



# Digitale Angebote

## der Kinder- und Jugendarbeit in Bergisch Gladbach



**Liebe Leser:innen,**

Der anhaltende „Lockdown“ zur Eindämmung der Corona-Pandemie lässt es nach wie vor nicht zu, dass Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit geöffnet werden dürfen. Das bedeutet aber nicht, dass es keine Angebote und Aktionen gibt, an denen Kinder, Jugendliche und deren Familien auf vielfältige Art und Weise – nur eben nicht „live vor Ort“ teilnehmen können.

Diese Sammlung soll einen Überblick über die aktuellen Angebote in Bergisch Gladbach geben.

Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, es können jederzeit zusätzliche Angebote ergänzt werden.

Wenn Sie Rückfragen haben, Hilfe brauchen oder von einem Angebot wissen, das wir noch nicht aufgeführt haben, melden Sie sich gerne.

Ihr Fachbereich 5 – Jugend und Soziales  
der Stadt Bergisch Gladbach

# Inhaltsverzeichnis

## 04 Freizeit

- 04 CROSS digital
- 04 Meet me im online Q1
- 05 Queer Café im Q1 goes online
- 05 Online Tanzworkshop im Q1 online
- 06 Martins digitale Bastelstube im Q1 online
- 06 YOGA im Q1 online
- 07 Digitale Bildbearbeitung und Grafik-Design im Q1 online
- 07 Jugendkunstgruppe im Q1 online
- 08 Actionbound – Das Geheimnis des Rauchwenders
- 08 Blickwechsel Fotoaktion
- 09 Computerspiel Club des Krea Jugendclubs
- 09 MAD – Music Art and Dance goes digital
- 10 TIKTOK Dance Challenge
- 10 Kreativ im Lockdown mit dem Atelier KLKS
- 11 Zoom-Zeit
- 11 Discord Sprechzeit, Jungs-Zeit und Gaming Donnerstag
- 12 Bücherzeit über Zoom im FrESch
- 12 Mach mit! Kreativ zuhause
- 13 Jit.si offener Videochat mit dem Ufo
- 14 Das Ufo vor Ort sowie auf Instagram und Facebook
- 15 Among Us mit dem Ufo
- 15 Fifa 21 mit dem Ufo
- 16 Telefon und Zoom Zeit im Cafe Leichtsinn
- 16 Gaming ohne Grenzen im Cafe Leichtsinn
- 17 Das Cafe Leichtsinn auf Instagram
- 17 Kreative Tipps vom Bergischen Museum online
- 18 Jugendzentrum online von der Kirchengemeinde zum Heilsbrunnen
- 18 Zirkus zum Heilsbrunnen online

## 19 Homeschooling-Unterstützung

- 19 Digitale Lernhilfe /Online Homeschooling
- 19 Homeschooling-Unterstützung

## 20 Beratung

- 21 Internationales Begegnungscafé
- 21 AWO Jugendberatung
- 21 KiWo Kontaktstelle im Wohnpark Bensberg

## 22 Jugendzentren, Jugendtreffs und Kleine Offene Türen in Bergisch Gladbach

## CROSS digital

**Kostenlos**  
Ohne Anmeldung

**Veranstalter:** Kinder- und Jugendzentrum CROSS

**Ansprechpersonen:** Manuela Muth, Silvia Eichelmann, Yassar Abu-Hantash

**WhatsApp:** 0157 805 339 42

**Instagram:** jugendzentrumcross

**Facebook:** crossgronau

**Discord:** Servername: CrossGronau

**Wer kann mitmachen:** Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren

### **Kurzbeschreibung zum Programm:**

Die Mitarbeiter:innen vom Cross stehen jungen Menschen auch online zur Verfügung. Ob gemeinsames spielen, quatschen oder kreativ werden, alles ist möglich. Die Aktionen werden wöchentlich bekannt gegeben und können auf Wunsch mitgestaltet werden.

Den aktuellen Link zu unserem Discord Server posten wir in unserer Instagram bio.

Zugangsdaten zu Zoom Aktionen werden auf Anfrage versendet.

