



Familienzentrum JOhannesNest

Programm 1. Halbjahr | 2025

www.caritas-rheinsieg.de

INHALT

Angebote für Erwachsene

04-11

Beratung, Erziehungs-Tipps oder Anti-Stress-Ideen: Hier finden Eltern, Großeltern und andere Personen aus unserem Einzugsgebiet Anregung und Unterstützung für die Herausforderungen des Alltags.



Foto: istock

Angebote für Alle

12-17



Tauschbude oder Nestbibliothek - wir laden Groß und Klein zum Mitmachen und Miterleben ein.

Foto: Straudt

Angebote für Kinder

18-19

Turnen, spielen, basteln: Ihr Kind entdeckt die Welt am besten, wenn wir ihm viele neue Erfahrungsräume ermöglichen - allein oder im geschützten Raum zusammen mit den Eltern.



Foto: Böschmeyer



Foto: istock

Familienzentrum
JOhannesnest

**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 Musik-

kurs „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 ANSPRECHPARTNERINNEN

Anja Ulrich
LEITUNG
Tel. 02225-6515

Claudia Vanheiden
VERWALTUNG
Tel. 02225-6515

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE



Foto: istock

dienstags, | 15:30–16:30 Uhr
07.01.2025
04.02.2025
25.03.2025
15.04.2025
20.05.2025
16.06.2025

Familien- beratung



INDIVIDUELLE TERMINE NACH ABSPRACHE

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. Die Diplom-Pädagogin und Heilpädagogin Susanne Niederberger sucht gemeinsam mit Ihnen Lösungen.

Wir unterliegen der Schweigepflicht.



Familienzentrum JOhannesNest
Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim
Anmeldung: johannesnest@caritas-rheinsieg.de
Tel. 02225-6515



Foto: Böschemeyer

nach telefonischer Vereinbarung

Vermittlung Tagesmütter



INFORMATION UND KONTAKTE

Unser Familienzentrum informiert Sie gerne über die Vermittlung von Tagesmüttern. Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns.

In einem persönlichen Gespräch stellen wir Ihnen das örtliche Angebot an Tageseltern vor und beantworten Ihre Fragen. Gerne stellen wir dann einen Kontakt zum Jugendamt der Stadt Meckenheim her.

Das Jugendamt vermittelt ausschließlich Tageseltern mit einer Pflegeerlaubnis.



Familienzentrum JOhannesNest
Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim
Anmeldung: johannesnest@caritas-rheinsieg.de
Tel. 02225-6515

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE



Foto: unsplash

15.01.2025 | 14–16:00 Uhr
19.02.2025
19.03.2025
09.04.2025
07.05.2025
25.06.2025

Wie geht es in die Kur?



Referentin: Susanne Schlotmann
Familienzentrum JOhannesNest
Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim
Anmeldung: kurberatung@caritas-rheinsieg.de
Tel. 02241-1209310

KURBERATUNG

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.



Foto: istock

Fr 21.02.2025
15:00 - 17:15 Uhr

Kerzenworkshop



Referentin: Sr. Maria Hlupic OSB
Katholisches Familienbildungswerk
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
gebührenfrei
Anmeldung: fbw-meckenheim.de

KREATIV

„An Gottes Segen ist alles gelegen“ - dessen wollen wir uns heute vergewissern und dabei unsere Kreativität voll einsetzen.

Das Licht der Kerze ist ein Symbol dafür, dass Gott immer mit uns auf dem Weg ist und uns leuchtet.

Erlernen Sie das traditionelle Handwerk unseres Klosters. Sie verzieren mit Wachsplatten Ihre eigene Stumpenkerze (180/60) sowie eine Haushaltskerze, die Sie auf Ihrem persönlichen Weg begleiten.

Die Referentin steht Ihnen dabei gerne mit Rat und Tat zur Seite!

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE



Foto: Pixabay

ab 23.01.2025
donnerstags
18:00 – 19:30 Uhr

Yoga für (ehemals) Krebsbetroffene und Angehörige



Referentin: Annegret Kastorp
Ort: Kath. Familienbildungswerk
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Dank einer Förderung durch die
Caritas-Stiftung Dechant Kreuzberg
ist das Angebot kostenfrei.

Anmeldungen: Tel. 02241 1209 308
oder krebsberatung@caritas-rheinsieg.de



ACHTSAM FÜR KÖRPER UND GEIST

Yoga wirkt sich regulierend auf die Muskelspannung, die Atmung oder auf den Herzschlag aus.

