

PROGRAMMHEFT

Januar - Juli 2021

NETZWERK



Katholisches
Familienzentrum Alfter

St. Matthäus Alfter

St. Jakobus Gielsdorf

St. Mariä Himmelfahrt Oedekoven

St. Mariä Heimsuchung Impekoven

St. Lambertus Witterschlick

St. Mariä Hilf Volmershoven-Heidgen

www.pfarreiengemeinschaft-alfter.de

VORWORT

Hinweis in Zeiten von Corona

Bedingt durch den Corona-Virus gelten für die Angebote und Veranstaltungen besondere Hygienevorschriften und Sicherheitsbestimmungen.

Es kann daher immer wieder auch zu kurzfristigen Änderungen und Einschränkungen kommen.

Wir bitten um Verständnis.

Liebe Familien, liebe Erwachsene, Kinder und Jugendliche!

Mit dem neuen Programmheft möchten wir die Aktivitäten für Familien und alle Interessierten in unserer Pfarreiengemeinschaft Alfter vorstellen. Unser Ziel ist es, Familien ganzheitlich zu fördern, zu begleiten, beraten und unterstützen.

Unsere Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen - unabhängig von Alter, Konfession oder Religion. Auch wenn Sie nicht die nötigen finanziellen Möglichkeiten haben, sprechen Sie uns an, wir finden eine gute Lösung für Sie.

Zur schriftlichen Anmeldung füllen Sie bitte das Anmeldeformular im Anhang aus und geben Sie dieses in der jeweiligen Kindertageseinrichtung oder der jeweiligen Kontaktperson ab.

Alle Angebote und Veranstaltungen ohne Anmeldung stehen Ihnen selbstverständlich frei zur Verfügung.

Wir hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist und nehmen gerne Anregungen und Wünsche zur neuen Programmgestaltung entgegen.

Wir freuen uns auf Ihre und Eure Teilnahme!

Es grüßt Sie herzlich

Leitender Pfarrer Matthias Genster
Bernadette Molzberger, Pastoralreferentin
Petra Axeler, Redaktionsleiterin
und alle Leiterinnen der Kindertageseinrichtungen

IMPRESSUM:

Katholisches Familienzentrum Alfter
Schlossweg 4, 53347 Alfter
V.i.S.d.P.: Frau Petra Axeler
E-Mail: kath.kita.alfter@pg-alfter.de

INHALTSVERZEICHNIS

Veranstaltungen & Termine Januar - Juli 2021

JANUAR

ab 04.01. Gymnastik 60+ (Online)	23
ab 04.01. Yoga (Vinyasa Poweryoga) (Online)	24
ab 05.01. Fit zu Hause (Online)	25
ab 06.01. Rückenkurs (Online)	26
ab 08.01. Rückenkurs (Online)	26
ab 11.01. Rückenkurs für Erwachsene	15
ab 12.01. Eltern-Kind-Kurs	18
ab 13.01. Vorkindergarten	19
15.01. Wir lesen vor ... jetzt auch digital ...	10
26.01. Erziehungs- und Familienberatung	20

FEBRUAR

23.02. Erziehungs- und Familienberatung	20
26.02. Wir lesen vor ... jetzt auch digital ...	10

MÄRZ

19.03. Wir lesen vor ... jetzt auch digital ...	10
23.03. Erziehungs- und Familienberatung	20

APRIL

ab 12.04. Rückenkurs für Erwachsene	16
23.04. Wir lesen vor ... jetzt auch digital ...	10
27.04. Erziehungs- und Familienberatung	20

MAI

28.05. Wir lesen vor ... jetzt auch digital ...	10
---	----

JUNI

01.06. Erziehungs- und Familienberatung	20
25.06. Wir lesen vor ... jetzt auch digital ...	10
29.06. Erziehungs- und Familienberatung	20

INHALTSVERZEICHNIS

FORTLAUFENDE ANGEBOTE

Krabbel-/Spielgruppe	6
Intervalltraining mit Baby in der Trage	7
Qi Gong für Erwachsene	8
Tanztherapie	9
Offenes Elterncafé	17 21 27
Kinder- und Jugendcafé Kick	11
Jugendhilfezentrum für Alfter, Swisttal & Wachtberg	12
Erziehungs- & Familienberatung	13
Kinderchor St. Matthäus Alfter	14
Beratung rund um die Familie	21
Kinder- und Jugendchor	22
Kinder- und Jugendtreff JumP	28
Kinderchor Witterschlick Volmershoven	29

KONTAKTE

Kath. Familienzentrum/	30
Kath. Kindertageseinrichtungen	41
Pastoralbüros	31
Pastoralteam	32
Kath. Öffentliche Büchereien	33
Asylkompass	34
Eine-Welt-Laden	34
Zeitschenker	34
Der Treffpunkt	34
Lotsenpunkte	35

VERSCHIEDENES

Übersicht Alfter / Gielsdorf	36
Übersicht Oedekoven / Impekoven	37
Übersicht Witterschlick / Volmershoven-Heidgen	38
Anmeldung	39

KRABEL- / SPIELGRUPPE

Krabbel- / Spielgruppe, eine Eigeninitiative der Eltern

Wir nutzen die Turnhalle, oder den Außenbereich der Kita um uns dort zu treffen. Unsere Babys und Kleinkinder können in einer von uns gestalteten Bewegungs- und Spiellandschaft, krabbeln, spielen und Kontakte schließen und sich austauschen.