Beim „Cross to go“ können Spiel- und Bastelangebote am Schaukasten unserer Einrichtung jederzeit mitgenommen werden. Zudem bieten wir nach Absprache Bastelpakete für zuhause an.

## Meet me im online Q1

**Kostenlos**  
Ohne Anmeldung

**Veranstalter:** Q1 Jugend-Kulturzentrum

**Ansprechpersonen:** Christian Kulka, Kalla PielConny Vesper

**Instagram:** q1\_jugendzentrum

**Webseite:** www.q1-gl.de

**Wer kann mitmachen:** Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren

**Zeit:** Montags -donnerstags 15:00 bis 17:00 Uhr

### **Kurzbeschreibung zum Programm:**

Besucht uns online im Videochat. Eure Themen, Ideen, Pläne und was sonst noch so geht!

Wir geben alles – gemeinsam!

Einladungslink (über Skype, Zoom oder Meet me...) bekommt Ihr per Mail oder aktuell auf Instagram.

## Queer Café im Q1 goes online

**Kostenlos**  
Ohne Anmeldung

- Veranstalter:** Q1 Jugend-Kulturzentrum & Aids-Hilfe Berg. Gladbach Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.  
**Ansprechperson:** Sanja Spasovska  
**Instagram:** queercafegl  
**Discord:** <https://discord.gg/enXQN3s8xr>  
**Wer kann mitmachen:** junge LSBTQ\* Menschen  
**Zeit:** 2. und 4. Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr

### **Kurzbeschreibung zum Programm:**

Alle 2 Wochen (2. und 4. Donnerstag im Monat) treffen wir uns digital auf Discord mit vielen Infos und Aktionen.

Alle Infos über unsere tollen Aktionen bei Instagram: [www.instagram.com/queercafegl](http://www.instagram.com/queercafegl)

## Online Tanzworkshop im Q1 online

**Kostenlos**  
Anmeldung erforderlich

- Veranstalter:** Q1 Jugend-Kulturzentrum  
**Ansprechperson:** Dana  
**Webseite:** [www.q1-gl.de](http://www.q1-gl.de)  
**Telefon:** 02202 328 20  
**E-Mail:** [c.vesper@q1-gl.de](mailto:c.vesper@q1-gl.de); [c.kulka@q1-gl.de](mailto:c.kulka@q1-gl.de)  
**Wer kann mitmachen:** Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren  
**Zeit:** montags 17:00 bis 18:30 Uhr

### **Kurzbeschreibung zum Programm:**

Unserer erfahrener Tanzcoach Dana, hat für uns einen Onlinekurs entwickelt den die Kinder und Jugendliche besuchen können. Termin ist immer montags von 17.00 – 18.30 Uhr. Jede:r ist willkommen.

Die Teilnehmer:innen brauchen einen Zoom Zugang und können dann Live teilnehmen.

Anmeldung per Mail und Telefon.

## Martins digitale Bastelstube im Q1 online

**Kostenlos**  
Anmeldung erforderlich

- Veranstalter: Q1 Jugend-Kulturzentrum  
Ansprechperson: Martin  
Webseite: [www.q1-gl.de](http://www.q1-gl.de)  
E-Mail: [info@eckigerundung.de](mailto:info@eckigerundung.de), [info@q1-gl.de](mailto:info@q1-gl.de)  
Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren  
Zeit: freitags 16:00 bis 18:00 Uhr

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Hier lernt man wie gute Videos produziert werden. Kinder und Jugendliche werden mit den Techniken und Tricks der Medienmacher:innen vertraut gemacht. Anmeldung bitte per Email. Der Kurs findet via Skype statt.

## YOGA im Q1 online

**Kostenlos**  
Anmeldung erforderlich

- Veranstalter: Q1 Jugend-Kulturzentrum  
Ansprechperson: Conny Vesper  
Telefon: 02202 328 20  
E-Mail: [c.vesper@q1-gl.de](mailto:c.vesper@q1-gl.de)  
Webseite: [www.q1-gl.de](http://www.q1-gl.de)  
Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren  
Zeit: jeden zweiten Samstag ab 17:00 Uhr

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Wir treffen uns via Skype, alle auf ihrer Matte zu Hause, und entspannen bei ca. 75 Minuten YIN Yoga und YOGA NIDRA (Tiefenentspannung)  
Infos und Anmeldung per Mail oder Telefon.

