



# Familienzentrum JOhannesNest

Städt. Familienzentrum  
Sonnengarten



Programm  
2. Halbjahr | 2026





Familienzentrum  
**JOhannesNest**

[www.caritas-rheinsieg.de](http://www.caritas-rheinsieg.de)

Herzlich willkommen im JOhannesNest!  
Mit dieser Broschüre laden wir Sie herzlich zu unseren Angeboten und Veranstaltungen ein.

Als zertifiziertes Familienzentrum des Landes NRW arbeiten wir für dieses Programm mit zahlreichen Kooperationspartnern zusammen – zum Beispiel in einer guten Partnerschaft mit dem Katholischen Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis. Wir alle gemeinsam freuen uns, wenn wir Sie und Ihre Familie dabei unterstützen können, den oft wachsenden Herausforderungen im Alltag zu begegnen. Sei es mit einer Extraportion Förderung im Musikkurs „SIMUKI“ oder beim Kinderturnen, mit einer individuellen Elternberatung oder Erziehungstipps. Sie finden in diesem Programm auch fortlaufende Angebote für große und kleine Interessierte, wie etwa die Tauschbude oder unsere Nestbibliothek. Alle Generationen sind uns willkommen! Viele der hier aufgeführten Möglichkeiten sind für Sie kostenlos. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen oder Anregungen haben.

## Ihre Kontaktpersonen

Anja Ulrich  
Leitung  
Tel. 02225 - 6515

Linda De Riso  
Stellv. Leitung  
Tel. 02225 - 6515

Herzlich willkommen im Sonnengarten!  
Mit dieser Broschüre laden wir Sie herzlich zu unseren Angeboten und Veranstaltungen ein.

Unter der Leitung von Michael Ponath arbeiten wir als engagiertes Team täglich daran, Familien in ihrem Alltag zu begleiten, zu unterstützen und zu stärken. Bei uns steht ein warmes, offenes Miteinander im Mittelpunkt – wir möchten, dass sich jede Familie von Anfang an wohl und gut aufgehoben fühlt. Dazu bieten wir vielfältige Angebote wie Elterncafés, Workshops, Informationsveranstaltungen und gemeinsame Aktionen, die sowohl Austausch als auch Gemeinschaft fördern. Gleichzeitig stehen wir Familien mit Beratung und Orientierung zur Seite, wenn Fragen oder Herausforderungen auftreten. Als verlässlicher Partner für Bildung, Erziehung und Entwicklung der Kinder schaffen wir Räume für Begegnung, Entfaltung und gemeinsames Wachsen.

Städtisches  
Familienzentrum  
**Sonnengarten**

[www.meckenheim.de](http://www.meckenheim.de)



## Ihre Kontaktpersonen

**Michael Ponath**  
Leitung  
Tel. 02225 - 917 677

**Jaqueline Fischer-Leach**  
Stellv. Leitung  
Tel. 02225 - 917 677

**Stefan Senkel**  
Fachbereich Jugendhilfe  
Tel. 02225 - 917 247

# Inhalt

## Angebote für Kinder und Jugendliche

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Herbst-Bastelangebot mit Oma oder Opa ..... | 07 |
| Kinderturnen .....                          | 08 |
| SIMUKI .....                                | 09 |
| VHS Musikschule .....                       | 10 |
| Klein Groß Wunderbar .....                  | 11 |
| Kinder-Theaterstück .....                   | 12 |
| Forscher-Nachmittag .....                   | 13 |

## Angebote für Familien

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Kindertagespflegepersonen .....           | 15 |
| Bücher für jedes Alter .....              | 16 |
| Bücherbrücke .....                        | 17 |
| Tauschbude .....                          | 18 |
| Hin und Weg .....                         | 19 |
| Wanderung durch den Herbstwald .....      | 20 |
| Tag der offenen Tür im JOhannesNest ..... | 21 |
| Babysitter .....                          | 22 |
| Fit for Baby .....                        | 23 |

## Angebote für Erwachsene

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Familienberatung .....                  | 25 |
| Erst- und Verweisberatung .....         | 26 |
| Yoga-Angebot .....                      | 28 |
| Mitbringfrühstück .....                 | 29 |
| Walk und Talk .....                     | 30 |
| Selbstständigkeitserziehung heute ..... | 31 |
| Kurberatung .....                       | 32 |
| Sozialraum Treff .....                  | 33 |
| Möchten Sie mehr Deutsch sprechen?..... | 34 |
| Kindliche Sprechfreude entdecken .....  | 36 |
| Bedürfnisorientierte Erziehung .....    | 37 |

## Angebote für 55+ und Senioren

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Privatbüro Plus .....              | 39 |
| Mach mit - bleib geistig fit ..... | 40 |
| Sicherheit im Alter .....          | 41 |

## Sonstiges

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Allgemeine Geschäftsbedingungen und Impressum ..... | 42 |
| Anmeldekarten Familienzentrum Johannesnest .....    | 43 |
| Anmeldekarten Familienzentrum Sonnengarten .....    | 45 |
| Caritas Verband Rhein-Sieg e.V. ....                | 47 |



# Unsere Angebote für Kinder und Jugendliche

# Herbst-Bastelnachmittag mit Oma oder Opa

Drachen | Vogelhäuser

An diesem Nachmittag wird gemeinsam mit Oma oder Opa gewerkelt, gemalt und kreativ gestaltet. Zur Auswahl stehen zwei schöne Projekte: Vogelhäuser zusammenbauen und anmalen oder Drachen basteln.