Nach Bedarf organisieren wir Beratungsangebote oder Elternabende zu aktuellen Themen.

Der Teilnahmebeitrag für jeden Nachmittag beträgt pro Mutter/Vater 1€, dieser wird an die Kita gezahlt.

Kurstermin: mittwochs

- auf Grund der Pandemie bitte den Kursbeginn erfragen -

Uhrzeit: 14.30 - 16.00 Uhr

Teilnehmergebühr: 1€ pro Mutter/Vater

Teilnehmer: Kinder mit Eltern

Veranstaltungsort: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Matthäus Alfter
Schlossweg 4, 53347 Alfter

Anmeldung: Frau Petra Axeler
Kath. Familienzentrum Alfter
Schlossweg 4, 53347 Alfter
Telefon: 0 22 22 / 26 85
E-Mail: kath.kita.alfter@pg-alfter.de

INTERVALLTRAINING MIT BABY IN DER TRAGE

Mama + Baby Sport

Liebe Mamis,
ich bin seit nun über 10 Jahren im Personal Fitnesstraining tätig und habe mittlerweile drei Kinder (Mira, 5 J., Romy 3 J., und Johann 0,5 J.). Um nach der Schwangerschaft immer wieder in Form zu kommen, empfehle ich das Intervalltraining für den ganzen Körper. Wenn Du die Rückbildungsgymnastik bereits durchlaufen hast und mit Deinem Baby wieder so richtig fit werden möchtest, lade ich Dich herzlich zu meinem Kurs ein. Wir beginnen mit einem Aufwärmtraining für den ganzen Körper, durchlaufen dann zwei Einheiten Intervalltraining wobei jeder in seinem Tempo mitmachen kann und schließen mit isometrischen Übungen und einer ausklingenden Entspannungseinheit.

Kurstermin: - auf Grund der Pandemie bitte den Kursbeginn erfragen -

Kurs I: montags, 18.15 - 19.00 Uhr

Kurs II: donnerstags, 17.30 - 18.15 Uhr

Teilnehmergebühr: 6€ pro Teilnahme

Teilnehmer: Mütter mit Babys

Veranstaltungsort: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Matthäus Alfter
Schlossweg 4, 53347 Alfter

**Kursleiterin
und Anmeldung:** Frau Laura Osmenda
Telefon: 0176/345 41 876

Personal Fitness Trainerin seit 2010, Pilates Trainerin,
Functional Fitness und Ernährungsberaterin.

B.Sc.Bio Science and Health und Masterstudium
Prävention und Gesundheitsmanagement

QI GONG

Qi Gongübungen sind ein Pfeiler der traditionell chinesischen Medizin (TCM) und haben in China Jahrtausende Tradition.

Mit ruhigen und sanften Bewegungen werden Blockaden in den Energiebahnen (Meridianen) des Körpers gelöst, um ein harmonisches Wohlgefühl zu erzeugen. Qi Gong ist für jeden geeignet. Bei den Übungen wird die Konzentration auf die Atmung und bestimmte Körperbereiche gelenkt.

Die langsamen und fließenden Bewegungen sind optimal, um Stress abzubauen und Körper und Seele in Einklang zu bringen. Ziel des Kurses ist es die Übungen in den eigenen Alltag zu integrieren.

- Kurstermin:** mittwochs (8x),
in den Ferien nach Absprache
- auf Grund der Pandemie bitte
den Kursbeginn erfragen -
- Uhrzeit:** 18.00 - 19.00 Uhr
- Teilnehmergebühr:** 96 € (Bezahlung bei Anmeldung)
- Teilnehmer:** Erwachsene
- Veranstaltungsort:** Katholische Kindertageseinrichtung
St. Matthäus Alfter
Schlossweg 4, 53347 Alfter
- Referentin:** Frau Isabel Ximenez-Osberghaus
Physiotherapeutin, Qi Gonglehrerin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP),
Tanz- und Ausdruckstherapeutin
- Anmeldung:** Frau Isabel Ximenez-Osberghaus
Schlossweg 25, 53347 Alfter
Telefon 0178/313 95 60
E-Mail info@koerpertherapie-isabel.de

TANZTHERAPIE

Ausdruckstanz mit Elementen der TCM

Selbsterfahrungsgruppe basierend auf der Methode der tiefenpsychologisch fundierten Tanz- und Ausdruckstherapie mit Elementen der traditionell chinesischen Medizin (TCM).

In unserem Alltag treten die Lebendigkeit und Leichtigkeit des Lebens häufig in den Hintergrund.

Als Kleingruppe von maximal 6 Frauen wollen wir uns kreativ und spielerisch diesem wichtigen Aspekten nähern. Ergänzend fließen Elemente der TCM mit ein.

- Kurstermin:** freitags, 1x im Monat
- auf Grund der Pandemie bitte
den Kursbeginn erfragen -
- Uhrzeit:** 18.00 - 20.00 Uhr
- Teilnehmergebühr:** 1 Termin zur Probe 30€,
danach 5 Termine für 150€
- Teilnehmer:** Erwachsene
- Veranstaltungsort:** Katholische Kindertageseinrichtung
St. Matthäus Alfter
Schlossweg 4, 53347 Alfter
- Referentin:** Frau Isabel Ximenez-Osberghaus
Physiotherapeutin, Qi Gonglehrerin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP),
Tanz- und Ausdruckstherapeutin,
Tuiinatherapeutin
- Anmeldefrist:** Einstieg jederzeit möglich
- Anmeldung:** Frau Isabel Ximenez-Osberghaus
Schlossweg 25, 53347 Alfter
Telefon 0178/313 95 60
E-Mail info@koerpertherapie-isabel.de

... viel mehr als nur Klassiker ...

