

# Freizeitkalender

13. Mai 2024



Download from  
**Dreamstime.com**  
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

 23506657  
 Dan Ionut Popescu | Dreamstime.com

## **In eigener Sache:**

Die Finanzierung des Freizeitkalenders ist nur noch bis Ende Juni 2024 gesichert! Wir sind dabei, nach alternativen Finanzierungsmodellen zu suchen, aber überall ist das Geld knapp. Wenn Sie sich die letzten Jahre über den Kalender gefreut haben, können Sie jetzt zum Fortbestand beitragen - bitte spenden Sie! Der Träger ist Zurück in die Zukunft e.V., ein freier Träger der Jugendhilfe im Stadtbezirk Köln-Nippes (<https://zidz.org/>) Spendenkonto: Zurück in die Zukunft e.V., Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 370 205 00, Konto 707 9001, BIC BFSWDE33, IBAN DE16 3702 0500 0007 0790 01  
Betreff: Unterstützung Freizeitkalender.

**Vielen Dank!**

## **Montag, 13. Mai 2024**

### **Yoga für Schwangere, Agnesviertel, 9:30 – 10:45 Uhr**

FamilienForum Köln Agnesviertel, Weißenburgstr. 14

Neben Atem- und Meditationsübungen bereiten wir den Körper durch bewegende Asanas (körperliche Übungen) auf die Geburt vor. Schwangerschaftsbedingte Verspannungen werden gelöst und der Körper gekräftigt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk. Anmeldung: [annastrate@gmail.com](mailto:annastrate@gmail.com), Kursnummer 2441650003, weitere Informationen unter: [www.hausgeburt-koeln.de](http://www.hausgeburt-koeln.de). **Gebührenfrei**

### **Erlebnisaktion Sinns(t)ationen, Weiden, 10:00 – 20:00 Uhr**

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

Insgesamt sind 36 Exponate aufgebaut. Die Sinns(t)ationen nehmen die Idee des Erfahrungsfeldes auf und bieten den Besucher:innen die Möglichkeit, sich spielerisch mit der Wahrnehmung, aber auch mit darüber hinausgehenden Fragen auseinanderzusetzen. Die Bandbreite geht von einfachen Fragen (Wie reagiere ich auf Farben und Klänge?) bis hin zu komplexen Themen (Was passiert eigentlich ohne Worte zwischen meiner Umwelt und mir?). **Eintritt frei!**

**Stillgruppe, Longerich, 10:30 – 12:00 Uhr** Heilig Geist Krankenhaus, Grasseggerstraße 105 In der Stillgruppe steht der Erfahrungsaustausch der Mütter an erster Stelle. Milchstau, richtiges Anlegen, Pflege der Brustwarzen, Stillrhythmus – mit allen akuten Fragen rund um's Stillen sind Sie hier richtig.

**Gebührenfrei.** Kursnummer 2441900002, Anmeldung bei Heilig-Geist Krankenhaus

### **Fahrradtraining für Senior\*innen, Nippes, 15:30 – 17:30 Uhr**

Jugendverkehrsschule, Neusser Straße 164

Als Teilnehmer\*in können Sie an fünf Tagen für jeweils zwei Stunden Ihre Radfahrtsicherheit testen und mit professioneller Hilfe Ihre Fähigkeiten auf dem Rad weiter festigen. Eine zertifizierte Radfahrlehrerin einer Kölner Radfahrerschule vermittelt Ihnen das Trainingsprogramm mit viel Spaß an der Sache. Es handelt sich nicht um ein Anfängertraining, sondern um einen Auffrischkurs. Mitzubringen ist das eigene Fahrrad. Ein Fahrradhelm kann gestellt werden. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Ab 60 Jahren. Bitte melden Sie sich telefonisch an unter 0221 / 221-27816.

**Vorlesezeit, Mülheim, 16:00 – 17:00 Uhr**

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

Große Geschichten für kleine Leute. **Eintritt ist frei.** Für Kinder ab 3 Jahren. Ohne Anmeldung.

**Online: Cannabis ist jetzt legal - und was heißt das jetzt wirklich? 19:00 – 20:00 Uhr**

Mit dem neuen Cannabisgesetz (CanG) wird die bislang illegale Droge Cannabis nun zu einem legalen Suchtmittel, analog zum Tabak und Alkohol. Was bedeutet das für uns als Eltern? Was verändert sich für Kinder / Jugendliche bzw. worauf sollte ich als Elternteil vermehrt achten? Armin Koeppel von der Landesfachstelle Prävention NRW informiert über den aktuellen Stand der Umsetzung des Gesetzes in NRW und sich daraus ergebende erste Folgerungen. Anmeldung an [veranstaltungen@le-gymnasien-nrw.de](mailto:veranstaltungen@le-gymnasien-nrw.de) mit dem Betreff „Anmeldung VAS 13. Mai 2024“.

**Dienstag, 14. Mai 2024****Familiencafé im Agnesviertel , 9:30 – 11:45 Uhr**

FamilienForum Köln Agnesviertel, Weißenburgstr. 14

Unsere Familiencafés bieten, in Begleitung einer Kursleitung, Familien die Möglichkeit zur Begegnung und zum Austausch in entspannter Atmosphäre. Neben Spiel und Bewegung für die Kinder gibt es Anregungen rund um den Familienalltag, Antworten auf Erziehungsfragen und viel Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Anmeldung nicht erforderlich. **Gebührenfrei.**

**Eltern-Kind-Gruppe, Chorweiler-Nord, 9:30 – 11:00 Uhr**

SKF Familienhaus, Havelstraße 26

Für Eltern mit ihren Kindern von 0-1,5 Jahren, die in Chorweiler-Nord leben. Themen sind: Infos rund um Kind und Familie, gemeinsam singen und spielen, Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern. Anmelden unter Tel.0163/7420854. **Kostenlos!**

**Erlebnisaktion Sinns(t)ationen, Weiden, 10:00 – 20:00 Uhr**

(Nähere Infos siehe Montag)

**Online-Info: Erziehungsstellen-Familie werden, 10:00 Uhr**

Wenn ihr euch vorstellen könnt, einem Kind mit ungewöhnlicher Biografie durch Orientierung, Sicherheit und Geborgenheit ein neues Zuhause zu bieten und ein Kind dauerhaft in eurer Familie aufnehmen möchtet, dann könnt ihr euch hier ganz unverbindlich über die Möglichkeiten und Aufgaben als Erziehungsstelle informieren. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Anmeldung: [www.context-ev.de](http://www.context-ev.de)