Dabei bleibt viel Zeit für gemeinsame Momente, gegenseitige Hilfe und schöne Gespräche. Am Ende darf natürlich das selbst gestaltete Werk mit nach Hause genommen werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Projekt Sie basteln möchten.

Städt. Familienzentrum Sonnengarten  
Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim  
Anmeldung: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)  
Tel.: 02225 - 917 677



Di 29.09.2026

14:30 - 16:30 Uhr

Teilnahme kostenfrei





# Kinderturnen

Motorik und Ausdauer

Freitags ab 04.09.2026  
15:00 - 15:45 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Von 3 - 6 Jahren

In unserem Bewegungsangebot können sich die Kinder spielerisch ausprobieren und neue Bewegungen entdecken. Mit kleinen Spielen fördern wir Koordination, Körpergefühl und die Freude an Bewegung. Dabei steht vor allem der Spaß und das gemeinsame Erleben in der Gruppe im Vordergrund.

Die Kinder müssen Windelfrei sein.  
Dieses Angebot findet nicht während der Schulferien statt.

Anmeldung ausschließlich über die Anmeldekarte im Anhang immer zum Schulhalbjahr.

Meckenheimer Sportverein e.V.

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim

Kontakt: [johannesnest@caritas-rheinsieg.de](mailto:johannesnest@caritas-rheinsieg.de)

Tel.: 02225 - 6515

Referentin: Lena Bergmann

# SIMUKI

Singen und Musizieren

Singen und Musizieren besitzen im Vorschulalter einen unverzichtbaren Stellenwert.

Dies belegen Erfahrungen aus der Praxis ebenso wie Erkenntnisse aus der Bildungsforschung.

Durch eine elementare musikalische Bildung wird die Entwicklung unserer Kinder auf vielfältige Weise positiv beeinflusst.



**mittwochs | 10–11:00 Uhr**

Anmeldung: Immer zum Schulhalbjahr

*Dieses Angebot findet NICHT während der Schulferien statt.*

## Familienzentrum JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim

Bitte nutzen Sie zur Anmeldung ausschließlich unser Anmeldeformular

[johannesnest@caritas-rheinsieg.de](mailto:johannesnest@caritas-rheinsieg.de)

Tel.: 02225 - 6515



# Musikschule

Erste musikalische Erfahrungen



Alle weiteren Informationen  
finden Sie unter:  
[www.vhs-voreifel.de](http://www.vhs-voreifel.de)



Dienstags:  
Musikschulschnupperkurs – 13:45 - 14:20 Uhr  
Kostenfreies Angebot des FZ Sonnengarten

Musikmäuse ab 3 – 14:30 - 15:15 Uhr  
Erster Einstieg in die Welt der Musik

Musikmäuse ab 4 – 15:15 - 16:00 Uhr  
Erster Einstieg in die Welt der Musik

Eltern-Kind-Musik – 16:00 - 16:45 Uhr  
Singen, Tanzen, Spielen, Fingerspiele, Knireiter,  
Musizieren auf elementaren Musikinstrumenten

Eltern-Kind-Musik – 16:45 - 17:45 Uhr  
Singen, Tanzen, Spielen, Fingerspiele, Knireiter,  
Musizieren auf elementaren Musikinstrumenten

Städt. Familienzentrum Sonnengarten  
Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim  
Anmeldung: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)  
Tel.: 02225 - 917 677



# KleinGrossWunderbar

Kreativer Kindertanz  
Mini Turnen

Tanzen öffnet Herzen und lässt Kinderaugen leuchten. In diesem Kurs dürfen sie sich frei und phantasievoll bewegen, spüren, was Musik in ihnen weckt, und ihrer Freude Ausdruck geben. Durch spielerische Tanzgeschichten und sanfte Bewegungsimpulse entsteht ein Raum voller Leichtigkeit, Vertrauen und Lebendigkeit - ganz ohne Druck, einfach aus purer Lebensfreude.

- Kreatives Kindertanzen (3-7 Jahre)
- Kreatives Kinderturnen (3-7 Jahre)
- Mini Turnen (1-3 Jahre)

## Klein Gross Wunderbar

Gelsdorferstraße 17 | 53340 Meckenheim

E-Mail: [kristin@kleingrosswunderbar.de](mailto:kristin@kleingrosswunderbar.de)

Tel.: 0176 - 20496823



Alle weiteren Informationen  
und die Anmeldung  
finden Sie unter:  
[www.kleingrosswunderbar.de](http://www.kleingrosswunderbar.de)



# „Trudi - Die Gans vom Gertrudenhof“

Ein Theaterstück von  
„Zauberflöckchen“



23.09.2026

09:45 - 10:45 Uhr

Teilnahme Kostenfrei

Anmeldung bis  
11.09.2026 erforderlich

Ein Theaterstück zum Staunen auch schon für  
Kleine ab 2 Jahren.

Trudi träumt von ihrem Gans-großen Auftritt!  
Auf den ersten Blick ist Trudi nur eine kleine  
Gans.

Sie wohnt mit vielen anderen Tieren auf dem  
Bauernhof vom Bauer Peter. In ihren Träumen  
sieht sie sich aber schon an einem anderen  
Ort: im Rampenlicht!

Doch die Bretter, auf denen sie watschelt,  
bedeuten bislang nur den Scheunenboden ...  
Wird ihr sehnlichster Wunsch jemals in  
Erfüllung gehen?

Städt. Familienzentrum Sonnengarten  
Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim  
Anmeldung: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)  
Tel.: 02225 - 917 677



# Forscher-Nachmittag

Von Abenteuer Lernen e.V.

