

Zeit für Kinder – Zeit für mich? Tipps und Austausch für Eltern

Viele Eltern stellen sich die Frage: Was gibt es in unserem Stadtteil eigentlich an nutzbaren Freizeitmöglichkeiten für Kinder – drinnen, draußen, regelmäßig oder spontan? Bei dieser Veranstaltung wollen wir Orientierung geben: Welche Angebote gibt es vor Ort? Wo finde ich Unterstützung, wenn ich etwas suche, selbst eine Idee habe oder einen Missstand abstellen will?

Neben konkreten Infos zu bestehenden Freizeitaktivitäten bietet das Treffen auch Raum für Austausch mit anderen Eltern. Und ganz nebenbei gibt es die Gelegenheit, Einblicke zu bekommen, wo und wie man sich – wenn gewünscht – auch selbst niedrigschwellig einbringen kann, zum Beispiel als Spielplatzpat*in oder in anderen kleineren Engagementformen.

Durch den Nachmittag führen Rüdiger Pohl (Engagementförderer der Kath. Gemeinde Heilige Familie) sowie eine Kolleg*in des SKF e.V. Köln aus dem Bereich Ambulante Jugendhilfe und Sozialraumprojekte.

Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Eltern – ob neu im Viertel, alleinerziehend, berufstätig oder einfach neugierig.

WANN?

15.11.2025,
14:00 – 16:00 Uhr
(mit Kinderbetreuung)

WO?

Familientreff Klamöttchen
Im Weidenbruch 135, 51061 Köln

Hürden im Alltag – wie komme ich barrierefrei durch mein Viertel?

In Dünwald stoßen viele Menschen im Alltag auf Barrieren: Stufen ohne Rampen und Handläufe, unübersichtliche Wege, fehlende Sitzmöglichkeiten oder schlecht erreichbare Angebote. Besonders für Menschen mit Behinderung, Mobilitätseingeschränkte Personen, Senior*innen oder Familien mit Kinderwagen können solche Hindernisse den Alltag erheblich erschweren.

Im Rahmen dieser Veranstaltung wollen wir gemeinsam hinschauen: Wo begegnen uns Hürden im Viertel? Was braucht es, damit sich alle frei und sicher bewegen können? Welche Möglichkeiten gibt es, Barrieren abzubauen – und wie können Betroffene selbst aktiv werden?

Dr. Günter Bell, ehemaliger Behindertenbeauftragter der Stadt Köln, gibt fachliche Impulse zum Thema Barrierefreiheit. Im Mittelpunkt steht der offene Austausch – mit Betroffenen, Angehörigen, engagierten Nachbar*innen und allen Interessierten.

Ein Abend für gemeinsame Perspektiven, praktische Fragen und neue Ideen für ein zugänglicheres Miteinander – direkt vor Ort in der Oststraßensiedlung in Dünwald.

WANN?

21.11.2025,
17:00 – 19:00 Uhr

WO?

Familienzentrum MenschensKinder
Auf der Schildwache 1, 51061 Köln

Unsere Stimme zählt, Gespräche auf Augenhöhe – Politik trifft Nachbarschaft

Du hast das Gefühl, dass die Politik an dir vorbeiredet? Dass sich niemand für die Themen in deinem Viertel interessiert?

Dann ist dieses Treffen genau richtig für dich. In entspannter Runde wollen wir zusammenkommen und ins Gespräch kommen – über das, was dich im Alltag bewegt: ob Müll, Straßen, Schule, Busverbindungen, Wohnungen oder das Gefühl, einfach nicht gehört zu werden.

Es gibt kein Podium und keine langen Vorträge – sondern Zeit zum Reden, Zuhören und Fragen stellen. Politiker*innen aus der Bezirksvertretung hören zu – und wollen verstehen, was euch wichtig ist.

Ein Format für alle, die selten zu solchen Veranstaltungen gehen, aber trotzdem etwas zu sagen haben. Ohne Druck. Ohne komplizierte Sprache. Einfach echt.

WANN?

25.11.2025
18:00 – 20:00 Uhr

WO?

**Jugend- und Nachbarschaftshaus
Henry's H.O.P.E.**
Auguste-Kowalski-Straße 84A, 51069 Köln

**Mach mit – dein Veedel
braucht deine Stimme!**

**Was wünschst du dir für dein Leben in
Höhenhaus oder Dünwald?**

Was soll sich verändern? Was läuft schon gut? Teile deine Ideen, Wünsche oder Kritik – schnell, anonym und unkompliziert.

Sag uns, was dich bewegt:

über den QR-Code kommst du direkt zur Mitmach-Seite.

Deine Antworten werden gesammelt und an die Vertreter*innen der Bezirksvertretung Köln-Mülheim weitergegeben.

So wird deine Stimme gehört.

**Denn Mitbestimmung beginnt genau hier:
im Alltag, im Veedel, bei dir.**



**Nachbarschaft
im Gespräch**

Eine Veranstaltungsreihe
in Höhenhaus und Dünwald

Wir bereden, was bewegt

Was bewegt die Stadtteile?

Was beschäftigt Menschen vor Ort? Welche Fragen tauchen im Alltag auf – und wohin kann ich damit eigentlich gehen? Wer hört zu? Und: Wie kann ich mich einbringen, wenn ich das möchte?

Die Idee

Eine Arbeitsgruppe aus sozialen Einrichtungen und Initiativen lädt zu einer kleinen, dezentralen Veranstaltungsreihe ein – mit verschiedenen Formaten, die aktuelle Themen aufgreifen und Raum für Gespräch und Begegnung schaffen.