**Online: Informationsveranstaltung zum Angebot Elterntalk NRW, 10:00 - 11:30 Uhr**

Unter dem Motto „Lass uns reden!“ sind Eltern bei Elterntalk NRW eingeladen, sich bei persönlichen Treffen über ihre Erfahrungen rund um das Thema Erziehung auszutauschen und sich dabei gegenseitig zu stärken. Anmeldung: <https://ajs.nrw/veranstaltung/elterntalk-info/>

**Fahrradtraining für Senior\*innen, Nippes, 15:30 – 17:30 Uhr**

(Nähere Infos siehe Montag)

**Social-Media-Studio: Technik-Einführung, Innenstadt, 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**. Ab 16 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=studio>

**Bastelbar, Mülheim, 16:30 – 18:00 Uhr**

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

Bei uns wird fleißig drauflos gebastelt. Wir schnippeln, kleben und gestalten kunterbunte und kreative Projekte zum Behalten oder Verschenken. Kommt vorbei und seid gespannt – der Bastelspaß ist garantiert!

**Kostenlos.** Für Kinder von 8 bis 12 Jahre. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=bastelbar>

### **Online: Kreatives Schreiben - Ein fantasievoller Chat, 16:30 Uhr**

Lust auf eine Reise durch die Welt der Geschichten und auf ein Treffen mit anderen Schreib-Begeisterten? Dann schnappt euch eure Ideen, setzt euch bequem hin und macht euch bereit für den ultimativen Kreativ-Schreib-Chat. Lasst die Worte fließen und die Phantasie explodieren. **Kostenlos**. Anmeldung: <https://jugend.bke-beratung.de/gruppenchats/76834/kreatives-schreiben-ein-fantasievoller-chat>

### **Zäpp Kindermusical, Agnesviertel, 17:30 Uhr**

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513

### **Social-Media-Studio: Schnitt-Einführung, Innenstadt, 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. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Der Workshop ist offen für alle ab 16 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=studio>

### **Retten Sie Ihre Medien! Innenstadt, 18:00 – 19:00 Uhr**

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

Ihre privaten VHS-Kassetten und Audiokassetten digitalisieren – das können Sie in unserer Zentralbibliothek an der Filmbar und Kassettenbar. Lernen Sie die Möglichkeiten und die konkrete Bedienung der Geräte an Beispielen kennen. Sie brauchen hierfür keine privaten Medien mitzubringen. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/retten-sie-ihre-medien-heute-vhs-kassetten-und-audiokassetten-event-3434>

### **Online: Cybermobbing – so stärken Sie ihr Kind, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Kostenfreies** Webseminar für Eltern. Das Bündnis gegen Cybermobbing bietet gemeinsam mit den Betriebskrankenkassen (BKK) in Bayern ein Webseminar für Eltern an, das sich mit folgender Fragestellung beschäftigt: Was können speziell Eltern tun, um ihre Kinder vor Cybermobbing zu schützen und wie können sie ihren betroffenen Kindern helfen? Anmeldung: <https://bgcmonline.clickmeeting.com/bkk-webinar-cybermobbing-so-starken-sie-ihre-kind/register>

### **Männer - Väter Gesprächskreis, Agnesviertel, 19:00 – 22:00 Uhr**

FamilienForum Köln Agnesviertel, Weißenburgstr. 14

In dieser Gruppe sind Männer, Väter willkommen, die im Gespräch mit anderen Männern herausfinden wollen, was sie mitbringen in die Partnerbeziehung und in die Familie und wie sie sich in ihrer jeweiligen Rolle als Partner, Vater, (Mit)Ernährer für alle gewinnbringend und gemeinschaftsbildend einbringen können. Anmeldung: 0163-92 96 923 oder [hansdieterothe@web.de](mailto:hansdieterothe@web.de). **Kostenlos!**

### **Online- Chat: Kommunikation - einfach und schwierig zugleich, 20:00 – 22:00 Uhr**

Kommunikation ist manchmal schwierig und manchmal einfach. In diesem Chat wollen wir uns gemeinsam mit der tauben Psychologin Sofia Wegner die unterschiedlichen Seiten der Kommunikation und die Vielfalt der Bedeutungen anschauen.

Anmeldung: <https://jugend.bke-beratung.de/gruppenchats/76702/kommunikation-einfach-und-schwierig-zugleich>. **Kostenlos!**

## **Mittwoch, 15. Mai 2024**

### **Backwarenverteilung, Agnesviertel, 10:00 Uhr**

Thomaskirche, Neusser Wall 61

### **Erlebnisaktion Sinns(t)ationen, Weiden, 10:00 – 20:00 Uhr** (Nähere Infos siehe Montag)

### **Online- Chat: Der Feind in meinem Bad-die Waage, 15:00 Uhr – 16:30 Uhr**

Du haderst mit deinem Körper? Fühlst dich zu dick oder zu dünn? Du suchst nach Möglichkeiten einer ausgewogenen Ernährung, die dir hilft, gesund zu leben? Du möchtest wieder mehr auf deinen Körper hören? Dann lass uns in diesem Chat unsere Erfahrungen damit austauschen. Anmeldung:

<https://jugend.bke-beratung.de/gruppenchats/76730/der-feind-in-meinem-bad-die-waage>. **Kostenlos!**

**Fahrradtraining für Senior\*innen, Nippes, 15:30 – 17:30 Uhr**  
(Nähere Infos siehe Montag)

**Offene Erziehungsberatung, Longerich, 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-, Umgangs- und Erziehungsberatung in verschiedenen Sprachen an. Termine nach telefonischer Vereinbarung zu anderen Zeiten auch möglich. Neu: Beratung Umgang mit Mediennutzung.

**MINT- Mittwoch, Innenstadt, 16:00 – 17:00 Uhr**

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

Wie funktionieren eigentlich die vielen MINT-Boxen, die man bei uns ausleihen kann? Am MINT-Mittwoch stellen wir einzelne Boxen vor und probieren fleißig aus. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Für Kinder ab 7 Jahren. Es ist keine Anmeldung notwendig.