In jedem Monat steht ein anderes Thema im Mittelpunkt der Reihe „Wir lesen vor“ für Grundschüler. Von den Jahreszeiten wie Winter, Karneval, Frühjahr, Ostern bis hin zur Vorbereitung auf die Sommerferien wird in diesem Halbjahr vorgelesen. Jede Vorlesezeit wird mit einer thematisch angepassten Bastelaktion abgerundet.

Die Vorlesestunde gibt es ab sofort auch als „to go“-Angebot. Die Tüte mit dem Bastelmaterial kann in der Bücherei abgeholt werden und jeder angemeldete Teilnehmer erhält einen Link zu dem Vorlesevideo mit Rainer Kaps.

Anmeldungen zu allen Terminen sind ab sofort möglich.

Kurstermine: 15.01., 26.02., 19.03., 23.04., 28.05.
+ 25.06.2021

Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Teilnehmergebühr: 2€ (Bezahlung bei Anmeldung)

Teilnehmer: Grundschüler 1.- 4. Klasse

Veranstaltungsort: Öffentliche Bücherei St. Matthäus
vorübergehend: Kronenstraße 14
53347 Alfter

Vorlesepatte: Herr Rainer Kaps

Bastelexpertin: Frau Nicole Härms-Langula

Anmeldung: Öffentliche Bücherei St. Matthäus
Telefon 0 22 22/93 53 60
E-Mail kontakt@buecherei-alfter.de

Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl

Das Kinder- und Jugendcafé Kick ist eine offene Kinder- und Jugendeinrichtung und besteht in dieser Form seit 2001. Träger der Einrichtung ist der katholische Kirchengemeindeverband Alfter. Im Café Kick arbeiten 2 hauptamtliche Kräfte mit einem Stellenumfang von jeweils 50%.

Im Programmbereich veranstalten wir wöchentlich wechselnde Aktionen z.B. Turniere, kreative Angebote, Sportangebote, Ausflüge und vieles mehr. Im offenen Bereich bieten wir an: Billard, Kicker, Wii, Computer mit Internet, Gesellschaftsspiel sowie ein kleines Kiosk- und Imbissangebot. In den Schulferien veranstalten wir verschiedene Ferienaktionen: Ferienahnerholung in den Oster- und Sommerferien (z. B. „Ferien ohne Koffer“ in den Sommerferien) und in den Herbstferien eine Kindertheaterwoche.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:
www.kickjump.de

Veranstaltungsort: Kinder- und Jugendcafé Kick
Hertersplatz 16
53347 Alfter

Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag: 15.00 - 19.30 Uhr
Freitag: 15.00 - 18.00 Uhr (Mädchentreff)

Teilnehmer: Kinder ab 8 Jahren

Ansprechpartner: Udo Brüsselbach, Kathrin Herzberg

Kontakt: Telefon: 0 22 22/99 26 96
E-Mail: okjaalfter@web.de
Internet: www.kickjump.de

JUGENDHILFEZENTRUM FÜR ALFTER, SWISTTAL UND WACHTBERG

Das Jugendhilfezentrum bietet seinen Bürgerinnen und Bürgern vor Ort Sprechstunden an.

Wenn Sie z.B. Beratung bei der Erziehung ihres Kindes wünschen oder sich in einer Trennungs- und Scheidungssituation befinden, können Sie sich an unsere Erziehungsberater/-innen wenden.

Termine: jeden 2. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr, ohne Terminabsprache

Teilnehmergebühr: kostenlos

Teilnehmer: Kinder, Jugendliche und Eltern

Veranstaltungsort: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Matthäus Alfter
Schlossweg 4, 53347 Alfter

Anmeldung: ohne Terminabsprache

ERZIEHUNGS- & FAMILIENBERATUNG

Die Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern in Bornheim-Roisdorf bietet die Gelegenheit zum Gespräch an.

Termine: vorherige Terminabsprache

Teilnehmergebühr: kostenlos

Teilnehmer: Kinder, Jugendliche und Eltern

Anmeldung /

Veranstaltungsort: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Matthäus Alfter
Schlossweg 4, 53347 Alfter
Telefon 0 22 22/26 85

KINDERCHOR ST. MATTHÄUS ALFTER

Der Kinderchor ist offen für alle Kinder ab 7 Jahren (2. Schuljahr).
Wir singen hauptsächlich 4-5x im Jahr in den Familienmessen.

Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Matthäus Alfter
Hertersplatz 16, 53347 Alfter

Probe: montags, 16.00 - 16.45 Uhr

Chorleiter: Engelbert Hennes
Telefon: 0228/2 42 80 76
E-Mail: e-hennes@unitybox.de

RÜCKENKURS FÜR ERWACHSENE

Sitzende Tätigkeiten, einseitige Belastung oder fehlende Bewegung führen zu Verspannungen oder Ermüdungen bestimmter Muskelgruppen und zu körperlichen Beschwerden. Um diesen Beschwerden vorzubeugen oder sie zu vermindern, konzentrieren wir uns in diesem Kurs auf funktionelle Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Bauch + Rücken). Die Übungen werden ergänzt um Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Dabei stehen die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines gesunden und aktiven Körperbewußtseins im Vordergrund.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Kurs I: montags, 11.01. - 22.03.2021 (7x)
(außer 08.02. - 01.03.2021)
17.00 - 18.00 Uhr

Kurs II: montags, 11.01. - 22.03.2021 (7x)
(außer 08.02. - 01.03.2021)
18.05 - 19.05 Uhr

Teilnehmergebühr: je Kurs 52€
(Bezahlung bei Kursbeginn)

Teilnehmer: Erwachsene

Veranstaltungsort: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Jakobus Gielsdorf
Blechgasse 4, 53347 Alfter-Gielsdorf

Kursleitung: Frau Christina Kuke
zertifizierte Yoga-Lehrerin + Rückentrainerin

Anmeldefrist: 05.01.2021

Anmeldung: Frau Christina Kuke
Telefon 0171/788 47 11
E-Mail chkuke@gmail.com

RÜCKENKURS FÜR ERWACHSENE

Sitzende Tätigkeiten, einseitige Belastung oder fehlende Bewegung führen zu Verspannungen oder Ermüdungen bestimmter Muskelgruppen und zu körperlichen Beschwerden. Um diesen Beschwerden vorzubeugen oder sie zu vermindern, konzentrieren wir uns in diesem Kurs auf funktionelle Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Bauch + Rücken). Die Übungen werden ergänzt um Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Dabei stehen die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines gesunden und aktiven Körperbewußtseins im Vordergrund.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Kurs I: montags, 12.04. - 28.06.2021 (10x)
17.00 - 18.00 Uhr

Kurs II: montags, 12.04. - 28.06.2021 (10x)
18.05 - 19.05 Uhr

Teilnehmergebühr: je Kurs 75€
(Bezahlung bei Kursbeginn)

Teilnehmer: Erwachsene

Veranstaltungsort: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Jakobus Gielsdorf
Blechgasse 4, 53347 Alfter-Gielsdorf

Kursleitung: Frau Christina Kuke
zertifizierte Yoga-Lehrerin + Rückentrainerin

Anmeldefrist: 01.04.2021

Anmeldung: Frau Christina Kuke
Telefon 0171/788 47 11
E-Mail chkuke@gmail.com

OFFENES ELTERNCAFÉ

Alle Eltern sind herzlich eingeladen, miteinander ins Gespräch zu kommen, Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen, sich auszutauschen, Anregungen und Informationen zu bekommen, Kaffee zu trinken und vieles mehr.

Schauen Sie doch auf eine Tasse Kaffee oder Tee herein.

Kostenlos ohne Anmeldung!

Wann: jeden 2. + 4. Freitag im Monat

Uhrzeit: 8.00 - 9.00 Uhr

Teilnehmergebühr: kostenfrei

Veranstaltungsort: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Jakobus Gielsdorf
Blechgasse 4, 53347 Alfter-Gielsdorf

ELTERN-KIND-KURS

Fern vom Alltagsgeschehen bietet dieser Kurs jeden Dienstag gemeinsame Zeit und kostbaren Raum für Kinder und Eltern an. Für die Kinder bedeutet das selbstständiges Erforschen, Experimentieren und Entdecken, Zeit zum freien Spiel und zur Bewegung mit unterschiedlichen und altersgerechten Materialien. Die Kinder können erste Kontakte zu Gleichaltrigen aufnehmen. Eltern haben die Möglichkeit das eigene Kind in Ruhe zu beobachten und seine Entwicklungsschritte bewusst wahrzunehmen.

Untereinander finden Eltern Gelegenheit zum Gespräch über aktuelle Themen. Erfahrungen, Fragen und Sorgen rund um die Familie, die Kinder und die Erziehung können miteinander ausgetauscht werden. Zusätzlich werden den Eltern ein bis zwei Elternabende für einen intensiven Austausch angeboten.

Ein kreatives Angebot, gemeinsames Frühstück, Singen und unterschiedliche Kreisspiele kommen nicht zu kurz und runden den Vormittag ab.

- Kurstermin:** dienstags, 12.01. - 15.06.2021
(20x + 1 Elternabend)
- Uhrzeit:** 9.00 - 11.15 Uhr
- Teilnehmergebühr:** 4,50 € pro Treffen (Bezahlung bei Kursbeginn)
- Teilnehmer:** Eltern mit Kind im Alter von 1-3 Jahren
- Veranstaltungsort:** Katholisches Pfarrzentrum Oedekoven
Jungfernpfad 17, 53347 Alfter
- Kursleitung
und Anmeldung:** Frau Annemarie Contzen
Diplom-Sozialarbeiterin, Entspannungs-
pädagogin, zertifizierte Kursleiterin
Telefon 0172/520 40 98

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk Rhein-Sieg-Kreis durchgeführt.



VORKINDERGARTEN

Im Vorkindergarten werden 10 Kinder ab dem 20. Lebensmonat an ein bis zwei Vormittagen stundenweise betreut. Die Kinder können sich so Schritt für Schritt von den Eltern lösen und lernen sich in einer Gruppe von gleichaltrigen Kindern zurecht zu finden. Ein wertvolles Erfahrungsfeld für die soziale Entwicklung, durch ein vielfältiges Angebot an Spielmaterialien und Aktivitäten werden die Kinder mit allen Sinnen angesprochen.