In unserem Kurs für (ehemals) Krebs Erkrankte und ihre Angehörigen geht es darum, 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 bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Di 18.03.2025
19:00 - 21:15 Uhr

Familienleben leicht gemacht mit wertschätzender Kommunikation



Referentin: Marina Reiß
Katholisches Familienbildungswerk
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
Teilnahme-Gebühr: 20 €
Anmeldung: fbw-meckenheim.de



Ein Workshop für alle, die ihr Familienleben mit mehr Leichtigkeit und Freude genießen möchten.

Die Herausforderungen im Familienalltag kosten Nerven, Zeit und Kraft. Dabei wünschen wir uns ein harmonisches, liebevolles und entspanntes Miteinander.

In diesem Workshop geht es darum, wie mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg das Zusammenleben in der Familie erleichtert und die Beziehungsqualität gestärkt werden kann.

Sie erfahren, wie Sie Konflikte einfühlsam lösen, Bedürfnisse klar ausdrücken und gleichzeitig die Perspektiven aller Familienmitglieder berücksichtigen.

Durch praktische Übungen und konkrete Beispiele lernen Sie, wie Gewaltfreie Kommunikation den Austausch in der Familie fördert, Verständnis schafft und das Miteinander stärkt.



Foto: istock

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE & KINDER



Foto: istock/Staudt

AUF DEUTSCH INS GESPRÄCH KOMMEN

Lerncafe

Das Lerncafé ist ein offenes Lernangebot für Frauen. Hier treffen sich Frauen, um neue Bekanntschaften zu schließen, ins Gespräch zu kommen und ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Katholisches Familienbildungswerk im Rhein-Sieg-Kreis
und Integrationsagentur NRW

WIEDERAUFNAHME IN PLANUNG

Bitte schauen Sie auf unsere Website nach Terminen



SPRACHE UND SPIEL

Internationaler Eltern-Kind-Treffpunkt

Sprache und Spiel stehen im Zentrum dieses Angebotes an zwei Tagen in der Woche.

Nebenbei lernen sich Menschen und Familien unterschiedlicher Herkunft besser kennen und schätzen.

Beiläufig zu Bewegung und Spiel wird unter fachkundiger Leitung – wie von selbst – Sprache trainiert.

Nach Vereinbarung

Auf dem Weg zur Happy Family



في الطريق إلى عائلة سعيدة

Erst- und Verweisberatung
Einrichtungsleitung Anja Ulrich
im Familienzentrum JOhannesNest
Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim
vertraulich und kostenfrei



Foto: oppo frnd/unsplash

FRAU ULRICH HÖRT ZU

السيدة أولريتش تستمع

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

Kostenfrei und unter Einhaltung der Schweigepflicht.

لا تتردد في تحديد موعد في المكتب. سوف أخصص لك وقتاً في جميع الأمور المتعلقة بالأسرة وأي قضايا ترغب في إحضارها معك. مجاناً مع مراعاة السرية.

ANGEBOTE FÜR ALLE



Foto: istock

Jederzeit

SICHER AUFWACHSEN MIT MEDIEN

Um Kindern ein gutes Aufwachsen mit Medien ermöglichen zu können, sollten Eltern selbst gut informiert sein über die Chancen und Risiken der Mediennutzung.

Hier gibt es unsere Empfehlungen für Sie!



www.klicksafe.de

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz.

www.internet-abc.de

Das Angebot für den Einstieg ins Netz mit Tipps für Eltern, Lehrkräfte und Kinder.

www.mediennutzungsvertrag.de

Der Vertrag für weniger Streit bei der Mediennutzung in der Familie.

www.flimmo.de

Flimmo bespricht das aktuelle Fernsehprogramm und gibt Tipps zur Fernseherziehung.

www.juuport.de

Von Jugendlichen für Jugendliche: eine Onlineberatung



Suchen Sie einen Babysitter?



Familienzentrum JOhannesNest
Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim
Kontakt: johannesnest@caritas-rheinsieg.de
Tel. 02225-6515

KINDERBETREUUNG AUF ZEIT

Suchen Sie einen Babysitter? 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 ausgebildeten Babysitterinnen und Babysittern und unterstützen Sie gerne bei der Suche nach einer zuverlässigen Hilfe.

Sprechen Sie uns an! Ihre Ansprechpartnerin ist unsere Mitarbeiterin Daniela Etscheid.



Foto: Böschmeyer

ANGEBOTE FÜR ALLE



Foto: istock

zu den Öffnungszeiten



BÜCHER FÜR JEDES ALTER

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.