**AG Begrünung, Ebertplatz, 18:00 Uhr Ebertplatz, Sinnespfad**

Das Ziel der AG Begrünung ist es, den Platz um den Brunnen mit seinen Bäumen, Sträuchern und bunten Blumen als kostbaren Lebensraum für Mensch und Tier erblühen zu lassen. Im April 2018 nahm die AG ihre Arbeit auf und kümmert sich seither um das Anlegen, die Bewässerung und Pflege der Blumenbeete. Regelmäßig finden gemeinschaftliche Gieß- und Pflanzaktionen statt, bei denen viele Menschen verschiedenster Hintergründe und Alter aus dem Viertel zusammenkommen.

**Zäpp Kindermusical, Agnesviertel, 17:30 Uhr**

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513

**Konzert: HofKultur 2024 #1 Ein Rosenkavalier, Nippes, 18:30 – 20:00 Uhr**

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauenheimer Straße 92

Seine Evergreens reichen von Schlagerhymnen, bei dem auch Vorzeigehipster den Discofox rausholen, bis zu 80's-Electro-Hits, die zu bejahendem Kopfnicken einladen. **Eintritt frei – Hutgeld willkommen!**

**Donnerstag, 16. Mai 2024**

**Herkese merhaba – Hallo zusammen, Mauenheim, 9:00 – 12:30 Uhr**

Gemeinwesenzentrum Etzelstraße 250, Tel.: 0221-74 06 378

Frauenfrühstück. **Kostenlos!**

**Backwarenverteilung, Niehl, 9:00 Uhr**

St. Katharina. Sebastianstr. 126

**Familiencafé im Agnesviertel , 9:30 – 11:45 Uhr**

FamilienForum Köln Agnesviertel, Weißenburgstr. 14

Unsere Familiencafés bieten, in Begleitung einer Kursleitung, Familien die Möglichkeit zur Begegnung und zum Austausch in entspannter Atmosphäre. Neben Spiel und Bewegung für die Kinder gibt es Anregungen rund um den Familienalltag, Antworten auf Erziehungsfragen und viel Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Anmeldung nicht erforderlich. **Gebührenfrei.**

**Erlebnisaktion Sinns(t)ationen, Weiden, 10:00 – 20:00 Uhr**

(Nähere Infos siehe Montag)

**Digitaler Donnerstag, Nippes, 10:00 – 13:00 Uhr**

Fliehkraft, Turmstr. 3–7

Hilfe zur Selbsthilfe bei digitaler Behördenkommunikation. **Kostenlos!**

**Internationales Müttercafé, Nippes, 10:00 – 12:15 Uhr**

Fliehkraft, Turmstr. 3–7

Erfahrungsaustausch für Mütter mit Kindern bis 6 Jahre, mit Kinderbetreuung. **Kostenlos!**

### **Bücherbabys – die literarische Krabbelgruppe, Nippes, 11:00 – 12:00 Uhr**

Stadtteilbibliothek Nippes, Neusser Straße 450, Tel.: 221-95600

Im Zentrum der Bücherbabys steht die Sprach- und Sinnesförderung der Kleinsten: 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. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Ab sechs Monaten bis zwei Jahre. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=b%C3%BCcherbabys>

### **PhilharmonieVeedel Baby: Pepophon & Perkussion, Chorweiler, 11:00 Uhr**

Bürgerzentrum Chorweiler, Pariser Platz 1, Tel.: 0221 - 221-963 79

Von Clarineo bis Kontrabassklarinette, von Triangel bis Tamtam – das Größte für die Kleinsten, aber auch feines Kleines für die Großen! Zwei Musiker mit viel Instrumentarium, darunter auch das selbst gebaute Pepophon, laden ein zum Lauschen und Staunen, zum Spüren und Genießen ... und zum Verkosten eines musikalischen Schokoladenkuchens! Der Einlass erfolgt 30 Minuten vor Konzertbeginn. Eintritt € 6,50 /2,50

### **KVB-Karrierebus on Tour, Mülheim, 13:00 – 19:00 Uhr**

Wiener Platz

Am Stand kannst du dich rund um den Beruf als Bus- oder Stadtbahnfahrer\*in informieren. Gerne auch im direkten Gespräch mit deinen neuen Kolleg\*innen aus dem Fahrdienst, die dir von ihren Erfahrungen berichten können. Wenn du die Einstellungsvoraussetzungen erfüllst, kannst du direkt vor Ort ein Kennenlerngespräch im KVB-Karrierebus führen. So kannst du, wenn alles gut läuft, am selben Tag mit einer vorbehaltlichen Jobzusage nachhause gehen. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Infos:<https://www.kvb.koeln/unternehmen/karriere/karrierebus/index.html?kat=23>

### **Fahrradtraining für Senior\*innen, Nippes, 15:30 – 17:30 Uhr**

(Nähere Infos siehe Montag)

### **Konzert: KulturCafé - NINE STEPS, Nippes, 16:00 – 18:00 Uhr**

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauenheimer Straße 92

Die 9-köpfige Jazzformation präsentiert eigene Kompositionen aus dem Bereich des Blues, Swing, Funk und Soul. **Eintritt frei** - Spenden willkommen. Einlass ab 14 Uhr.

### **Zäpp Kindermusical, Agnesviertel, 17:30 Uhr**

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513

## **Freitag, 17. Mai 2024**

### **Familiencafé, Longerich, 9:00 – 11:45 Uhr**

Heilig Geist Krankenhaus, Graseggerstraße 105

Infos zu Pflege, Ernährung und Entwicklung Ihres Babys, Gespräche mit anderen Eltern, Spielmöglichkeiten für Ihr Kind, Hilfestellungen bei Problemen und Unsicherheiten, Möglichkeiten zur Kontaktpflege zwischen den Eltern. **Kostenfrei!** Ohne Anmeldung

### **Offene Erziehungsberatung, Longerich, 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-, Umgangs- und Erziehungsberatung in verschiedenen Sprachen an. Termine nach telefonischer Vereinbarung zu anderen Zeiten auch möglich. Neu: Beratung Umgang mit Mediennutzung.