Neugierige Vorschulkinder aufgepasst: Bei unserem Forschernachmittag gehen wir spannenden Fragen auf den Grund und probieren kleine Experimente aus. Gemeinsam entdecken wir welche erstaunlichen Dinge im Alltag stecken.

Der Nachmittag lädt zum Staunen, Ausprobieren und Mitmachen ein. Die Kinder können spielerisch forschen, beobachten und eigene Ideen einbringen. So wird Lernen zu einem kleinen Abenteuer.

Pro Gruppe gibt es 10 Plätze.  
Anmeldung bis zum 23.10.2026 erforderlich.

Städt. Familienzentrum Sonnengarten  
Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim  
Anmeldung: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)  
Tel.: 02225 - 917 677



04.11.2026

Gruppe 1:  
13:30 - 15:30 Uhr

Gruppe 2:  
16:00 - 18:00 Uhr

Teilnahme Kostenfrei



# Unsere Angebote für Familien

## Eltern- und Kindertagespflege- personen- Café

Geöffnet ist das Kindertagespflegepersonen- und Elterncafé für Sie und ihre Kinder mit der Möglichkeit zum Austausch untereinander sowie zur Kontaktaufnahme und Information von interessierten Eltern.

Über eine kurze Rückmeldung über Ihre Teilnahme würden wir uns freuen.

Anmeldung:

[cornelia.menzel@meckenheim.de](mailto:cornelia.menzel@meckenheim.de)  
02225 - 917 294

[jennifer.berger@meckenheim.de](mailto:jennifer.berger@meckenheim.de)  
02225 - 917 515

Städt. Familienzentrum Sonnengarten  
Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim  
Tel.: 02225 - 917 677



Mo 05.10.2026

09:00 - 10:30 Uhr

Teilnahme Kostenfrei



# Bücher für jedes Alter

Nestbücherei



**Zu unseren Bring- und  
Abholzeiten**

**07:00 - 08:30 Uhr  
13:30 - 16:00 Uhr**

Unsere kleine, aber feine Bibliothek: Im Eingangsbereich steht ein großes Bücherregal, gefüllt mit Bilderbüchern, Romanen, Fachbüchern und vielem mehr. Während unserer Öffnungszeiten sind Erwachsene und Kinder eingeladen, sich ihre Bücher kostenlos auszuleihen.

Vielleicht haben Sie auch Bücher, die gut erhalten sind, die Sie gerne spenden würden? Darüber freuen wir uns, denn so bietet unser Regal auch immer wieder neue Lektüre.

**Familienzentrum JOhannesNest**

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim

Keine Anmeldung erforderlich

Tel.: 02225 - 6515



# Bücherbrücke

[www.buecherei-meckenheim-alfter.de](http://www.buecherei-meckenheim-alfter.de)

Durch die Neugründung der öffentlichen Bücherbrücke-Bücherei Meckenheim/Alfter als interkommunale Lösung zwischen der Gemeinde Alfter und der Stadt Meckenheim, konnte die Bücherei Mitte 2024 wieder ihre Türen an der bekannten Adresse für die Meckener Bevölkerung öffnen.

Rund 23.000 Medien stehen zur Ausleihe bereit:

Bücher, Hörbücher, Spiele, Zeitschriften, neu sind Tonies und Tiptois und vieles mehr. Ebenso ein vielfältiges Veranstaltungsangebot für Kinder und Erwachsene - vieles auch dank der Kooperation mit dem Förderverein „LeseZeichen“.

## Bücherbrücke Meckenheim

Adolf-Kolping-Straße 4 | 53340 Meckenheim

[info@buecherei-meckenheim-alfter.de](mailto:info@buecherei-meckenheim-alfter.de)

Tel.: 02225 - 7099616



## Öffnungszeiten:

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| Di | 14.30 - 18.00 Uhr                      |
| Do | 09.00 - 12.30 Uhr<br>14.30 - 18.00 Uhr |
| Fr | 14.30 - 18.00 Uhr                      |
| Sa | 09.30 - 12.30 Uhr                      |



## Tauschbude

Bringen und Finden



Mo - Fr 08:00 - 15:00 Uhr

### Abgabetermine:

Mo, 07.09.26 14-15 Uhr

Di, 13.10.26 14-15 Uhr

Mi, 02.12.26 14-15 Uhr

Unsere Tauschbude steht allen Interessierten offen.

Gerne nehmen Sie sich alles, was Sie brauchen können selbstständig heraus. Ein Team aus Kita-Müttern kümmert sich um die Ordnung und bietet monatlich einen Termin zur Abgabe von Gegenständen oder Kleidungsstücken an.

Alle weiteren Informationen finden Sie in der Tauschbude selbst.

### Familienzentrum JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim

Keine Anmeldung erforderlich

Tel.: 02225 - 6515



# Hin und Weg

Bringen und Finden

Im Eingang unseres Familienzentrums finden Sie unser, vom Förderverein der Kita Sonnengarten initiiertes, „Hin-und-Weg“ Regal.

Wie bei einem öffentlichen Bücherschrank, können Sie dort nicht mehr gebrauchte, aber funktionsfähige und saubere Gegenstände ablegen oder entsprechende mitnehmen und ihnen ein zweites Leben schenken.