Mo - Fr 08 - 15:00 Uhr

Tauschbude

Abgabetermine:

Fr, 24.01.25 14-15 Uhr

Mi, 05.03.25 14-15 Uhr

Mo, 07.04.25 14-15 Uhr

Die, 27.05.25 14-15 Uhr

Mi, 09.07.25 14-15 Uhr

Familienzentrum JOhannesNest
Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim
Kontakt: johannesnest@caritas-rheinsieg.de
Tel. 02225-6515



Foto: Staudt

BRINGEN UND FINDEN

Unsere Tauschbude stehe allen Interessierten offen.

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

Alle weiteren Informationen finden Sie in der Tauschbude selbst.



ANGEBOTE FÜR ALLE



Foto: CV-Rhein-Sieg

17.01.2025 | 7:45–8:45 Uhr

14.02.

21.03.

18.04.

16.05.

13.06.

18.07.



CARITASSE - AUSTAUSCH FÜR ALLE

Herzlich sind Erwachsene aus dem Stadtgebiet zum gemütlichen Austausch über Fragen, Sorgen, Erfahrungen eingeladen - ganz gleich welcher Herkunft sie sind und welcher Religion oder Weltanschauung sie angehören.

Wir freuen uns über rege Gespräche und neue Kontakte bei Kaffee und Tee.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Ein Angebot in Kooperation mit der Caritas-Kampagne "Vielfalt. viel wert". 

Ansprechpartnerinnen:
Anja Ulrich | Leonie Scharff
Familienzentrum JOhannesNest
Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim
Eine Anmeldung ist nicht notwendig



Fr 21.03.2025

15-17:15 Uhr

Oster- werkstatt



Referentin: Sr. Maria Hlupic OSB
Katholisches Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis
Kirchplatz 1 | 53340 Meckenheim
gebührenfrei, jedoch Materialkosten
Anmeldung: fbw-meckenheim.de



Foto: pixabay

FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 4 JAHREN

Wir verzieren unsere eigene Osterkerze, basteln Palmzweige und malen ausgeblasene Eier mit Acrylfarbe an.

Aber was bedeuten diese Symbole? Durch das Basteln und eure Kreativität gehen wir dem Ostergeheimnis auf die Spur.

Bitte bringen Sie etwa drei ausgeblasene Eier pro Person mit, die restlichen Materialien werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

ANGEBOTE FÜR BABYS & KINDER



Foto: Böschmeyer

dienstags | 14–15:00 Uhr
dienstags | 15–16:00 Uhr

MOTORIK UND AUSDAUER

Bewegung tut allen Kindern gut. Sie hilft Kindern, die Welt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Bewegung fördert das Selbstbewusstsein der Kinder und ist gleichzeitig wichtig für das Wachstum von Muskeln und Knochen. In Kooperation mit dem Verein "Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e.V." laden wir zum Kinderturnen ein.

Hier erleben die Kinder viel Spaß und trainieren gleichzeitig Motorik, Ausdauer, Kondition und Kraft.



Die Teilnahme ist kostenlos.
Bitte nutzen Sie zur Anmeldung ausschließlich unser Anmeldeformular auf der letzten Seite.
Die Anmeldung erfolgt jeweils zum Halbjahr.
Voraussetzung ist: Die Kinder müssen windelfrei sein.
Dieses Angebot findet NICHT während der Schulferien statt.



mittwochs | 10–11:00 Uhr

SIMUKI - Singen und Musizieren in Kindertagesstätten



Familienzentrum JOhannesNest
Referent/in: NN
Gelsdorfer Straße 17 | 53340 Meckenheim
Anmeldung: immer zum Schulhalbjahr
Bitte nutzen Sie zur Anmeldung ausschließlich unser Anmeldeformular auf der letzten Seite.
Dieses Angebot findet NICHT während der Schulferien statt.

ELEMENTARE BILDUNG

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.