- Kurstermin:** 13.01. - 01.07.2021
mittwochs und/oder donnerstags,
+ 1 Elternabend
- Uhrzeit:** 9.00 - 11.30 Uhr
- Teilnehmergebühr:** 7€ pro Vormittag (Bezahlung bei Kursbeginn)
- Teilnehmer:** Kinder ab dem 20. Lebensmonat - 3 Jahre
- Veranstaltungsort:** Katholisches Pfarrzentrum Oedekoven
Jungfernpfad 17, 53347 Alfter
- Kursleitung
und Anmeldung:** Frau Schatton
Telefon 0 15 78/300 20 01

ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

Herzlich willkommen sind alle Eltern, die Fragen zur Entwicklung ihrer Kinder und deren Verhalten haben, die sich Sorgen machen, weil ihr Kind oft wütend reagiert, oft traurig ist, andere Kinder ärgert, keine Freunde findet, Probleme in der Schule hat. In der Sprechstunde dürfen Sie alle Fragen zur Erziehung, Elternschaft und Familie stellen. Die Beratung ist kostenlos und anonym.

Achtung:

Momentan sind Beratungen nur telefonisch oder in der Beratungsstelle, aber auch zu alternativen Terminen möglich.

Termine: dienstags, 26.01., 23.02., 23.03., 27.04., 01.06., + 29.06.2020

Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Teilnehmergebühr: kostenlos

Teilnehmer: Kinder, Jugendliche und Eltern

Veranstaltungsort: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Mariä Himmelfahrt Oedekoven
Jungfernpfad 19, 53347 Alfter-Oedekoven

Ansprechpartnerin: Frau Möltgen
Dipl.-Sozialpädagogin, Familientherapeutin

Anmeldefrist: Um Voranmeldung wird gebeten,
bis spätestens 5 Tage vor der Sprechstunde!

Anmeldung: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Mariä Himmelfahrt Oedekoven
Jungfernpfad 19, 53347 Alfter-Oedekoven
Telefon 0228/64 48 85

BERATUNG RUND UM DIE FAMILIE

Das Jugendhilfzentrum für Alfter, Swisttal und Wachtberg bietet Eltern, Kindern und Jugendlichen zu Fragen der Erziehung, Partnerschaft, Trennung, Scheidung u.a. die Gelegenheit zum Gespräch an.

Termin: jeden 4. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr
ohne Terminabsprache

Teilnehmergebühr: kostenlos

Teilnehmer: Kinder, Jugendliche und Eltern

Veranstaltungsort: Gemeinde Alfter (Rathaus)
Am Rathaus 7, 53347 Alfter-Oedekoven

Ansprechpartnerin: Frau Dahm
sozialer Dienst Alfter

OFFENES ELTERNCAFÉ

Alle Eltern sind herzlich eingeladen, miteinander ins Gespräch zu kommen, Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen, sich auszutauschen, Anregungen und Informationen zu bekommen, Kaffee zu trinken und vieles mehr.

Schauen Sie doch auf eine Tasse Kaffee oder Tee herein.
Kostenlos ohne Anmeldung!

Wann: jeden 2. + 4. Freitag im Monat

Uhrzeit: 8.00 - 9.00 Uhr

Teilnehmergebühr: kostenfrei

Veranstaltungsort: Katholische Kindertageseinrichtung
St. Mariä Himmelfahrt Oedekoven
Jungfernpfad 19, 53347 Alfter-Oedekoven

Kinderchor „Kimek“ der katholischen Gemeinden in Oedekoven, Impekoven und Gielsdorf

Wir singen deutsche und internationale Charthits, sowie neue geistliche Lieder und führen diese in katholischen Kirchen auf.

Veranstaltungsort: Katholisches Pfarrzentrum Oedekoven
Jungfernpfad 17, 53347 Alfter

Probe: freitags, 16.00 - 16.45 Uhr

Chorleiter: René Breuer
Telefon 0228/44 35 77
E-Mail renebreuer@aol.com

Jugendchor der Pfarreiengemeinschaft Alfter

Wir singen deutsche und internationale Charthits, sowie neue geistliche Lieder und führen diese in katholischen Kirchen auf.

Veranstaltungsort: Katholisches Pfarrzentrum Oedekoven
Jungfernpfad 17, 53347 Alfter

Probe: freitags, 17.00 - 18.15 Uhr

Chorleiter: René Breuer
Telefon 0228/44 35 77
E-Mail renebreuer@aol.com

Allgemeine Gymnastik auf die Lebensphase 60+ abgestimmt. Eine Mischung aus Kräftigungsübungen der Stütz Muskulatur, Balanceübungen zur Sturzprophylaxe und Erhaltung eines guten Bewegungsgefühl.

Benötigt wird ein Internetanschluss mit ausreichend Bandbreite für Liveübertragungen verbunden mit einem entsprechenden Gerät zur Darstellung (PC, Laptop, Tablet, internetfähiger TV, ect.)

Alle Online-Kurse sind von den Übungen her so aufgebaut, dass sie auf engstem Raum problemlos in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden können.

Kurstermine: montags, ab dem 04.01.2021 (fortlaufend)

Der Kurs kann flexibel von Woche zu Woche gebucht werden.