Städt. Familienzentrum Sonnengarten

Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim

Keine Anmeldung erforderlich

Tel.: 02225 - 917 677



Montag - Freitag

07:30 - 16:30 Uhr





## Spannende Reise durch den dämmernden Spätherbst

Wir lernen den Wald in der Dunkelheit  
kennen und gestalten einen  
Weihnachtsbaum für die Tiere

Sa 14.11. 2026  
17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahme kostenfrei



**Kath. Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis**

Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof  
Wachtbergstraße | 53340 Meckenheim  
Anmeldung: [info@fbw-meckenheim.de](mailto:info@fbw-meckenheim.de)  
Referentin: Silvia Johna  
Veranstaltungsnummer: 2617610005

In der Dämmerung des Novemberwaldes tauchen wir gemeinsam mit unseren Kindern mit allen Sinnen in die aufziehende Dunkelheit ein und erleben die besondere Atmosphäre des Herbstes.

Spielerisch gestalten wir einen Weihnachtsbaum für die Tiere des Waldes und erfahren, wie wir auch im eigenen Garten mit Futterstellen und Nisthilfen helfen können.

Bei einem Ansitz lauschen wir den Geräuschen des nächtlichen Waldes, genießen die Stille und begegnen vielleicht sogar scheuen Waldbewohnern.

Das gemeinsame Erleben fördert Entspannung, Fantasie, Sinneswahrnehmung und unser Bewusstsein für die Natur.

# Tag der offenen Tür

Im Familienzentrum  
JOhannesNest

## Herzliche Einladung!

Sie wollten schon immer einmal wissen wie es  
in unserer Kita aussieht?

Oder sie haben ein Kind, dass sie in unserer  
Kita anmelden möchten?

Dann laden wir sie herzlich ein: Kommen Sie  
vorbei, schauen Sie sich in aller Ruhe um und  
stellen uns alle Ihre Fragen.

Melden Sie sich gerne an.  
Wir freuen uns auf Sie!

### Familienzentrum JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [johannesnest@caritas-rheinsieg.de](mailto:johannesnest@caritas-rheinsieg.de)

Tel.: 02225 - 6515



Sa 26.09.2026

09:00 - 11:00 Uhr





## Suchen Sie eine Babysitterin oder einen Babysitter?

Sprechen Sie uns an

Suchen Sie eine zeitweilige Betreuung für Ihr Kind, die sich bereits eingehend mit dem Thema beschäftigt hat und weiß, was sie tut?

Wir führen eine Kartei mit Babysitterinnen und Babysittern und unterstützen Sie gerne bei der Suche nach einer zuverlässigen Hilfe.

### Familienzentrum JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim  
Kontakt: [johannesnest@caritas-rheinsieg.de](mailto:johannesnest@caritas-rheinsieg.de)  
Tel.: 02225 - 6515

### Städt. Familienzentrum Sonnengarten

Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim  
Kontakt: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)  
Tel.: 02225 - 917 677

# Fit for Baby

Schwangerschaftssport  
und Babymassage



FIT  
for  
BABY

## Kostenfreie Babymassage:

Die Babymassage findet in fünf Einheiten à 60min statt. Gezeigt werden Babymassagetechniken zur Entspannung des Babys, Mutter-Kind-Bindung wird gestärkt, sowie Unterstützung der motorischen Fähigkeiten des Babys. Die Teilnehmerinnen können sich in gemütlicher Atmosphäre austauschen.

Alle weiteren Informationen  
zu den Kursen und die  
Anmeldung finden Sie unter:  
[www.fit4baby.de](http://www.fit4baby.de)



Städt. Familienzentrum Sonnengarten  
Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim  
Anmeldung: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)  
Tel.: 02225 - 917 677





# Unsere Angebote für Erwachsene

# Familienberatung

der Familienberatungsstelle  
Rhein-Sieg-Kreis

Sie haben allgemeine Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes? Ihr Kind hört nicht auf das, was Sie sagen? Es will sich morgens nicht fertig machen oder abends nicht ins Bett? Es gibt zunehmend Streit mit Ihren Kindern? Fragen und Probleme wie diese stellen sich allen Eltern irgendwann einmal. Melden Sie sich gerne zu einem Termin an.

Termine im Familienzentrum Johannesnest mit Frau Dorothee König:

24.08.2026 | 09:00 – 10:30 Uhr

25.09.2026 | 07:45 – 08:15 Uhr

18.12.2026 | 08:15 – 08:45 Uhr

## Familienzentrum JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: johannesnest@caritas-rheinsieg.de

Tel.: 02225 - 6515



Termine im städt. Familienzentrum  
Sonnengarten mit Herrn Tobias Haselbusch  
nach vorheriger Anmeldung  
(Leitung der Beratungsstelle Rheibach):

29.10.2026 | 14:30 – 15:00 Uhr  
| 15:00 – 15:30 Uhr

17.09.2026 | 09:00 – 09:30 Uhr

09.12.2026 | 09:30 – 10:00 Uhr

## Städt. Familienzentrum Sonnengarten

Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: info@fz-meckenheim.de

Tel.: 02225 - 917 677

# Auf dem Weg zur Happy Family

Frau Ulrich hört zu

في الطريق إلى الأسرة السعيدة - السيدة أولريش تستمع إليك

يمكنكم بكل سرور تحديد موعد في المكتب.

أخصص لكم وقتاً للإجابة عن جميع الأسئلة المتعلقة

بالأسرة وجميع الموضوعات التي ترغبون

في طرحها.

مجاناً مع الالتزام بواجب السرية.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin im Büro.  
Ich nehme mir Zeit für Sie, in allen Fragen um  
die Familie und allen Themen, die Sie mitbrin-  
gen möchten.

Kostenfrei und unter Einhaltung der Schwei-  
gepflicht.