### **Erlebnisaktion Sinns(t)ationen, Weiden, 10:00 – 20:00 Uhr**

(Nähere Infos siehe Montag)

### **Arabische Frauengruppe, Nippes, 10:00 – 12:00 Uhr**

Fliehkraft, Turmstr. 3–7

Freizeit, Ausflüge, Austausch und Informationen, auf Arabisch, Kinder willkommen



### **CircusDanceFestival - Easy Bird Warm Up, Riehl, 10:00 – 10:45 Uhr**

Latibul Riehl, An der Schanz 6

Workshop mit Greta Salgado (Tänzerin) zum Start in den Tag, **Eintritt frei**, ohne Anmeldung

### **CircusDanceFestival - Clownerie-Workshop, Riehl, 11:00 – 12:00 Uhr**

Latibul Riehl, An der Schanz 6

Clownerie-Workshop, ab 14 Jahren, auf Englisch, **Eintritt frei**, ohne Anmeldung

### **PhilharmonieVeedel Baby: Pepephon & Perkussion, Nippes, 15:00 Uhr**

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauenerstraße 92

Von Clarineo bis Kontrabassklarinette, von Triangel bis Tamtam – das Größte für die Kleinsten, aber auch feines Kleines für die Großen! Zwei Musiker mit viel Instrumentarium, darunter auch das selbst gebaute Pepephon, laden ein zum Lauschen und Staunen, zum Spüren und Genießen ... und zum Verkosten eines musikalischen Schokoladenkuchens! Der Einlass erfolgt 30 Minuten vor Konzertbeginn. Eintritt € 6,50 /2,50. Tickets bei KölnTicket, der Kartenhotline 0221-280280 und unter [www.koelner-philharmonie.de](http://www.koelner-philharmonie.de)

### **Somalische Frauengruppe, Nippes, 15:00 – 19:00 Uhr**

Fliehkraft, Turmstr. 3–7

Freizeit, Ausflüge, Austausch und Informationen auf Somalisch, Kinder willkommen

### **Fahrradtraining für Senior\*innen, Nippes, 15:30 – 17:30 Uhr**

(Nähere Infos siehe Montag)

### **Schneideplotter-Workshop, Innenstadt, 16:00 – 17:30 Uhr**

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

Mit dem Cameo-Schneideplotter können Materialien wie Papier, Pappe und Vinylfolie sehr präzise und computergesteuert zugeschnitten werden. Dadurch lassen sich Aufkleber, Bügelfolien für Textilien und Schablonen gestalten. Der Kreativität sind damit keine Grenzen gesetzt. Im Workshop lernen Sie anhand eines Beispiels die Grundlagen der Software und die Bedienung des Plotters kennen. **Kostenlos**. Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/?s=plotter>

### **Tanz im Tälchen, Nippes, 17:00 – 21:00 Uhr**

Nippeser Tälchen am Altenberger Hof

Das Tanztee-Kollektiv Nippes und das Bürgerzentrum laden zum Aktionstag ins Nippeser Tälchen.

Mit DJ Polly.phon & DJ Inge Linne, kreative Mitmachaktionen für Klein & Groß, Drinks & Food. **Eintritt frei**

### **Clown\*esses-Open Air Kino, Riehl, 21:15 Uhr**

Latibul Riehl, An der Schanz 6

**Eintritt frei**. Infos: <https://www.feministischercircus.org/>

## **Samstag, 18. Mai 2024**

### **Gebraucht-Fahrradmarkt, Ehrenfeld, 8:00 – 16:00 Uhr**

Neptunplatz

Räder, Ersatzteile und Zubehör von privat an privat. Infos 02685 - 98 81 03 oder [www.fahrradmarkt-koeln.de](http://www.fahrradmarkt-koeln.de)

### **Erlebnisaktion Sinns(t)ationen, Weiden, 10:00 – 20:00 Uhr**

(Nähere Infos siehe Montag)

### **Alles kann erzählen! – Geschichten digital, Innenstadt, 10:00 – 15:00 Uhr**

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

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam eine Geschichte erzählen, die sich aus Spuren zusammensetzt. Wir entwickeln gemeinsam einen roten Faden, Charaktere und Formate, um die Erzählung auszugestalten. Wenn ihr euch für eine ganz andere Art von Geschichten interessiert, dann meldet euch an. **Kostenlos**. Ab 16 Jahren. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/alles-kann-erzaehlen-event-3139>

### **Repair Café, Ehrenfeld, 11:00 – 16:00 Uhr**

Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429

Infos: <http://www.buergerzentrum.info/repaircafe1/>

### **Fahradexkursion durch Wahner Heide und Königsforst, Porz , 11:00 – 14:00 Uhr**

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

Das Umweltbildungszentrum Gut Leidenhausen lädt zu einer Fahrradexkursion ein, auf der die Teilnehmer:innen die Ökosysteme Wald, Heide und Offenland vor Ort kennenlernen. Dabei werden Lebensweisen verschiedener Tier- und Pflanzenarten erläutert und gemeinsam erkundet, was es alles unterwegs zu entdecken gibt. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Ein eigenes Fahrrad ist erforderlich. Anmeldung: 02203 9800541 oder [info@gut-leidenhausen.de](mailto:info@gut-leidenhausen.de).

### **CircusDanceFestival - Clownerie-Workshop, Riehl, 11:00 – 12:00 Uhr**

Latibul Riehl, An der Schanz 6

Clownerie-Workshop, ab 14 Jahren, auf Englisch, **Eintritt frei**, ohne Anmeldung

### **Go Minetest – die Minecraft-Alternative, Innenstadt, 12:00 – 14:00 Uhr**

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

Minetest ist ein Open-World-Spiel, in dem man ähnliche 3D-Welten aus Blöcken erschaffen und Abenteuer bestehen kann wie in Minecraft. Der große Unterschied: Minetest ist Open Source. Hierdurch ergeben sich Freiheiten und ganz neue Einsatzmöglichkeiten – ohne dahinter stehende Geschäftsmodelle. Während des Workshops können Kinder und Jugendliche das Spiel ausprobieren. Der Workshop richtet sich aber auch an Eltern und Pädagog\*innen, die mehr über die Game Engine und ihre Einsatzmöglichkeiten wissen möchten. Das Programm läuft auf so gut wie jedem Computer. Bringen Sie also gerne Ihren eigenen Laptop mit.