## Digitale Bildbearbeitung und Grafik-Design im Q1 online

**Kostenlos**  
Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Q1 Jugend-Kulturzentrum

Ansprechperson: Andreas Veitschegger

E-Mail: k.piel@q1-gl.de, andreas.veitschegger@gmail.de

Telefon: 02202 328 20

Webseite: www.q1-gl.de

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Dieser Workshop in einer Kleingruppe ist geeignet für Jugendliche ab 12 Jahre, die als Anfänger:innen in die Welt der digitalen Bildbearbeitung und des Grafik-Designs reinschnuppern wollen – vielleicht auch mit Blick auf die spätere Berufswahl.

Kursleiter ist Andreas Veitschegger, der auch die Jugendkunstgruppe im Q1 leitet.

Termine nach Online-Anmeldung und nach Absprache.

## Jugendkunstgruppe im Q1 online

**Kostenlos**  
Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Q1 Jugend-Kulturzentrum

Ansprechperson: Andreas Veitschegger

E-Mail: info@q1-gl.de

Webseite: www.q1-gl.de

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren

Zeit: montags 18:00 bis 20:00 Uhr

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Malen und akademisches Zeichnen für Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren.

Montags 18 bis 20 Uhr über skype/ZOOM

Infos und Anmeldung per Email.

## Actionbound – Das Geheimnis des Rauchwenders

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Pfadfinderstamm Erdenburg  
Facebook: [www.facebook.com/erdenburg](https://www.facebook.com/erdenburg)  
Instagram: [@stamm\\_erdenburg](https://www.instagram.com/stamm_erdenburg)  
Webseite: [www.stamm-erdenburg.de](https://www.stamm-erdenburg.de)

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Actionbound ist eine kostenlose App, mit der ihr Aufgaben in eurer Nähe lösen könnt und damit Punkte verdient. Je mehr Punkte ihr habt, desto höher steigt ihr in der Rangliste. Hervorragend, um sich mit Freunden zu messen!

Der Pfadfinderstamm Erdenburg erstellt Aufgaben für euch im Raum Moitzfeld, die ihr meistern könnt. Diese Aufgaben haben natürlich einen Bezug zum Draußen Sein und der Pfadfinderei. Kontaktloses Programm im Freien, um nach einem Tag Homeschooling einfach mal den Kopf freizubekommen. Oder für die große Pause.

(Das Programm befindet sich derzeit noch im Aufbau.)

Die Teilnahme an digitalen Spieleabenden ist über das Kontaktformular auf der Webseite möglich.

## Blickwechsel Fotoaktion

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Krea-Jugendclub  
Instagram: [kreajugendclub](https://www.instagram.com/kreajugendclub)  
Telefon: 02204 303 106  
E-Mail: [blickwechsel@krea-jugendclub.de](mailto:blickwechsel@krea-jugendclub.de)

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Durch die Aktion sollen Kinder und Jugendliche über das Medium Fotografie ermutigt werden ihren gewohnten Radius zu verlassen, zu experimentieren und neue Bildwelten zu gestalten. Dabei können z.B. zur Nachbearbeitung Apps wie Snapseed, Photoshop, Glich Lab etc. helfen.

Alle eingesendeten Fotos werde, mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten und Urheber, auf unserem Instagram-Account veröffentlicht und nach dem Lockdown in den Räumen des Krea-Jugendclubs ausgestellt.

Es können sowohl Einzelfotos sowie eine Bilderserie mit bis zu 6 Fotos eingesendet werden. Zur Unterstützung ist immer donnerstags und freitags zwischen 16:00- 18:00 h ein Experte telefonisch erreichbar oder jederzeit per Email.

Der Einstieg ins Projekt ist jederzeit möglich.