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Teilnehmergebühr: 5€ pro Link

Teilnehmer: Erwachsene

Veranstaltungsort: Online

Kursleitung: Frau Barbara Forster
Physiotherapeutin,
Yoga- und Kinderyogalehrerin

Anmeldung: Frau Barbara Forster
E-Mail: batorster@t-online.de
Telefon: 0151/20 99 25 34

YOGA (Vinyasa Poweryoga) Onlinekurs

Wenn Atem und Bewegung im Einklang fließen legen sich die Gedanken zur Ruhe statt sich im Kreis zu drehen. Vinyasa Yoga ist wie Meditation in Bewegung. Vinyasa ist eine Haltungs-Sequenz, die Atmung und Bewegung synchronisiert. Die Yoga Übungen greifen fließend ineinander. Die dynamischen Bewegungsmuster kräftigen, stärken die Körperwahrnehmungen, verbessern die Beweglichkeit und können sowohl körperliche als auch emotionale Blockaden lösen. Die Bewegungsabläufe sind so modifiziert, dass sie für jeden erlernbar sind.

Benötigt wird ein Internetanschluss mit ausreichend Bandbreite für Liveübertragungen verbunden mit einem entsprechenden Gerät zur Darstellung (PC, Laptop, Tablet, internetfähiger TV, ect.)

Alle Online-Kurse sind von den Übungen her so aufgebaut, dass sie auf engstem Raum problemlos in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden können.

Kurstermine: montags, ab dem 04.01.2021 (fortlaufend)

Der Kurs kann flexibel von Woche zu Woche gebucht werden.

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Teilnehmergebühr: 5€ pro Link

Teilnehmer: Jugendliche und Erwachsene

Veranstaltungsort: Online

Kursleitung: Frau Barbara Forster
Physiotherapeutin,
Yoga- und Kinderyogalehrerin

Anmeldung: Frau Barbara Forster
baforster@t-online.de
Telefon 0151/20 99 25 34

Fit zu Hause Onlinekurs

Effektives Trainingsprogramm für den ganzen Körper. Abwechslungsreiche Übungen für Herz-Kreislauf, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Benötigt wird ein Internetanschluss mit ausreichend Bandbreite für Liveübertragungen verbunden mit einem entsprechenden Gerät zur Darstellung (PC, Laptop, Tablet, internetfähiger TV, ect.)

Alle Online-Kurse sind von den Übungen her so aufgebaut, dass sie auf engstem Raum problemlos in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden können.

Kurstermine: donnerstags, ab dem 05.01.2021 (fortlaufend)

Der Kurs kann flexibel von Woche zu Woche gebucht werden.

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Teilnehmergebühr: 5€ pro Link

Teilnehmer: Erwachsene

Veranstaltungsort: Online

Kursleitung: Frau Barbara Forster
Physiotherapeutin,
Yoga- und Kinderyogalehrerin

Anmeldung: Frau Barbara Forster
baforster@t-online.de
Telefon 0151/20 99 25 34

Eine schwache Bauch-, Rücken-, und Gesäßmuskulatur beeinträchtigen die Funktion der Wirbelsäule. Haltungsschwächen und Rückenschmerzen sind eine Folge davon. Der Kurs beinhaltet gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen um diesem Problem entgegenzuwirken und den Körper insgesamt stabiler und leistungsfähiger für die Alltagsbelastungen zu bekommen.

Benötigt wird ein Internetanschluss mit ausreichend Bandbreite für Liveübertragungen verbunden mit einem entsprechenden Gerät zur Darstellung (PC, Laptop, Tablet, internetfähiger TV, ect.)

Alle Online-Kurse sind von den Übungen her so aufgebaut, dass sie auf engstem Raum problemlos in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden können.

Kurs I: mittwochs, ab dem 06.01.2021 (fortlaufend)

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Kurs II: freitags, ab dem 08.01.2021 (fortlaufend)

Uhrzeit: 17.30 Uhr

Die Kurse können flexibel von Woche zu Woche gebucht werden.

Teilnehmergebühr: 5€ pro Link

Teilnehmer: Erwachsene

Veranstaltungsort: Online

Kursleitung: Frau Barbara Forster
Physiotherapeutin,
Yoga- und Kinderyogalehrerin

Anmeldung: Frau Barbara Forster
baforster@t-online.de
Telefon 0151/20 99 25 34

Alle Eltern sind herzlich eingeladen, miteinander ins Gespräch zu kommen, Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen, sich auszutauschen, Anregungen und Informationen zu bekommen, Kaffee zu trinken und vieles mehr.

Schauen Sie doch auf eine Tasse Kaffee oder Tee herein.

Kostenlos ohne Anmeldung!

Wann: jeden 2. + 4. Freitag im Monat

Uhrzeit: 8.00 - 9.00 Uhr

Teilnehmergebühr: kostenfrei

Veranstaltungsort: Kath. Kindertageseinrichtung Unterm Regenbogen
Auf dem Schurweßel 6
53347 Alfter - Witterschlick

KINDER- UND JUGENDTREFF JUMP

Der Kinder- und Jugendtreff Jump ist eine offene Kinder- und Jugendeinrichtung und besteht in dieser Form seit 2001. Träger der Einrichtung ist der katholische Kirchengemeindeverband Alfter.

Im Jump arbeiten 2 hauptamtliche Kräfte mit einem Stellenumfang von jeweils 50%.