**Kostenlos**. Anmeldung: <https://stadt-koeln.easy2book.de/go-minetest-die-minecraft-alternative-event-3435>

### **Stammtisch für trauernde Menschen, Mülheim, 18:30 Uhr**

In einem Lokal in Köln-Mülheim, genauer Ort nach Kontaktaufnahme, VA: Hospizverein Köln-Mülheim e.V., Infos telefonisch: (0221) 967 02 51 oder unter: <https://hospizverein-koeln-muelheim.de> **Eintritt frei**

### **Thinking Circus-Open Air Kino, Riehl, 18:30 Uhr**

Latibul Riehl, An der Schanz 6

**Eintritt frei**

### **Walk in: Archive Lab, Riehl, 19:30 Uhr**

Latibul Riehl, An der Schanz 6

Besucher:innen gewinnen Eindrücke in aktuelle Forschung zu Tanz und Zirkus, **Eintritt frei**,

Infos: <https://www.circus-dance-festival.de/>

## **Sonntag, 19. Mai 2024**

### **Rallye durch 100 Jahre Designgeschichte und KinderKunstTische, Innenstadt, 10:00 – 18:00 Uhr**

Museum für Angewandte Kunst, An der Rechtschule, Tel.: 0221 - 221-267 35

Für Kinder und Familien finden heute verschiedene kostenlose Angebote wie Führungen, Rallyes und Workshops statt. Teilweise ist eine Anmeldung an der Infotheke notwendig. **Eintritt frei!**

[www.museenkoeln.de/museumsdienst](http://www.museenkoeln.de/museumsdienst)

### **CircusDanceFestival - Easy Bird Warm Up, Riehl, 10:00 – 10:45 Uhr**

Latibul Riehl, An der Schanz 6

Workshop mit Greta Salgado (Tänzerin) zum Start in den Tag, **Eintritt frei**, ohne Anmeldung

### **Familientag beim CircusDanceFestival, Riehl, 11:00 – 17:00 Uhr**

LATIBUL, Zirkusgelände An der Schanz 6, Tel.: 0221 - 995 72 00

Zeitgenössischer Zirkus für Kinder? Geht das? Selbstverständlich! Das CircusDanceFestival und das LATIBUL laden am Sonntag die ganze Familie auf die Festivalwiese ein. [www.latibul.de](http://www.latibul.de)

### **Cologne Classic 2024, Longerich, 11:30 Uhr**

Longericher Hauptstraße Höhe Kirche

Longericher Kinder- und Bürgerfest mit Bühnenprogramm auf dem Kriegerplatz Um 14 Uhr startet das Rennen der Allerkleinsten unter dem Motto: Alles was rollt ohne Pedale! Für die erwachsenen Besucher gibt es ebenfalls an beiden Tagen ein Bühnenprogramm mit Livemusik und mehr. [www.cologneclassic.de](http://www.cologneclassic.de).

**Eintritt frei!**

### **Offene Origami-Werkstatt für Familien mit Kindern ab 7, Lindenthal, 13:30 – 16:30 Uhr**

Museum für Ostasiatische Kunst, Universitätsstr. 100, Tel.: 0221 - 940 51 80

Mit wenigen Knicken und Kniffen schaffst du aus Quadraten kleine Papier-Kunstwerke. **Kostenfreie** Veranstaltung! [www.museenkoeln.de](http://www.museenkoeln.de)

### **Filme für Familien, Nippes, 14:00 – 16:30 Uhr**

jfc Medienzentrum, Seekabelstraße 4, Tel.0221 1305615-0

Es geht weiter mit unserer „Filme für Familien“-Reihe. Der Film wird noch auf der [Cinepänz-](#) und [jfc-Webseite](#) bekannt gegeben. Wie immer wird der Film begleitet von einer Moderation und einem anschließenden Bastelprogramm. **Kostenlose Tickets** reservieren per Mail an [info@cinepaenz.de](mailto:info@cinepaenz.de).

### **Familienführung durch den Skulpturenpark, Riehl 15:00 Uhr**

Skulpturenpark, Riehler Straße

Der Skulpturenpark ist über den Haupteingang Riehler Straße zugänglich und vollständig barrierefrei.

**Eintritt frei!**

## **Montag, 20. Mai 2024**

### **Cologne Classic 2024, Longerich, 9:00 Uhr**

(Nähere Infos siehe Sonntag)

### **CircusDanceFestival - Easy Bird Warm Up, Riehl, 10:00 – 10:45 Uhr**

Latibul Riehl, An der Schanz 6

Workshop mit Greta Salgado (Tänzerin) zum Start in den Tag, **Eintritt frei**, ohne Anmeldung

### **Modellspielzeug-Markt, Mülheim, 11:00 – 15:00 Uhr**

Stadthalle Mülheim, Wiener Platz

Modelleisenbahnen, Modellautos, Zubehör und altes Blechspielzeug.

**Eintritt € 7,-, Kinder bis 14 Jahren freier Eintritt!**

### **CircusDanceFestival - Clownerie-Workshop, Riehl, 11:00 – 12:00 Uhr**

Latibul Riehl, An der Schanz 6

Clownerie-Workshop, ab 14 Jahren, auf Englisch, **Eintritt frei**, ohne Anmeldung

### **Playground-Workshop auf Englisch, Riehl, 12:30 – 14:00 Uhr**

LATIBUL, Zirkusgelände An der Schanz 6, Tel.: 0221 - 995 72 00

**Eintritt frei**, Anmeldung: <https://www.circus-dance-festival.de/>

### **Freaky Festival Jam, Riehl, 15:00 – 17:00 Uhr**

LATIBUL, Zirkusgelände An der Schanz 6, Tel.: 0221 - 995 72 00

Tanz-, Zirkus- und Bewegungs-Jam, **Eintritt frei**, ohne Anmeldung

### **Charlie Chaplin, wie alles begann -Open Air Kino, Riehl, 18:00 Uhr**

LATIBUL, Zirkusgelände An der Schanz 6, Tel.: 0221 - 995 72 00

**Eintritt frei!**

## **Querbeet**

### **Programm JugendFilmClub, Nippes**

Im Programm des jfc ist für alle etwas dabei – von Videoclips bis Social Media, von Trickfilm für Kinder und Lighttags für Jugendliche von Hörspielen bis zur eigenen Radiosendung, vom Programmieren bis zu 3D-Duck. Und natürlich Angebote zum kreativen und kritischen Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Die geplanten Veranstaltungen und Termine finden Sie in unserem Terminkalender. Drücken Sie einfach den Button “Alle Veranstaltungen” <https://www.jfc.info/angebote/>