## Computerspiel Club des Krea Jugendclubs

**Kostenlos**  
Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Krea-Jugendclub  
E-Mail: team@krea-jugendclub.de oder  
Telefon: 02204 303 106

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren  
Zeit: donnerstags 16:00 bis 20:00 Uhr (Ein- und ausstieg ist flexibel)

### Kurzbeschreibung zum Programm:

In diesem medienpädagogischen Projekt spielen Kinder und Jugendliche gemeinsam Computer- und Konsolenspielen und setzen sich kritisch damit auseinander. Sie lernen neue Spiele kennen, werden von einem Medienpädagogen darin unterstützt, Spiele zu beurteilen und darin gestärkt, einen eigenverantwortlichen und reflektierten Umgang mit dem Medium zu entwickeln. Gerade wird gemeinsam online gespielt. Darüber hinaus finden virtuellen Treffen mit der Gruppe und dem Dozenten zum gemeinsamen Austausch statt.

Der Einstieg in das Angebot ist jederzeit möglich, für eine Teilnahme muss man sich anmelden und Zoom nutzen.

## MAD – Music Art and Dance goes digital

**Kostenlos**  
Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Krea-Jugendclub  
E-Mail: team@krea-jugendclub.de  
Telefon: 02204 303 106

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ab 12 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Die wöchentlich stattfindenden Kursangebote der urbanen Jugendkultur in den Bereichen Breakdance, Streetdance, Graffiti und Musik finden alle in digitaler Form statt. Je nach Vorliebe der Gruppen und Dozenten kommen unterschiedliche Plattformen zum Einsatz.

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich und die Teilnahme ist kostenlos.

Den Kursplan gibt's hier: [www.krea-online.de/krea-jugendclub](http://www.krea-online.de/krea-jugendclub)

## TIKTOK Dance Challenge

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Krea-Jugendclub  
Instagram: kreajugendclub  
Tik Tok: kreajugendclub  
WhatsApp: 01520 579 56 45  
YouTube: Krea-Jugendclub  
Vimeo: [www.vimeo.com/user16836229](http://www.vimeo.com/user16836229)

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Junge Tänzer:innen des Krea-Jugendclub, kreieren kurze Choreografien zu Songs der Musikgruppe des Krea-Jugendclub, die auf dem TikTok-Account hochgeladen werden. Jeder kann sie nachtanzen oder eigene Choreos entwickeln.

## Kreativ im Lockdown mit dem Atelier KLKS

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Atelier KLKS  
Ansprechperson: Tihana Biscan  
Webseite: [www.atelier-klks.com](http://www.atelier-klks.com)

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 7 bis 21 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Beim Atelier KLKS finden Familien kreative Ideen, Videos und Basteltipps für zuhause.

## Zoom-Zeit

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

- Veranstalter:** Kinder- und Jugendzentrum FrESch  
**Ansprechperson:** Christoph Schwiedergal  
**Webseite:** [www.fresch.net](http://www.fresch.net)  
**Facebook:** [fresch.jugendzentrum](https://www.facebook.com/fresch.jugendzentrum)  
**Instagram:** [fresch\\_schildgen](https://www.instagram.com/fresch_schildgen)  
**Snapchat:** [fresch\\_schildgen](https://www.snapchat.com/add/fresch_schildgen)  
**Discord:** [FrESch\\_Christoph#9760](https://discord.com/invite/FrESch_Christoph#9760)  
**Tiktok:** [fresch\\_schildgen](https://www.tiktok.com/@fresch_schildgen)  
**Playstation Network:** [FRESCH9](https://www.playstation.com/psnprofiles/FRESCH9)  
**Roblox:** [fresch33](https://www.roblox.com/users/fresch33)
- Wer kann mitmachen:** Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 12 bis 21 Jahren
- Zeit:** montags 17:00 bis 18:00 Uhr  
mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr  
donnerstag 17:30 bis 18:30 Uhr

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Zoom\_Zeit = digitale Offene Tür: hier steht der Austausch im Vordergrund. Wie geht es mir in dieser besonderen Zeit? Welche Unterstützung / Wünsche habe ich für meine Freizeit? Den Link zu Zoom bekommt ihr über Instagram.