Foto: Böschmeyer

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

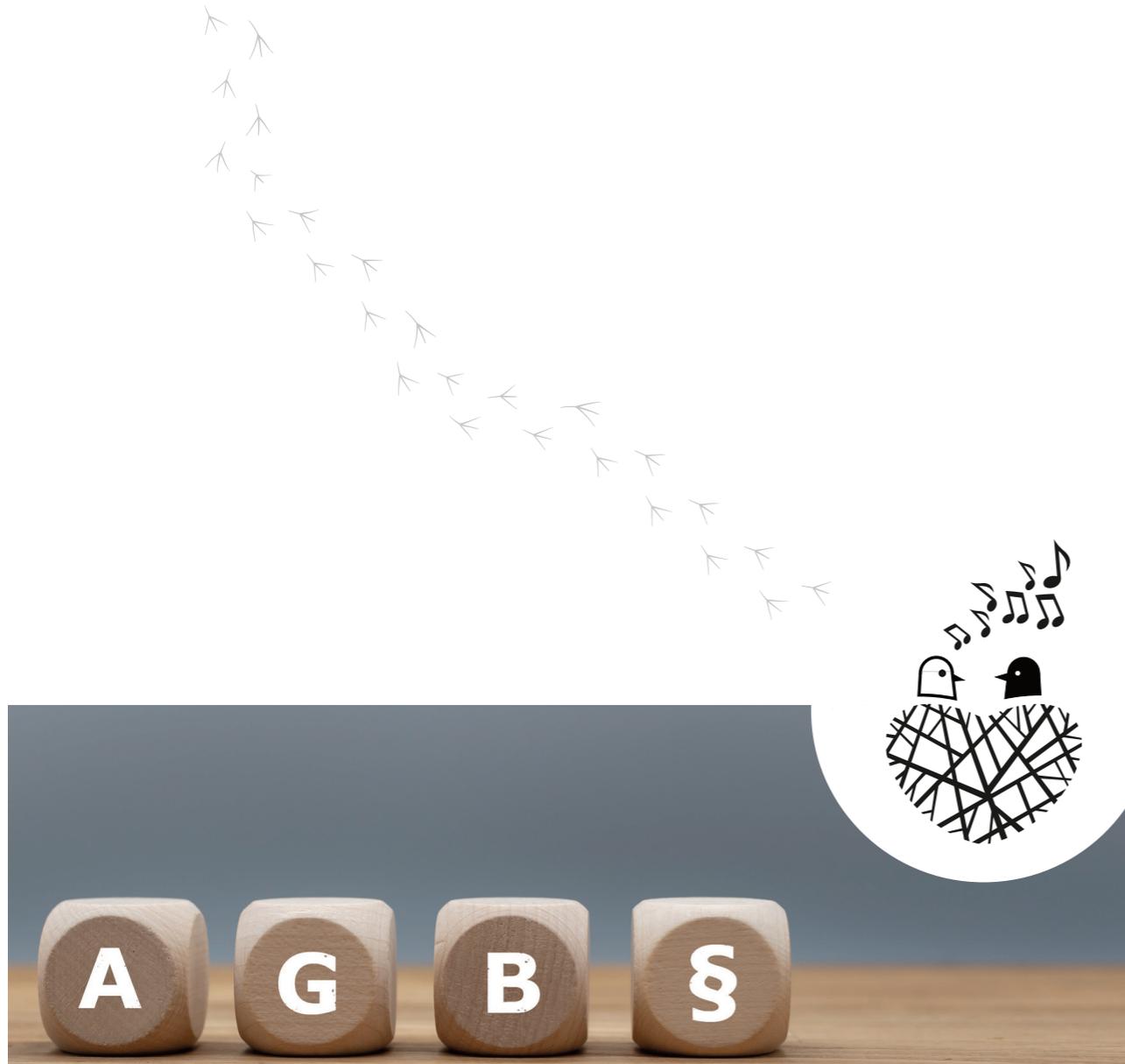


Foto: istock

MODALITÄTEN

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 verarbeiten bzw. temporär zu speichern. Mir ist bewusst, dass ich das Löschen meiner Daten jederzeit einfordern kann. Sollte ich das Löschen meiner Anmeldeinformationen 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.

ANMELDUNG

.....
Vorname/Name

.....
Straße/Hausnummer

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

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

Name wie oben oder
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



Impressum:
Caritasverband Rhein-Sieg e.V.
Wilhelmstraße 155-157
53721 Siegburg
02241 1209-0
www.caritas-rheinsieg.de

CARITASVERBAND RHEIN-SIEG E.V. - UNSERE ANGEBOTE

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

Fachberatung Gemeindec Caritas
02225 992420
annegret.kastorp@caritas-rheinsieg.de

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
krebbsberatung@caritas-rheinsieg.de

Kurberatung
02241 1209310
kurberatung@caritas-rheinsieg.de

Ehrenamtliche Anlaufstelle
(in Kooperation mit dem Fachdienst Gemeindec Caritas)

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



Familienzentrum
JOhannesNest

Gelsdorfer Straße 17
53340 Meckenheim

0 22 25/6515 oder 0 22 26/9278-5660
E-Mail: johannesnest@caritas-rheinsieg.de