### **INTERNATIONALER MUSEUMSTAG, 19. Mai 2024**

SPANNENDES PROGRAMM FÜR ALLE

<https://museenkoeln.de/museumstag/>



### **Wahl-O-Mat**

Alle 35 Parteien, die zur Wahl antreten, haben die Wahl-O-Mat-Thesen beantwortet. Jetzt sind Sie an der Reihe: Vergleichen Sie Ihre Standpunkte mit den Antworten der Parteien. Der Wahl-O-Mat ist keine Wahlempfehlung, sondern ein Informationsangebot über Wahlen und Politik. [https://www.wahl-o-mat.de/europawahl2024/app/main\\_app.html](https://www.wahl-o-mat.de/europawahl2024/app/main_app.html). **Kostenlos!**

### **Die Machtzentren der Maya**

Teotihuacán, Tikal und Chichén Itzá: Die drei präkolumbianischen Metropolen sind voller legendärer Tempel und unterirdischer Welten. Dank moderner Technologie geben sie jetzt ihre Geheimnisse preis. <https://www.zdf.de/dokumentation/zdfinfo-doku/die-machtzentren-der-maya-100.html>

### **Mythos: König Artus**

Seit Jahrhunderten zieht seine Legende Menschen auf der ganzen Welt in ihren Bann: König Artus. Moderne Forschung ist seinem Mythos auf der Spur. Doch gab es ihn wirklich? <https://www.zdf.de/dokumentation/zdfinfo-doku/mythos-die-groessten-raetsel-der-geschichte-koenig-artus-100.html>

### **Infinity - Geheimnisse des Kosmos**

Ist das Weltall unendlich? Welche Naturgesetze beherrschen unser Universum? Die ZDFInfo-Doku-Reihe stellt die großen Fragen der Menschheit und will Licht ins Dunkel der Geheimnisse des Kosmos bringen. <https://www.zdf.de/dokumentation/zdfinfo-doku/infinity-geheimnisse-des-kosmos-100.html>

## **Beratung**

### **Suchtpräventive Angebote für Fachkräfte und Eltern**

<https://www.sucht-bildung.de/>

### **Telefonseelsorge**

Ihr Anruf, ihre Mail oder ein Chat bleiben anonym. Sie müssen ihren Namen nicht nennen, wenn Sie das nicht möchten. Ihre Rufnummer erscheint nicht in unserem Display. Da das Telefonat gebührenfrei ist, wird es später auch nicht im Einzelverbindungsanweis Ihrer Telefonrechnung aufgeführt. **Kostenlos!**  
<https://www.telefonseelsorge.de/ueber-uns/>

### **Jugendnotmail**

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche. **Kostenlos**. Vertraulich. 24/7. Ohne Tabuthemen.  
<https://jugendnotmail.de/>

### **Freunde für's Leben**

Seit 2001 klärt der Verein Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen mentale Gesundheit, Depression und Suizid auf. Freunde fürs Leben helfen, Suizide zu verhindern. Durch gezielte Informationsvermittlung über Warnsignale, Hilfsangebote und Therapiemöglichkeiten ist Suizidprävention möglich. Freund:innen und Familie werden zu Lebensrettern, wenn sie über die Problematik Bescheid wissen. Mit kreativen und jugendlichen Projekten und Kampagnen wollen Freunde fürs Leben mehr Akzeptanz für die Tabu-Themen Suizid und Depressionen in der Öffentlichkeit erzeugen. Damit Depressionen besser erkannt und Hilfsangebote schneller genutzt werden. <https://www.frnd.de/ueber-uns/wer-sind-wir/>. **Kostenlos!**

## **Sicher im Netz**

### **Fachtagung zum Thema Cybergrooming**

Eine Teilnahme an der Tagung ist digital oder vor Ort in der Jugendherberge Düsseldorf möglich. **Kostenlos!**  
Infos und Anmeldung: <https://mkjfgfi-cybergrooming.mohr-live.de/>

### **Likes für Demokratie: Gegen Desinformationen auf TikTok**

<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-b1b42dd069>

**Online-Konferenz: Praxistipps für demokratisches Handeln online – Extremismus vorbeugen**  
<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-52d3483f22-1-1-1>

**Perspektiven von Kindern und Erziehenden auf Online-Sicherheit**  
<https://www.kinderrechte.digital/fokus/index.cfm/key.3908>

**TikTok Lite & Co. Warum Belohnungen exzessive Mediennutzung fördern**  
<https://www.klicksafe.de/news/warum-belohnungen-exzessive-mediennutzung-foerdern>

**Klicksafe veröffentlicht die Cyber-Mobbing Leichte Hilfe App**  
<https://www.klicksafe.de/news/klicksafe-veroeffentlicht-die-cyber-mobbing-leichte-hilfe-app>

**Frühjahrsputz fürs Handy - Tipps für Eltern**  
Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine positive und geschützte digitale Umgebung schaffen können. <https://www.klicksafe.de/news/fruehjahrsputz-auf-dem-handy-ihres-kindes>



## Feste Angebote

(teilweise finden die Angebote nicht in den Ferien statt)

### Montags

#### Telefonprechstunde 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:0221-29002) (Nicht in den Schulferien)

#### 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

#### Offenes Elterncafé, 10:00 – 12:00 Uhr

Jugendzentrum F2, Flemingstr. 2, Tel.: 9763622

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

#### Offene Werkstatt für Mädchen, Nippes, 14:30 – 16:30 Uhr

Handwerkerinnenhaus, Kempener Str. 135, Tel. 0221/57 27 00-0

Im Handwerkerinnenhaus in Nippes gibt es ein neues Angebot. Jeden Montag können sich Mädchen in der „Offenen Werkstatt“ von 14.30 bis 16.30 Uhr handwerklich ausprobieren und ein kleines Werkstück bauen. Unter Anleitung einer Handwerkerin bekommen sie einen Einblick in das handwerkliche Arbeiten in der Werkstatt und lernen dabei den Umgang mit verschiedenen Materialien kennen. Anmeldung unter [hollywood@handwerkerinnenhaus.org](mailto:hollywood@handwerkerinnenhaus.org)

**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](mailto:muelheim@stbib-koeln.de) telefonisch unter 0221 - 221-994 49 oder in der Stadtteilbibliothek. **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 (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!**