## Discord Sprechzeit, Jungs-Zeit und Gaming Donnerstag

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

- Veranstalter:** Kinder- und Jugendzentrum FrESch  
**Ansprechperson:** Felix Blum  
**Webseite:** [www.fresch.net](http://www.fresch.net)  
**Discord:** [FrESch\\_Christoph#9760](https://discord.com/invite/FrESch_Christoph#9760)
- Wer kann mitmachen:** Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 12 bis 21 Jahren
- Zeit:** mittwochs 16:00 bis 19:30 Uhr – Das Schwarze Auge (Pen und Paper) nur für Jungs  
donnerstags 18:30 bis 20:00 Uhr – Among us / Werwolf

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Zwei Mal die Woche sind wir auch über Discord zu erreichen. Der Schwerpunkt ist Austausch und quatschen. Achtung mittwochs ist nur für Jungs!

## Bücherzeit über Zoom im FrESch

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Kinder- und Jugendzentrum FrESch

Ansprechperson: Jenny

Webseite: [www.fresch.net](http://www.fresch.net)

Facebook: [fresch.jugendzentrum](https://www.facebook.com/fresch.jugendzentrum)

Instagram: [fresch\\_schildgen](https://www.instagram.com/fresch_schildgen)

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 12 bis 21 Jahren

Zeit: dienstags 16:00 bis 17:00 Uhr

### Kurzbeschreibung zum Programm:

In der Bücherzeit besprechen wir Bücher und organisieren Bastelsachen.

Den Link zur Bücherzeit gibt es über Instagram oder schreibt uns eine Mail.

## Mach mit! Kreativ zuhause

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Kreativitätsschule Bergisch Gladbach e.V.

Webseite: [www.krea-online.de/kinder-jugendliche/kreativ-zuhause](http://www.krea-online.de/kinder-jugendliche/kreativ-zuhause)

Instagram: [krea\\_refrath](https://www.instagram.com/krea_refrath)

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 12 bis 21 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

#### ONLINE TUTORIALS

Unsere Dozent:innen der Kreativitätsschule haben für euch Tutorials produziert und ihr könnt einfach von zuhause aus mitmachen. Es gibt sowohl Lernvideos für Kreativität und Kunst als auch für Musik und Rhythmus.

Auf INSTAGRAM können unter [krea\\_refrath](https://www.instagram.com/krea_refrath) kreative Ideen zuhause weitergeführt, geteilt und gepostet werden. Es gibt Fotostrecken zu Themen wie: Land-Art, Upcycling-Projekt, Klang-Farben, Bau-Haus

- Veranstalter:** Ufo Jugendkulturhaus der AWO  
**Ansprechperson:** Martin Greiber, Britta Bott und Patrick Kraus  
**Instagram:** ufo\_jugendkulturhaus  
**Telefon:** 02204 549 22
- Wer kann mit machen:** Jugendliche und junge Erwachsene
- Zeit:** montags 15:00 bis 18:00 Uhr mit Britta  
donnerstags 15:00 bis 17:00 Uhr mit Martin  
freitags 15:00 bis 17:00 Uhr mit Patrick

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Triff die Mitarbeiter:innen und Besucher:innen des Ufo Jugendkulturhaus der AWO online zum Quatschen und zum Austausch auf [https://meet.jit.si/Ufo\\_Video\\_Chill\\_Lounge](https://meet.jit.si/Ufo_Video_Chill_Lounge) oder in der „Jitsi Meet“ App unter dem Begriff Ufo\_Video\_Chill\_Lounge.

Bitte beachtet: Der gewählte Begriff „Ufo\_Video\_Chill\_Lounge“ ist nur ein Codewort, das man als Verabredung verwendet, um sich zu treffen. Außerhalb der angebotenen Zeiten moderieren wir kein Meeting unter diesem Begriff. Falls ihr den Begriff außerhalb dieser Zeiten eingibt, eröffnet ihr gerade selbst eine Jit.si-Konferenz.

Ihr könnt es vergleichen mit der realen Welt, wenn ihr euch an einem bestimmten Ort verabredet. Zum Beispiel auf der Wiese hinterm Ufo. Der Ort ist immer da. Aber wir sind nur während der Öffnungszeiten da. Beim Betreten des digitalen Raumes achte darauf, dass wir dich und deinen Hintergrund sehen können.