Im Programmbereich veranstalten wir wöchentlich wechselnde Aktionen z.B. Turniere, kreative Angebote, Sportangebote, Ausflüge und vieles mehr. Im offenen Bereich bieten wir an: Billard, Kicker, Wii, Computer mit Internet, Gesellschaftsspiel sowie ein kleines Kiosk- und Imbissangebot. In den Schulferien veranstalten wir verschiedene Ferienaktionen: Ferien naherholung in den Oster- und Sommerferien (z. B. „Ferien ohne Koffer“ in den Sommerferien) und in den Herbstferien eine Kindertheaterwoche.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:
www.kickjump.de

Veranstaltungsort: Kinder- und Jugendtreff Jump
Adolphsgasse 7
53347 Alfter-Witterschlick

Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag: 15.00 - 19.00 Uhr
1. - 4. Freitag im Monat: 15.00 - 18.00 Uhr

Teilnehmer: Kinder ab 8 Jahren

Ansprechpartner: Udo Brüsselbach, Kathrin Herzberg

Kontakt: Telefon: 0228/7 48 29 61
E-Mail: okjaalfter@web.de
Internet: www.kickjump.de

KINDERCHOR

Kinderchor der katholischen Gemeinden in Witterschlick und Volmershoven-Heidgen

Wir singen deutsche und internationale Charthits, sowie neue geistliche Lieder und führen diese in katholischen Kirchen auf.

Veranstaltungsort: Katholische Öffentliche Bücherei
St. Lambertus Witterschlick
Adolphsgasse 7, 53347 Alfter-Witterschlick

Probe: mittwochs, 16.00 - 16.30 Uhr

Chorleiter: René Breuer
Telefon 0228/44 35 77
E-Mail renebreuer@aol.com

KONTAKTE

Katholisches Familienzentrum / Katholische Kindertageseinrichtungen

Katholische Kindertageseinrichtung St. Matthäus Alfter

Schlossweg 4, 53347 Alfter

Telefon: 0 22 22/26 85

E-Mail: kath.kita.alfter@pg-alfter.de

Leitung: Petra Axeler

Katholische Kindertageseinrichtung St. Jakobus Gielsdorf

Blechgasse 4, 53347 Alfter

Telefon: 0 22 22/29 41

E-Mail: kath.kita.gielsdorf@pg-alfter.de

Leitung: Heidi Heister

Katholische Kindertageseinrichtung St. Mariä Himmelfahrt

Jungfernpfad 19, 53347 Alfter

Telefon: 0228/64 48 85

E-Mail: kath.kita.oedekoven@pg-alfter.de

Leitung: Elisabeth Müller

Katholische Kindertageseinrichtung Unterm Regenbogen

Auf dem Schurweßel 6, 53347 Alfter

Telefon: 0228/74 82 83 31

E-Mail: kath.kita.witterschlick@pg-alfter.de

Leitung: Heike Wiesel

KONTAKTE

Pastoralbüros

Pastoralbüro Alfter

Lukasgasse 8, 53347 Alfter

Telefon 0 22 22 / 25 85

Telefax 0 22 22 / 25 16

E-Mail pastoralbuero@pg-alfter.de

Öffnungszeiten:

Montag 16.00 - 18.00 Uhr

Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr (in den Sommerferien geschlossen)

Freitag 10.00 - 12.00 Uhr

Pfarrbüro Oedekoven

Im Wingert 2, 53347 Alfter-Oedekoven

Telefon 0228 / 64 13 54

Telefax 0228 / 74 74 33

E-Mail oedekoven@pg-alfter.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 14.30 - 16.30 Uhr

Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

Pfarrbüro Witterschlick

Hauptstr. 239, 53347 Alfter-Witterschlick

Telefon 0228 / 986 36 23

Telefax 0228 / 986 36 24

E-Mail witterschlick@pg-alfter.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

KONTAKTE

Pastoralteam

- mit Schwerpunkt in der Pfarreiengemeinschaft Alfter

Leitender Pfarrer Matthias Genster

Telefon: 0 22 22/25 85

E-Mail: pastoralbuero@pg-alfter.de

Pfarrvikar Pfarrer Stefan Lischka

Telefon: 0 22 22/92 69 210

Mobil: 0163/26 28 966

E-Mail: stefan.lischka@erzbistum-koeln.de

Subsidiar Pfr. i. R. Georg Theisen

Telefon: 0228/64 13 54

E-Mail: georg.theisen@pg-alfter.de

Pater Ino Ta CSsR

Redemptoristenkloster

Telefon: 0228/555 85 191

E-Mail: inotacssr@yahoo.com

Diakon Martin Sander

Telefon: 0228/9 86 36 25

E-Mail: martin.sander@pg-alfter.de

Pastoralreferentin Bernadette Molzberger

Telefon: 0 22 22/64 93 40

E-Mail: bernadette.molzberger@pg-alfter.de

Diakon mit Zivilberuf Rüdiger Gerbode

E-Mail: ruediger.gerbode@pg-alfter.de

Elke Friedrich, Engagementfördererin

Telefon: 0228/96 49 96 14

Mobil: 0170/1 02 80 24

E-Mail: elke.friedrich@pg-alfter.de

KONTAKTE

Katholische Öffentliche Büchereien

Öffentliche Bücherei St. Matthäus Alfter

Hertersplatz 14, 53347 Alfter

Telefon: 0 22 22/93 53 60

Telefax: 0 22 22/93 53 62

E-Mail: kontakt@buecherei-alfter.de

www.buecherei-alfter.de

Ansprechpartnerinnen:

Franzis Steinbauer, Elisabeth Blau-Arkenberg, Susanne Thönnißen

Katholische Öffentliche Bücherei

St. Mariä Himmelfahrt Oedekoven

Jungfernpfad 17, 53347 Alfter-Oedekoven

Telefon: 0228/74 74 42

E-Mail: koeb-oedekoven@gmx.de

www.koeb-oedekoven.de

Ansprechpartnerin: Erika Mager

Katholische Öffentliche Bücherei St. Lambertus Witterschlick

Adolphsgasse 7, 53347 Alfter-Witterschlick

Telefon: 0228/74 82 963

www.buecherei-witterschlick.de

Ansprechpartnerinnen:

Franziska Henn, Jutta Mendig, Christine Zoder-Kopp

Katholische Öffentliche Bücherei St. Maria Hilf Volmershoven

Kottenforststraße 10-12, 53347 Alfter-Volmershoven

Telefon: 0228/96 49 77 64

Ansprechpartnerin: Ursula Roitzheim

KONTAKTE

Asylkompass

Ansprechpartnerinnen:

Elke Friedrich, E-Mail: elke.friedrich@pg-alfter.de

Carina Pfeil, E-Mail: carina.pfeil@ekir.de

Eine-Welt-Laden

Pfarrheim Witterschlick, Adolphsgasse 7, 53347 Alfter-Witterschlick

Öffnungszeiten: Dienstag + Donnerstag: 16.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Dagmar Schmälder

E-Mail: Dagmar.Schmaelter@gmx.de

Zeitschenker

Sieben Frauen verschenken Zeit – ausgebildete Helferinnen kommen kostenlos in Familien

Ansprechpartnerin: Elke Friedrich

Telefon: 0228/96 49 96 14

E-Mail: elke.friedrich@pg-alfter.de

Der Treffpunkt

Der Treffpunkt bietet die Möglichkeit für Menschen in lockerer Atmosphäre zusammen zu kommen, sich auszutauschen, gemeinsam den Nachmittag zu gestalten.

Hauptstraße 239, 53347 Witterschlick

Öffnungszeit: donnerstags, 16.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Elke Friedrich

E-Mail: elke.friedrich@pg-alfter.de

KONTAKTE

Lotsenpunkte

Lotsenpunkte sind Orte, an denen man sich auf Augenhöhe begegnet und gemeinsam Lösungsansätze für Probleme gesucht werden. Ehrenamtliche Soziallotsen hören zu, helfen und finden gemeinsame Wege.

Kontakt:

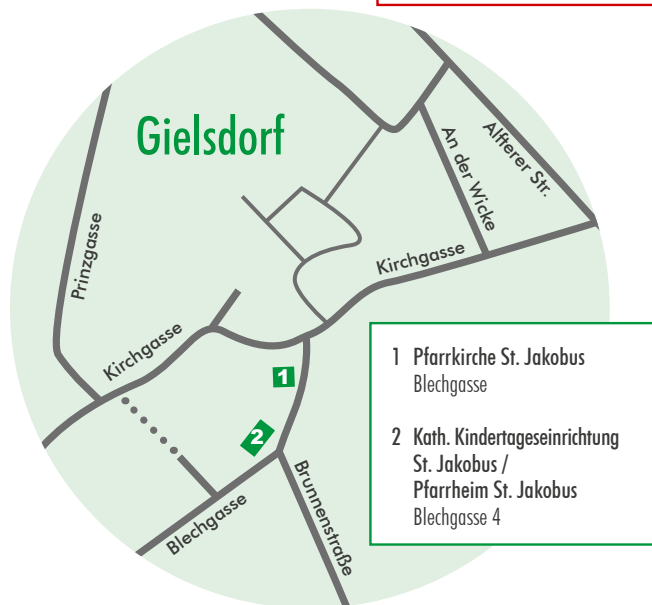
E-Mail: lotsenpunkte@pg-alfter.de

Telefon: 0170 - 550 70 01

ÜBERSICHT ALFTER / GIELSDORF



ÜBERSICHT OEDEKOVEN / IMPEKOVEN





für Veranstaltungen vom Katholischen Familienzentrum Alfter

Titel der Veranstaltung: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Teilnehmergebühr: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme an:

Datum / Unterschrift

Katholische Kindertageseinrichtung St. Matthäus Alfter

Schlossweg 4 · 53347 Alfter · Telefon 0 22 22/26 85

E-Mail: kath.kita.alfter@pg-alfter.de

Katholische Kindertageseinrichtung St. Jakobus Gielsdorf

Blechgasse 4 · 53347 Alfter-Gielsdorf · Telefon 0 22 22/29 41

E-Mail: kath.kita.gielsdorf@pg-alfter.de

Katholische Kindertageseinrichtung St. Mariä Himmelfahrt Oedekoven

Jungfernpfad 19 · 53347 Alfter-Oedekoven · Telefon 0228/64 48 85

E-Mail: kath.kita.oedekoven@pg-alfter.de

Katholische Kindertageseinrichtung Unterm Regenbogen Witterschlick

Auf dem Schurweßel 6 · 53347 Alfter-Witterschlick · Telefon 0228/74 82 83 31

E-Mail: kath.kita.witterschlick@pg-alfter.de



Katholisches
Familienzentrum Alfter

St. Matthäus Alfter

St. Jakobus Gielsdorf

St. Mariä Himmelfahrt Oedekoven

St. Mariä Heimsuchung Impekoven

St. Lambertus Witterschlick

St. Mariä Hilf Volmershoven-Heidgen



Pfarreiengemeinschaft Alfter

www.pfarreiengemeinschaft-alfter.de