### **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](http://www.stbib-koeln.de/buchung)

### **Basketball, 17:00 – 19:00 Uhr**

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

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

## **Dienstags**

### **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.

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

Altenberger Hof - Bürgerzentrum Nippes, Mauener Straße 92

Für Eltern und Babys im Feierraum des Bürgerzentrum Nippes Altenberger Hof. **Kostenlos!** Informationen unter: 0221-97658743 oder [b.theis@buergerzentrum-nippes.de](mailto:b.theis@buergerzentrum-nippes.de)

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

Bürgerzentrum Nippes/Altenberger Hof, Mauener 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!**

### **Bocklemünder Fahrradbüchchen, 15:00 – 18:00 Uhr**

Görlinger-Zentrum 25

Im Bocklemünder Fahrradbüchchen wird Familien aus dem Stadtteil geholfen ihre Fahrräder eigenständig zu reparieren. Dabei werden Sie fachkundig unterstützt. Das Ganze ist **kostenlos**, nur Materialkosten müssen gezahlt werden. Die Fahrradwerkstatt ist jeden Dienstag und Donnerstag von 15:00-18:00 Uhr geöffnet. Einfach ohne Termin vorbeikommen und losschrauben!

### **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. Deutsche Sprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

### **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-Redaktion, Nippes, 19:00 – 20:00 Uhr**

jfc Medienzentrum, Seekabelstraße 4, Tel.0221 1305615-0

Wir recherchieren und gestalten Informationen für junge Menschen zu Themen wie Datenschutz, Nachhaltigkeit oder Mobilität. Du lernst Redaktionsprozesse kennen und vertiefst dein Können im Texten, Filmen und Fotografieren. Dafür wird die Redaktion vom jfc mit Technik und Software digital unterstützt. Redaktionstreffen finden immer dienstags statt, um Beiträge für Instagram zu planen und zu gestalten. Zielgruppe: 16 – 26 Jahre.

**Kostenlos!**

## Mittwochs

### 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. Gemeinsame Eltern-Kind Spielgruppe (0-5 Jahre) im Anschluss Eltern-Frühstückstreff mit Kinderbetreuung → individuelle bindungsunterstützende Beratungsangebote (auch videogestützt) nach Vereinbarung. **Kostenlos!**

### 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)

### Funkraum, Agnesviertel, 16:00 Uhr

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513

Nicht-kommerzieller, innerstädtischer Raum für Begegnung und Austausch, Mitmach-Treff

### 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.

## Donnerstags

### 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!**

### Chor "Kanti", Innenstadt, 11:00 – 12:30 Uhr

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

Uns geht es um das gemeinsame Singen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Gemeinsam mit einer erfahrenen Chorleiterin und Musikerin finden einmal wöchentlich Proben statt. Wenn sich eine feste Gruppe gefunden hat, werden gemeinsam Stücke ausgesucht und gesungen, die gut zu "Kanti" passen. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Eine Anmeldung per E-Mail ist erwünscht, aber nicht verpflichtend: kanti@stbib-koeln.de

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

Wilhelmsplatz / Viersenerstraße

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

### 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.

### Bocklemünder Fahrradbüchchen, 15:00 – 18:00 Uhr

Görlinger-Zentrum 25

Im Bocklemünder Fahrradbüchchen wird Familien aus dem Stadtteil geholfen ihre Fahrräder eigenständig zu reparieren. Dabei werden Sie fachkundig unterstützt. Das Ganze ist **kostenlos**, nur Materialkosten müssen gezahlt werden. Die Fahrradwerkstatt ist jeden Dienstag und Donnerstag von 15:00-18:00 Uhr geöffnet. Einfach ohne Termin vorbeikommen und losschrauben!

### Making, Technik und Handwerk, Nippes, 15:00 – 19:00 Uhr

jfc Medienzentrum, Seekabelstraße 4, Tel.0221 1305615-0

Das kreative Labor für Making, Technik und Handwerk Das CreaLab öffnet regelmäßig seine Pforten! Jeden

Donnerstag von 15:00 bis 19:00 Uhr kannst du in unserer Werkstatt 3D drucken, Roboter programmieren, Sticker plot-ten oder dich einfach inspirieren lassen und Gleichgesinnte treffen! Unser CreaLab-Team steht dir mit Rat und Tat zur Seite, entwickelt Projektideen mit dir und deinen Freunden und ist für Fragen jederzeit ansprechbar. Gemeinsam begeben wir uns in die Welt des Makings! Keine Vorkenntnisse notwendig. Zielgruppe: Kinder- und Jugendliche / max. 10 Teilnehmer:innen. **Kostenlos!**

### **Caféfamilia, Agnesviertel, 15:00 – 18:00 Uhr**

Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, Tel.: 97315513, [interkulturelleszentrum@dako-ev.de](mailto:interkulturelleszentrum@dako-ev.de)

Das caféfamilia ist ein offenes Angebot für Begegnung und Austausch. Menschen können hier gemütlich Kaffee trinken, gemeinsam spielen, im Internet surfen, oder auch den Zugang zur Sozialen Beratung im Interkulturellen Zentrum DAKO finden. Infos: [www.dako-ev.de](http://www.dako-ev.de) **Kostenlos!**

### **Audiodredaktion, Online und Nippes, 16:00 – 18:00 Uhr**

jfc Medienzentrums, Seekabelstraße 4, Tel.0221 1305615-0

Du liebst Hörspiel, liest unglaublich gerne vor oder möchtest einfach mal gucken, wie so eine Hörspielproduktion so abläuft? Dann mach doch mit! Keine Vorerfahrung nötig. Die KURUX Hörspiel-Redaktion trifft sich immer donnerstags via ZOOM und arbeitet an Hörspiel-Produktionen. Wir überlegen uns die Story, üben das Sprechen mit verteilten Rollen und produzieren auch mal einen Titelsong. Immer wieder geht es aber auch ins jfc-Studio, um dann die einzelnen Folgen aufzunehmen. Zielgruppe: 10 – 14 Jahren. **Kostenlos!**