Worum geht's?

Ob politische Teilhabe, gesellschaftliche Veränderungen, Freizeitangebote für Kinder, Hürden im Alltag oder das Gefühl, nicht gehört zu werden – jedes Format greift konkrete Anliegen auf, die Menschen vor Ort bewegen.

Miteinander sprechen – auf Augenhöhe

Wir wollen Gespräche in lockerem Rahmen ermöglichen – ohne Druck, ohne Bewertungen, ohne Fachjargon. Offen für Zweifel, Kritik, Ideen und Erfahrungen.

Mitmachen – oder einfach nur zuhören

Manche bringen eigene Anliegen mit, andere möchten sich einfach informieren oder zuhören. Viele Termine bieten außerdem einen fachlichen Impuls durch eingeladene Expert*innen.

Mitdenken. Mitreden. Mitnaschen.

Neben spannenden Themen gibt es bei jeder Veranstaltung auch kostenfreie Getränke und Snacks.

Ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen!

Wir freuen uns auf viele Begegnungen, ehrliche Gespräche, neue Perspektiven – und vielleicht auch auf den einen oder anderen gemeinsamen nächsten Schritt.

Mitreden, mitgestalten – Wie bringe ich meine Themen in die Öffentlichkeit?

Wie bringe ich Anliegen bspw. zu Infrastruktur, Nahversorgung, Sicherheit oder fehlenden Angeboten für Kinder und Erwachsene in die Öffentlichkeit? Welche Medien und Beteiligungswege gibt es in Köln, um Interessen wirksam zu artikulieren? Und wie gründet man eine Bürger*inneninitiative und gewinnt wirkmächtige Unterstützer*innen?

Boris Sieverts vom Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung der Kölner Freiwilligenagentur gibt praktische Tipps und Infos rund um Öffentlichkeitsarbeit, Beteiligungsmöglichkeiten und Engagement. Dabei ist die Veranstaltung ausdrücklich als Dialogformat angelegt, bei dem auch der Austausch und das gemeinsame Gespräch unter den Bewohner*innen im Mittelpunkt stehen – es geht nicht nur um reinen Input.

WANN?

06.09.2025,
15:00 – 17:00 Uhr

WO?

Jugend- und Nachbarschaftshaus
Henry's H.O.P.E.
Auguste-Kowalski-Straße 84A, 51069 Köln

Wo bleibe ich dabei? Gesellschaft im Umbruch – Austausch für Senior*innen

Unsere Gesellschaft verändert sich rasant – neue Technologien, neue Formen der Kommunikation, mehr kulturelle Vielfalt, steigende Preise. Viele Senior*innen erleben diese Entwicklungen als spannend, aber manchmal auch als herausfordernd oder überfordernd. An diesem Abend wollen wir gemeinsam darüber sprechen: Was verändert sich gerade – und wie geht es mir damit?

Es geht um Alltagserfahrungen und Fragen wie:

- Wie bleibe ich beteiligt, wenn vieles digital wird?
- Wo bekomme ich Unterstützung, wenn mir etwas zu viel wird?
- Welche Entwicklungen machen mir Sorgen und welche Hoffnung?

Janna Schillinger (www.biena-konzept.de) wird fachliche Impulse geben und durch den Abend begleiten. Im Mittelpunkt steht der Austausch untereinander: persönliche Perspektiven, Verständnis füreinander, gemeinsames Nachdenken. In entspannter Atmosphäre ist Raum für ehrliche Gespräche und neue Impulse.

WANN?

26.09.2025,
18:30 – 20:00 Uhr

WO?

Café Mittendrin
Berliner Str. 944, 51069 Köln

Social Media vs. Realität: Wem kann man noch glauben?

Ob auf TikTok, Instagram oder YouTube – jeden Tag begegnen uns unzählige Informationen. Doch was davon ist echt, was gezielt manipuliert, und wie kann man Wahrheit von Meinung oder sogar gezielten Falschmeldungen unterscheiden?

In dieser Veranstaltung sprechen wir über Fake News, politische Beeinflussung in sozialen Medien und die Frage, wie man kritisch mit Informationen umgeht. Valentin Scholz vom JFC Medienzentrum Köln bringt dazu fachlichen Input mit – mit Ansätzen aus der Medienpädagogik und politischen Bildung. Genauso wichtig ist aber der gemeinsame Austausch: Welche Erfahrungen machen Jugendliche mit Medien? Was verunsichert, was hilft bei der Einordnung?

Kein Frontalvortrag, sondern ein Raum für Diskussion, Fragen und ehrlichen Austausch – in entspannter Atmosphäre.

WANN?

15.10.2025,
16:00 – 18:00 Uhr

WO?

Jugend- und Nachbarschaftshaus
Bodestraße
Bodestraße 18, 51061 Köln

Beteiligte Kooperationspartner*innen

Heilige Familie
Köln Dünnwald/Höhenhaus



CSH
Menschen stärken.
Perspektiven schaffen.



VEERDE
Lebenswerte
Bürger- und Sozialraumorientierung in Köln



125 Jahre SkF Köln
Für Frauen. Für Vielfalt. Für Alle.



Bitte!
Eimmischen
Köln'sche Freiwilligen Agentur
Politische Partizipation



Wir bedanken uns herzlich für die finanzielle Unterstützung durch die Stadt Köln



Stadt Köln
Bezirksvertretung Mülheim

Herausgeber:

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.
Bartholomäus-Schink-Str. 6
50825 Köln