Familienzentrum JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: johannesnest@caritas-rheinsieg.de

Tel.: 02225 - 6515



# Erst- und Verweisberatung

Zuhören - Unterstützen - Bedarfsklärung  
Orientierungshilfe

Frau Fischer-Leach bietet Ihnen im Familienzentrum Sonnengarten als Erst- und Verweisberaterin eine kompetente Unterstützung für Ihr Anliegen und gibt Ihnen eine verlässliche Orientierungshilfe, damit Sie gut informiert die nächsten Schritte gehen können.

Einen Termin können Sie gerne zu unseren Öffnungszeiten in unserem Büro vereinbaren.

Städt. Familienzentrum Sonnengarten

Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)

Tel.: 02225 - 917 677





## Yoga

Für (ehemals) Krebsbetroffene  
und Angehörige

Do 10.09. bis Do 10.12.2026  
18:00 - 19:30 Uhr

Teilnahme kostenfrei



Im Yoga finden wir Harmonie und Einheit. In diesem Kurs für (ehemals) Krebserkrankte und ihre Angehörigen geht es darum, die eigene Mitte (wieder) zu finden, darin zu bleiben, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Atemübungen, leichte Asanas (Übungen aus dem Yoga) und Entspannungstechniken wirken auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Mit Achtsamkeitsübungen können wir das Erlernte in den Alltag integrieren. Es wird auch Gelegenheit geben, innerhalb der Gruppe miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen zu teilen. Bitte Yoga-Matten und bequeme Kleidung mitbringen. Eine Kooperation mit dem Caritas Rhein Sieg Verband e.V. Krebsberatung, Familie und Gesundheit.

Kath. Familienbildungswerk Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [krebsberatung@caritas-rheinsieg.de](mailto:krebsberatung@caritas-rheinsieg.de)

Tel.: 02241 1209 308

Referentin: Annegret Kastorp

Veranstaltungs-Nr.: 2667750004

# Mitbringfrühstück

Sei nicht allein

„Bring dein Frühstück mit – Sei nicht allein“ ist ein offener Begegnungstreff für alle Menschen. In entspannter Atmosphäre kommen Teilnehmende zusammen, um gemeinsam zu frühstücken, ins Gespräch zu kommen, Spiele zu spielen oder einfach Zeit miteinander zu verbringen. Das Angebot möchte Einsamkeit entgegenwirken und Gemeinschaft stärken. Jede Person ist willkommen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Das Frühstück wird von den Teilnehmenden selbst mitgebracht. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – Interessierte können einfach vorbeikommen.



Jede 2. gerade Kalenderwoche  
9:30 - 11:30 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

Treffpunkt vor dem Rathaus in Meckenheim

Kontakt: [shauna.mcdermott@caritas-rheinsieg.de](mailto:shauna.mcdermott@caritas-rheinsieg.de)

Referentin: Shauna Mc Dermott



## Walk & Talk

Gemeinsam spazieren

Wöchentlich mittwochs  
10:30 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Walk & Talk ist ein offenes Spaziergangsangebot für alle Bürger\*innen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Beim gemeinsamen Gehen entstehen Gespräche ganz selbstverständlich – auf Deutsch, ohne Leistungsdruck. Bewegung, Austausch und Begegnung stehen im Mittelpunkt.

Das Angebot ist offen für Menschen jeden Alters, auch mit Kinderwagen oder Gehhilfen.

Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

Treffpunkt vor dem Rathaus in Meckenheim

Kontakt: [shauna.mcdermott@caritas-rheinsieg.de](mailto:shauna.mcdermott@caritas-rheinsieg.de)

Referentin: Shauna Mc Dermott

# Elternabend

## Selbstständigkeitserziehung heute!

Nur wer hinfällt, kann lernen, selber wieder aufzustehen. Nur wer selber denkt, wird schlau. Nur wer selbst auf seinen zwei Beinen zu stehen vermag, ist selbstständig. Was so logisch klingt, fällt im Alltag mit unseren Kindern oft genug schwer. Schließlich möchten wir, dass es ihnen gut geht. Darum nehmen wir ihnen gerne ab, was mühsam und schwierig zu sein scheint, und helfen ihnen beim Lernen und bei der Lösung ihrer Probleme. Aber Selbstständigkeit setzt Selbsttätigkeit voraus. Eigenes Tun bildet die Basis für Selbstwert, Persönlichkeit und Leistungsmotivation.

Diplom-Pädagoge und Autor Detlef Träbert gibt in seinem Vortrag auf humorvolle Art viele praktische Tipps dafür, wie Eltern die Selbstständigkeit ihrer Kinder fördern können.



17.11.2026

19:00 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Städt. Familienzentrum Sonnengarten

Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim

Anmeldung erforderlich: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)

Tel.: 02225 - 917 677

Referent: Detlef Träbert, Diplom-Pädagoge





# Kurberatung

Wie geht es in die Kur?

Montags  
14:00 - 16:00 Uhr  
17.08.2026 14.09.2026  
12.10.2026 09.11.2026  
14.12.2026

Familie, Beruf, Haushalt: Viele Menschen fühlen sich im Alltag überfordert. Mit einer Mutter-Kind-Kur oder Vater-Kind-Kur gewähren die Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen eine Auszeit zur Entlastung.

Wer kann eine solche Kur beantragen? Wie funktioniert das? Was erwartet mich in den Kliniken? Gibt es dort eine Kinderbetreuung? Wie finde ich überhaupt die richtige Einrichtung?

Auch für pflegende Angehörige gibt es Möglichkeiten für eine Entlastungszeit.