### **Jugendbereich, 17:00 – 20:30 Uhr**

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

### **Kreativfunk, Nippes, 18:00 – 20:00 Uhr**

jfc Medienzentrums, Seekabelstraße 4, Tel.0221 1305615-0

Du möchtest gerne vor dem Mikro stehen und deine Stimme im Radio hören? Wir freuen uns, wenn du vorbeikommst und Teil unserer Redaktion sein möchtest. Wir treffen uns regelmäßig in der Redaktion und zum Aufnehmen der Sendung. Die Themen erarbeiten wir uns gemeinsam und stellen unsere Interessen in den Mittelpunkt. Die Sendung wird anschließend im Bürgerfunk auf Radio Köln 107.1 ausgestrahlt und zusätzlich auf der jfc-Website veröffentlicht. Keine Vorerfahrung notwendig. Du möchtest in unsere Sendungen reinhören? Kein Problem: [www.jfc.info/die-kreativhelden](http://www.jfc.info/die-kreativhelden). Zielgruppe: 16 – 26 Jahre. **Kostenlos!**

### **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>

### **Boxen Nippes, 20:00 – 22:00 Uhr**

GGs Steinbergerstraße

Für junge Männer und Frauen von **16-27 Jahren**. **Kostenlos!**

## **Freitags**

### **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.

### **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](mailto: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. 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. Oder ihr könnt einfach nur in der Hängematte liegen und Musik hören.

### **Gemeinsames Comiczeichnen für ukrainische Kinder, Südstadt, 16:30 Uhr**

Cöln Comic Haus, Bonner Str. 9, Infos: [coelncomic.de](http://coelncomic.de)

Gemeinsames Comiczeichnen für ukrainische Kinder von 10-15 Jahren, **Eintritt frei**

### **Jugendbereich, 17:00 – 20:30 Uhr**

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

### **Jugendclub Freiraum, Nippes, 17:00 – 19:30 Uhr**

Saal im Luftschiff, Luftschiff-Platz 5

Alle Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren sind herzlich eingeladen bei unserem offenen Jugendclub vorbeizukommen. Ob Playstation, Kickern, Lesen oder einfach chillen, alles kann, nichts muss! Für Getränke und ein paar Snacks ist ebenfalls gesorgt. Damit wir wissen, wie viele kommen, wäre es toll wenn ihr euch anmeldet. Ist aber kein Muss, ihr könnt auch einfach spontan vorbei kommen!

### **Das Magazin für junge Filmkritik, Nippes, 17:30 – 19:30 Uhr**

jfc Medienzentrum, Seekabelstraße 4, Tel.0221 1305615-0

Das Magazin für junge Filmkritik. Über Filme und Serien schreiben, auf Filmfestivals unterwegs sein und darüber berichten, Interviews führen mit Filmemacher:innen oder als Moderator:in einer Video-kritik vor der Kamera stehen – das alles ist SPINXX. Als Teil eines NRW-weiten Netzwerkes treffen sich die SPINXX-Redaktionen regelmäßig, um gemeinsam Filme zu schauen, sich auszutauschen und darüber zu schreiben, zu drehen, zu podcasten. An-geleitet von erfahrenen Medienpädagog:innen lernen Jugendliche hier die Grundlagen der Filmkritik und blicken hinter die Kulissen von Kino, Film und Fernsehen. Wer Lust hat, sich mit anderen Jugendlichen über Film auszutauschen, ist herzlich eingeladen Teil der SPINXX-Redaktion zu werden. Zielgruppe: 12 - 17 Jahre. Informationen über weitere Redaktionen in NRW (Münster, Oberhausen, Duisburg, Gelsenkirchen) gibt es auf [www.spinxx.de](http://www.spinxx.de). **Kostenlos!**

### **Mitternachtssport Fußball Nippes, 22:00 – 24:00 Uhr**

Sporthalle Niehler Kirchweg

Für junge Männer zwischen 16 und 27 Jahren. **Kostenlos!**

### **Mitternachtssport Fußball Bilderstöckchen, 22:00 – 24:00 Uhr**

Berufskolleg Joseph DuMont, Escher Str. 217

Für junge Männer zwischen 16 und 27 Jahren. **Kostenlos!**

## **Samstags**

### **Just Bee - Ehrenfelder Lernbienenstand, 9:00 Uhr**

Gartenwerkstatt Ehrenfeld, Lernbienenstand Stolberger Str. 90d

Die Lernbienenengruppe ermöglicht Interessierten und Einsteigern das Imkern. [www.gartenwerkstatt-ehrenfeld.de/just-bee](http://www.gartenwerkstatt-ehrenfeld.de/just-bee)

### **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. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Für Kinder ab 3 Jahren. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

### **Fahradwerkstatt Nippes, 12:00 – 17:00 Uhr**

Werkstatt, Liebigstr. 257

Infos: [klugev.de](http://klugev.de). **Das Angebot ist auf Spendenbasis**

# Sonntags

## 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, 13:00 – 18:00 Uhr

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

Buntes Programm für die ganze Familie. Der Veranstaltungsbereich verfügt nur über eine limitierte Anzahl an Plätzen, die nach dem Prinzip „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ vergeben werden. Bitte habt Verständnis, dass es bei besonders großem Andrang auch vorkommen kann, dass nicht alle Interessierten einem Sonntagsprogramm beiwohnen können. **Kostenlos!**

- **14 Uhr Vorlesezeit am Sonntag: Bilderbuchgeschichten für Kinder ab 3 Jahren.** Macht es euch gemütlich und lasst euch entführen 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 kommt ihr ins Gespräch und erlebt lustige und spannende Geschichten.

### 14 bis 17 Uhr MINT-Workshop am Sonntag

Du bist 10 Jahre alt und hast Lust auf Programmieren, Löten, Verkabeln, Heißkleben und Basteln? Du willst dein eigenes Luftkissenfahrzeug bauen, eine kaputte Glühbirne wieder zum Leben erwecken oder mit Mikrocontrollern ein Pflanzenbewässerungssystem für SmartHome entwickeln? Ob mit Vorerfahrung oder einfach mal zum Schnuppern: Anmeldung [erforderlich online!](#)

**Impressum:** Zurück in die Zukunft in Kooperation mit der Bezirksvertretung Nippes und „Ein Herz lacht“. Sie möchten den Kalender abonnieren?

Sie möchten Ihre Veranstaltung in den Kalender eintragen lassen?

Dann bitte eine Email an: [freizeitkalender@hotmail.de](mailto:freizeitkalender@hotmail.de).

**Alle Angaben ohne Gewähr.**

Tageskalender Online: <http://tinyurl.com/yblmz7rl>



Gemeinnützige Stiftung



Gefördert durch die  
Bezirksvertretung Nippes



**Stadt Köln**