Veranstalter: Ufo Jugendkulturhaus der AWO  
Instagram: ufo\_jugendkulturhaus  
Facebook: ufoawo  
Telefon: 02204 549 22  
E-Mail: jugendkulturhaus@awo-rhein-oberberg.de  
Signal + WhatsApp: 0160 10 90 555  
Threema-ID: 4CF53783

## Kurzbeschreibung zum Programm:

Musiktipps: Konzerte sind bei uns im Moment nicht möglich. Aber trotzdem gibt es viele Musiker\*Innen und Kulturschaffende, die online aktiv sind. Wir recherchieren für euch und geben euch für fast jeden Tag Ideen und Vorschläge, was läuft, damit ihr euch auch Zuhause ein bisschen Konzertfeeling schaffen könnt.

App und Account Empfehlungen: Wir machen euch aufmerksam auf coole, praktische, seriöse und/oder hilfreiche Apps und Accounts, die dich weiterbringen und dein Leben positiv beeinflussen können.

Checkt es auf Social Media aus oder frage uns auf einem unserer Messenger danach.

Kochtipps: Unsere Jahrespraktikantin Bensu macht für euch leckere Gerichte zum Nachmachen.

Manchmal sind einfache Gerichte dabei, manchmal werden aufwändigere erklärt. Du findest sie auf Instagram, Facebook oder bekommst sie auf Nachfrage auf WhatsApp, Signal oder Threema zugeschickt.

Ausleihe Instrumente, Spielgerät etc. An uns bekannte Besucher:innen des Ufos verleihen wir gerne Instrumente, Spielgeräte oder Spiele. Meldet euch einfach.

## Among Us mit dem Ufo

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

- Veranstalter: Ufo Jugendkulturhaus der AWO  
Ansprechperson: Julie  
Instagram: ufo\_jugendkulturhaus  
Signal + WhatsApp: 0160 10 90 555  
Threema-ID: 4CF53783  
Wer kann mitmachen: Jugendliche und junge Erwachsene  
Zeit: dienstags 17:00 bis 19:00 Uhr

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Spiele dienstags mit unserer Jahrespraktikantin Juliette Among Us:

Der Link zum Discord-Server wird kurz vorher bekannt gegeben. (Meldet euch beim Ufo-Handy oder auf Instagram)

Ihr könnt dort dem Server beitreten dann können wir chatten, reden und zusammen Among Us spielen.

Wer kein Discord hat, kann sich auf dem Ufo-Handy melden und bekommt direkt den Among Us-Link.

Für die, die „Among Us“ nicht kennen: Among Us ist ein kostenloses Handy und Tablet-Game, dass man mit bis zu 10 Leuten spielen kann. Ähnlich zum Spiel „Werwölfe“ muss die Gruppe herausfinden wer das Raumschiff sabotiert und kein echtes Crew Mitglied ist, sondern ein „Imposter“.

## Fifa 21 mit dem Ufo

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

- Veranstalter: Ufo Jugendkulturhaus der AWO  
Ansprechperson: Patrick Kraus  
Instagram: ufo\_jugendkulturhaus  
Telefon: 02204 549 22  
PS4 ID: patricklevo4  
Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren  
Zeit: donnerstags 14:30 bis 17:30 Uhr  
freitags 14:30 bis 18:30 Uhr

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Donnerstags zwischen 14:30 und 17:30 Uhr sowie freitags 14:30 - 18:30 Uhr habt ihr die Möglichkeit, online Patrick vom Ufo bei FIFA 21 herauszufordern. Ihr findet ihn unter der PS4-ID „patricklevo4“. Füge ihn zu deiner Freundesliste hinzu und schon kann es losgehen.