## Familienzentrum JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [kurberatung@caritas-rheinsieg.de](mailto:kurberatung@caritas-rheinsieg.de)

Tel.: 02241-1209 310

Referentin: Susanne Schlotman



# Sozialraum Treff

Gemütlicher Austausch für Erwachsene

Herzlich eingeladen sind Erwachsene aus dem Stadtgebiet zum gemütlichen Austausch über Fragen, Gedanken, Interessen und Erfahrungen.

Bei Kaffee und Keksen haben Sie die Möglichkeit schöne Gespräche zu führen und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.

## Familienzentrum JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim  
Kontakt: [johannesnest@caritas-rheinsieg.de](mailto:johannesnest@caritas-rheinsieg.de)  
Tel.: 02225 - 6515

## Städt. Familienzentrum Sonnengarten

Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim  
Kontakt: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)  
Tel.: 02225 - 917 677



Termine Familienzentrum JohannesNest:  
siehe Familienberatung sowie

25.09.2026 | 27.11.2026 | 18.12.2026

07:45 - 08:45 Uhr

Termine Familienzentrum Sonnengarten:  
siehe Schaukasten des FZ Sonnengarten



# Möchten Sie mehr Deutsch sprechen?

Für Männer

Wöchentlich montags

10:00 - 11:30

Teilnahme kostenfrei

Der Konversationskurs bietet Männern Raum, Deutsch zu sprechen und sich über Alltag, Leben in Deutschland und persönliche Themen auszutauschen. Ziel ist es, Sprachpraxis zu fördern und soziale Kontakte zu stärken.

Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [shauna.mcdermott@caritas-rheinsieg.de](mailto:shauna.mcdermott@caritas-rheinsieg.de)

Kontakt: Shauna Mc Dermott

# Möchten Sie mehr Deutsch sprechen?

Für Frauen

Frauen haben hier die Möglichkeit, Deutsch in einem geschützten Rahmen zu sprechen und zu üben. Bei Gesprächen über Alltagsthemen werden Sprachhemmungen abgebaut und Selbstvertrauen gestärkt. Fehler machen ist ausdrücklich erlaubt.



Wöchentlich montags  
17:30 - 19:00

Teilnahme kostenfrei

Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [shauna.mcdermott@caritas-rheinsieg.de](mailto:shauna.mcdermott@caritas-rheinsieg.de)

Kontakt: Shauna Mc Dermott

## Elternabend

Gemeinsam spielerisch kindliche  
Sprechfreude entdecken



08.10.2026

19:00 - 20:30 Uhr

Dieser Elternabend möchte vermitteln, wie Eltern die Sprachentwicklung Ihrer Kinder im Alltag gezielt unterstützen können.

Es werden leicht umsetzbare Ideen besprochen und praktische Beispiele gezeigt.

Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Ausprobieren von Sprachspielen und -liedern sowie Anregungen für sprachfördernde Aktivitäten im täglichen Leben.

Die Veranstaltung bietet Raum für Austausch und Fragen.

Städt. Familienzentrum Sonnengarten

Baumschulenweg 17 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [info@fz-meckenheim.de](mailto:info@fz-meckenheim.de)

Tel.: 02225 - 917 677

Referentin: Stephanie Walter

(staatl. anerk. Logopädin, akadem. Sprachtherapeutin M. Sc.)



## Let`s talk about:

Bedürfnisorientierte Erziehung!  
...was ist das eigentlich genau?  
Elternabend

Bedürfnisorientierte Erziehung ist sowohl in den sozialen Medien als auch für viele (werdende) Eltern ein großes Thema.

Der Ansatz ist Chance und Herausforderung zugleich:  
Erzieherisch neue und vor allem andere Wege zu gehen als es oftmals in den vorherigen Generationen gelebt wurde – weg vom autoritären Umgang, hin zum liebevollen Verstehen und Begleiten.

Ziel des Gesprächsabends sind Informationen und Austausch zu Fragen wie:

- Passt dieser Ansatz zu uns?
- Wie setze ich ihn im Alltag um?
- Wie unterscheide ich zwischen Wunsch und Bedürfnis meines Kindes?
- Wie setze ich bedürfnisorientiert Grenzen?

### Familienzentrum JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [fb.rheinbach@rhein-sieg-kreis.de](mailto:fb.rheinbach@rhein-sieg-kreis.de)  
bis zum 16.11.2026

Tel.: 02226 9278-5660

Referentin: Dorothee König Psychologin M.Sc.  
und Systemische Familientherapeutin



Di 24.11.2026  
19:00 - 20:30 Uhr

In Kooperation mit der  
Familienberatungsstelle  
Rhein-Sieg-Kreis





Unsere Angebote für  
Senioren und 55+

# Privatbüro Plus

Verschiedene Angebote

Privatbüro Plus unterstützt seit über 20 Jahren Menschen bei ihrer privaten Verwaltung. Das umfasst die Abrechnung mit Krankenkassen, Pflegeberatung nach § 37 Abs. 7 SGB XI, die Erledigung sämtlicher Korrespondenz mit Ämtern und vieles mehr.

In unseren Vorträgen informieren wir über alle relevanten Themen rund um das Thema Vorsorge und geben Tipps und Hinweise zum Anlegen einer persönlichen Notfallmappe.



Weitere Informationen  
finden Sie unter  
[www.privatbuero-plus.de](http://www.privatbuero-plus.de)



Privatbüro Plus GmbH

Herzogsfreudenweg 1 | 53125 Bonn-Röttgen

Anmeldung: [info@privatbuero-plus.de](mailto:info@privatbuero-plus.de)

Tel.: 0228 / 24 33 17 77

## Mach mit - bleib geistig fit!

Gedächtnistraining für  
Seniorinnen und Senioren

Di 22.09. bis Di 01.12.2026  
14:30 - 16:00 Uhr

Teilnahme-Gebühr 52,50€



Wir üben die Konzentration, das  
Kurzzeitgedächtnis, das Langzeitgedächtnis.

