schwerfällt, können sich mit dem [BZgA-Online-Programm „IRIS“](#) unter kostenlos, anonym und persönlich beim Stopp ihres Alkoholkonsums unterstützen lassen.

Betrifft: Frauen

Mit der neuen Internetseite [„Betrifft: Frauen“](#) geht erstmalig das gleichnamige kreisweite Veranstaltungsprogramm für Frauen, Mädchen und Interessierte in der Region Rhein-Sieg online und bündelt Angebote rund um das Thema Geschlechtergerechtigkeit. In Workshops, Vorträgen, Kursen und Aktionen können Interessierte neue Wege zu mehr Lebensfreude und Gesundheit finden, sich als Familie stärken und viele neue Ansätze zur finanziellen Unabhängigkeit erfahren.

Sicher im Netz

WEHR DICH!

Die [EU-Initiative klicksafe](#) macht sich stark gegen Cybergrooming und hat die [Kampagne „WEHR DICH! Gegen sexualisierte Gewalt im Netz“](#) in Kooperation mit der Online-Beratungsplattform [JUUPORT.de](#) gestartet. Die bundesweite Kampagne bietet umfangreiche Materialien, die klicksafe gemeinsam mit JUUPORT.de und mit Unterstützung der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) für Jugendliche entwickelt hat. Ziel der Kampagne ist es, Jugendliche stark zu machen, sexualisierte Gewalt im Netz rechtzeitig zu erkennen und sich vor allem dagegen zu wehren.

Impressum:

Bezirksjugendamt Nippes, Sozialraumteam Longerich, Mauenheim, Weidenpesch in Kooperation mit .Praxis Jugendhilfe. Sie möchten den Kalender abonnieren? Sie möchten Ihre Veranstaltung in den Kalender eintragen lassen? Dann bitte eine Email an: freizeitkalender@hotmail.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Tageskalender Online: <http://tinyurl.com/yblmz7rl>