## Telefon und Zoom Zeit im Cafe Leichtsin

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

- Veranstalter:** Cafe Leichtsin  
**Ansprechperson:** Regina Schumacher, Alina Leinweber  
**Instagram:** cafe\_leichtsinn  
**Telefon:** 02202 936 22 22  
**WhatsApp:** 0176 435 849 22
- Wer kann mitmachen:** Junge Menschen mit und ohne Behinderung von 14 bis 30 Jahren
- Zeit:** dienstags bis freitags 12:00 bis 18:00 Uhr  
donnerstag 17:00 bis 18:00 Uhr (Zoom Café)

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Ihr erreicht uns per Telefon, Whatsapp und Instagram!

Donnerstag treffen wir uns zum Zoom Café, den Link bekommt ihr über Instagram und Whatsapp. Wir freuen uns auf euch.

## Gaming ohne Grenzen im Cafe Leichtsin

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

- Veranstalter:** Cafe Leichtsin  
**Ansprechperson:** Regina Schumacher, Alina Leinweber  
**Instagram:** cafe\_leichtsinn  
**Telefon:** 02202 936 22 22  
**WhatsApp:** 0176 435 849 22
- Wer kann mitmachen:** Junge Menschen mit und ohne Behinderung von 14 bis 30 Jahren
- Zeit:** mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Mit dem Projekt „Gaming ohne Grenzen“ zocken wir jeden Mittwoch online über Zoom. Schreibt uns einfach eine Nachricht und wir schicken euch den Link zum digitalen Spielenachmittag.

## Das Cafe Leichtsin auf Instagram

**Kostenlos**  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Cafe Leichtsin

Ansprechperson: Regina Schumacher, Alina Leinweber

Instagram: cafe\_leichtsin

Wer kann mitmachen: Junge Menschen mit und ohne Behinderung von 14 bis 30 Jahren

### **Kurzbeschreibung zum Programm:**

Über Instagram könnt ihr jeder Zeit sehen, was im Cafe Leichtsin los ist. Wir posten neue Rezepte aus dem Back- und Kochcafe, Do-It-Yourself Tipps und lassen euch an der Neugestaltung unserer Räumlichkeiten teilhaben. Schaut vorbei und macht mit!

## Kreative Tipps vom Bergischen Museum online

**Kostenlos**  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Bergisches Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe

Instagram: bergischesmuseum

Webseite: [www.bergisches-museum.de/medienangebote.aspx](http://www.bergisches-museum.de/medienangebote.aspx)

Wer kann mitmachen: alle

### **Kurzbeschreibung zum Programm:**

Unsere Video-Reihe „Macht was Schönes: Kreative Tipps für Familien“ lädt zum Mitmachen ein. Hier finden Sie die entsprechenden Vorlagen, Tipp und Anleitungsvideos.

## Jugendzentrum online von der Kirchengemeinde zum Heilsbrunnen

**Kostenlos**  
Ohne Anmeldung

- Veranstalter:** evangelische Kirchengemeinde zum Heilsbrunnen  
**Ansprechpersonen:** Julia Händler  
**Telefon:** 01520 3064059  
**Mail:** j.haendler@heilsbrunnen.de  
**Webseite:** www.heilsbrunnen.de  
**Instagram:** kirchezumheilsbrunnen  
**Zeit:** Jeden Freitag ab 17:00 Uhr  
**Wer kann mitmachen:** Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Aktuell findet jeden Freitag „Jugendzentrum Online“ ab 17 Uhr statt.

Wir treffen uns via zoom und quatschen, spielen, sind kreativ, oder hängen einfach gemeinsam ab.

Sonderaktionen, wie gemeinsames Backen, Vorträge, Andachten und der ein oder andere „Specialguest“ werden vorab angekündigt.

Alle Infos und den Link erhältst du von der Jugendleitung Julia Händler oder über unsere Homepage, Instagram oder Facebook.