Wir schulen die Sinne durch bewusstes  
Schauen und Hören.

Wir entfalten die Phantasie und wir aktivieren  
unser bildhaftes Vorstellungsvermögen.

Eine Kooperation mit dem Forum Senioren  
Meckenheim.

Kath. Familienbildungswerk Rhein-Sieg-Kreis

Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [info@fwb-meckenheim.de](mailto:info@fwb-meckenheim.de)

Tel.: 02225 - 922020

Referentin: Renate Kluckert

Veranstaltungs-Nr.: 2667740014

# Sicherheit im Alter! Betrugsversuchen vorbeugen

Eine Präventionsveranstaltung für  
Seniorinnen und Senioren

Immer mehr Menschen, vorzugsweise lebensältere, werden Opfer von Diebstahl, Betrug und Bedrohung durch Anwendung krimineller Machenschaften und Vorspiegelung falscher Tatsachen.. Der Vortrag in Gesprächsform will Hilfestellung bei Erkennen und Abwehr solcher Versuche leisten sowie Wege aufzeigen, wie man nach erfolgter Tat richtig reagiert.

Hierbei werden u.a. Vorgehensweisen der Täterinnen, mit Einbeziehung von Erlebnissen aus dem Zuhörerkreis, beispielhaft vorgestellt. Zum Umfang der Aktivitäten wird Ausmaß nach Häufigkeit und Schadenssumme für den Bereich des Polizeipräsidiums Bonn und des Landes NRW dargestellt. Beiträge von Betroffenen sind ausdrücklich erwünscht. Eine Kooperation mit dem Forum Senioren Meckenheim.

Kath. Familienbildungswerk Rhein-Sieg-Kreis

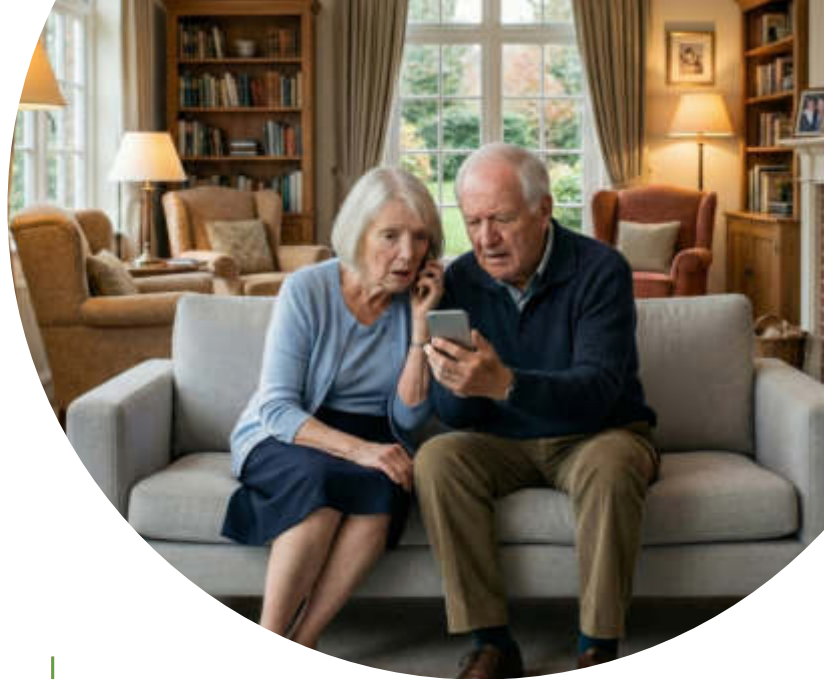
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim

Anmeldung: [info@fwb-meckenheim.de](mailto:info@fwb-meckenheim.de)

Tel.: 02225 - 922020

Referent: Werner Racky

Veranstaltungs-Nr.: 2667740009



Mi 04.11.2026  
14:30 - 16:00 Uhr

Teilnahme kostenfrei



# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND IMPRESSEN

**Anmeldekarte** Sie möchten sich anmelden? Füllen Sie anliegende Anmeldekarte aus (sofern nicht andere Anmeldemodalitäten angegeben sind) und geben diese bitte bei uns im JOhannesNest ab.

Für Angebote des Katholischen Familienbildungswerks Rhein-Sieg melden Sie sich bitte dort mit der Nummer der Veranstaltung an. Kontaktdaten finden Sie im Heft.

Soweit nicht anders angegeben fallen für die angebotenen Veranstaltungen keine Kosten an.

**Datenschutzerklärung** Ich bin damit einverstanden, dass ich mit dem Einsenden oder Abgeben dieser Anmeldung das Einverständnis erteile, die von mir angegebenen Daten zur verwaltungsmäßigen Abwicklung in der jeweils zuständigen Einrichtung teilweise digital zu verarbeitet bzw. temporär zu speichern. Mir ist bewusst, dass ich das Löschen meiner Daten jederzeit einfordern kann. Sollte ich das Löschen meiner Anmeldedaten vor Veranstaltungsbeginn veranlassen, kann dies u. U. dazu führen, dass ich nicht mehr an der Veranstaltung teilnehmen kann.

**Anmeldefrist** Bitte beachten Sie die jeweils bei im Programm angegebenen Anmeldefristen.

**Rücktritt** Ein kostenloser Rücktritt von kostenpflichtigen Veranstaltungen ist nur möglich, wenn Sie die/den Verantwortliche/n spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn benachrichtigen. Andernfalls wird die Teilnahmegebühr leider in Rechnung gestellt.

**Bildquellen** KI generiert, Freepik, Böschemeyer, kleingrosswunderbar, fit4baby, Stadt Meckenheim,

Impressum Familienzentrum Johannesnest:

Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

Wilhelmstraße 155-157

53721 Siegburg

02241 1209-0

[www.caritas-rheinsieg.de](http://www.caritas-rheinsieg.de)

---

Impressum Städtisches Familienzentrum  
Sonnengarten:

Stadt Meckenheim

Siebengebirgsring 4

53340 Meckenheim

02225 - 917 206

[www.meckenheim.de](http://www.meckenheim.de)

Weitere Anmeldekarten erhalten Sie im  
Familienzentrum JOhannesNest



# ANMELDUNG



Familienzentrum JOhannesNest

Vorname/Name

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Hiermit melde ich verbindlich zu den unten  
aufgeführten Veranstaltungen/Kursen an:

Vorname und Name des Kindes/  
der teilnehmenden Person:

Veranstaltung/Datum



# DATENSCHUTZ

## HINWEISE ZUM DATENSCHUTZ

Ich bin damit einverstanden, dass die auf der Vorderseite von mir angegebenen Daten zur verwaltungsmäßigen Abwicklung in der jeweils zuständigen Einrichtung teilweise digital verarbeitet bzw. temporär gespeichert werden.

Mir ist bewusst, dass ich das Löschen meiner Daten jederzeit einfordern kann. Sollte ich das Löschen meiner Anmeldedaten vor Veranstaltungsbeginn veranlassen, kann dies u. U. dazu führen, dass ich nicht mehr an der Veranstaltung teilnehmen kann.

Datum | Unterschrift

(Personen ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)

## DÜRFEN WIR SIE FRAGEN:

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- ☐ persönliche Ansprache
- ☐ Mundpropaganda
- ☐ Internet
- ☐ Facebook/Instagram
- ☐ Zeitung/Wochenblatt



Weitere Anmeldekarten erhalten Sie im  
Familienzentrum Sonnengarten



# Anmeldung

## Familienzentrum Sonnengarten



.....  
Vorname/Name

.....  
Straße/Hausnummer

.....  
PLZ/Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Hiermit melde ich verbindlich zu den unten  
aufgeführten Veranstaltungen/Kursen an:

Vorname und Name des Kindes/  
der teilnehmenden Person:

.....  
Veranstaltung/Datum



# DATENSCHUTZ

## HINWEISE ZUM DATENSCHUTZ

Ich bin damit einverstanden, dass die auf der Vorderseite von mir angegebenen Daten zur verwaltungsmäßigen Abwicklung in der jeweils zuständigen Einrichtung teilweise digital verarbeitet bzw. temporär gespeichert werden.

Mir ist bewusst, dass ich das Löschen meiner Daten jederzeit einfordern kann. Sollte ich das Löschen meiner Anmeldedaten vor Veranstaltungsbeginn veranlassen, kann dies u. U. dazu führen, dass ich nicht mehr an der Veranstaltung teilnehmen kann.

Datum | Unterschrift

(Personen ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)

## DÜRFEN WIR SIE FRAGEN:

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- ☐ persönliche Ansprache
- ☐ Mundpropaganda
- ☐ Internet
- ☐ Facebook/Instagram
- ☐ Zeitung/Wochenblatt



## CARITASVERBAND RHEIN-SIEG E.V. - WEITERE ANGEBOTE

In unserem Caritashaus in Meckenheim  
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim finden Sie:

Caritas-Pflegestation Meckenheim  
02225-9924-23  
cps.meckenheim@caritas-rheinsieg.de

Caritas-Tagespflege für Senioren  
02225 992424  
ctp.meckenheim@caritas-rheinsieg.de

Fachdienst Integration und Migration  
Migrationsberatung  
02225 992421  
amirpouyan.zamani@caritas-rheinsieg.de

Flüchtlingsberatung  
02225 992428  
bozena.broll@caritas-rheinsieg.de

Integrationsagentur  
0152 22845489  
stephanie.neuhaus@caritas-rheinsieg.de

In unserer Beratungsstelle in Rheinbach  
Alte Pfarrgasse 6 | 53359 Rheinbach

Suchtberatung  
02226 12404  
sb@caritas-rheinsieg.de

Allgemeine Sozialberatung  
- telefonisch und online  
01522 1551811  
sozialberatung@caritas-rheinsieg.de



In unserer Beratungsstelle in Siegburg  
Wilhelmstraße 74 | 53721 Siegburg  
sowie telefonisch:

Krebsberatung  
02241 1209308  
krebsberatung@caritas-rheinsieg.de

Kurberatung  
02241 1209310  
kurberatung@caritas-rheinsieg.de

Ehrenamtliche Anlaufstelle  
(in Kooperation mit dem Fachdienst Gemeindecaritas)

Lotsenpunkt Meckenheim  
im Café Sofa, Hauptstraße 59  
53340 Meckenheim  
donnerstags 14.30 bis 16.00 Uhr



Städt. Familienzentrum  
„Sonnengarten“

Baumschulenweg 17  
53340 Meckenheim

02225/917-677  
info@fz-meckenheim.de

Familienzentrum  
JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17  
53340 Meckenheim

02225/6515  
johannesnest@caritas-rheinsieg.de