## Zirkus zum Heilsbrunnen online

**Kostenlos**  
Ohne Anmeldung

- Veranstalter:** evangelische Kirchengemeinde zum Heilsbrunnen  
**Ansprechpersonen:** Julia Händler  
**Telefon:** 01520 3064059  
**Mail:** j.haendler@heilsbrunnen.de  
**Webseite:** www.heilsbrunnen.de  
**Zeit:** Kindergruppe (8 bis 14 Jahre, montags 16:45 bis 18:15 Uhr  
Jugendgruppe (14 bis 21 Jahre), donnerstags 16:45 bis 18:45 Uhr  
**Wer kann mitmachen:** Kinder, Jugendliche von 8 bis 21 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Von Akrobatik und Jonglage bis hin zu Tanz und Theater, Einrad fahren, balancieren auf einer Laufkugel oder dem Rola Bola, Feuerartistik (ab 12 Jahren) und Zaubern ist alles dabei!

Oder sei bei der kreativen Gestaltung der Bühnenbilder, der musikalischen Begleitung, Maskenbildnerei, dem Nähen der Kostüme oder im Back Stage wie der Beleuchtung, Technik und Requisite dabei.

Anmelden könnt ihr euch über unser Jugendbüro.

Wir freuen uns auf Euch!

# Homeschooling-Unterstützung

## Digitale Lernhilfe / Online Homeschooling

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Q1 Jugend-Kulturzentrum

Ansprechperson: Christian Kulka

Webseite: [www.q1-gl.de](http://www.q1-gl.de)

Mail: [c.kulka@q1-gl.de](mailto:c.kulka@q1-gl.de)

Telefon: 02202 328 20

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 10 bis 21 Jahren

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Wir bieten für Kinder und Jugendliche eine Unterstützung beim Homeschooling. Hier können sie sich online an uns wenden, so dass wir gemeinsam versuchen, Fragen und Probleme zum Thema Schule zu lösen. In Kooperation mit dem Sozialen Netzwerk Stadtmitte und der dort stattfindenden Lernförderung, haben wir die Möglichkeit, auch weitere individuelle Hilfen zu organisieren. Zu allen Fragen dazu kann man uns per Mail und telefonisch kontaktieren.

## Homeschooling-Unterstützung

Kostenlos  
Ohne Anmeldung

Veranstalter: Kinder- und Jugendzentrum FrESch

Ansprechperson: Christoph Schwiedergal

Homepage: [www.fresch.net](http://www.fresch.net)

Instagram: [fresch\\_schildgen](https://www.instagram.com/fresch_schildgen)

Wer kann mitmachen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 12 bis 21 Jahren

Zeit: montags 16:00 bis 17:00 Uhr und 18:00 bis 19:30 Uhr

dienstags 17:00 bis 18:30 Uhr

mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr

freitags 16:00 bis 17:00 Uhr

### Kurzbeschreibung zum Programm:

Unterstützung bei selbstständigem lernen, Hilfe bei Fragen, meldet euch einfach bei uns wir finden eine Lösung. Den Link zur Zoomkonferenz bekommt ihr immer über Instagram

# Beratung

Alle Beratungsangebote sind immer kostenlos

Stadt Bergisch Gladbach

## Beratungs-/Hilfeangebote für Kinder, Jugendliche und Familien in Bergisch Gladbach

Jugendamt der Stadt Bergisch Gladbach  
Fachbereich Jugend und Soziales – Hilfe für junge Menschen und Familien

### Erstberatungsstelle

Telefon: (0 22 02) 14 28 14  
E-Mail: [erstberatungsstelle@stadt-gl.de](mailto:erstberatungsstelle@stadt-gl.de)  
[www.bergischgladbach.de](http://www.bergischgladbach.de)

### Fachstelle Kinderschutz

Telefon: (0 22 02) 14 28 14  
E-Mail: [jugendamt@stadt-gl.de](mailto:jugendamt@stadt-gl.de)  
[www.bergischgladbach.de](http://www.bergischgladbach.de)

### Beratungsstellen in Bergisch Gladbach

#### Der Kinderschutzbund

**Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.**  
Telefon: (0 22 02) 333 44  
E-Mail: [info@kinderschutzbund-rheinberg.de](mailto:info@kinderschutzbund-rheinberg.de)  
[www.kinderschutzbund-rheinberg.de](http://www.kinderschutzbund-rheinberg.de)

#### Katholische Erziehungsberatung e.V.

Telefon: (0 22 02) 350 16  
E-Mail: [eb-bergischgladbach@erziehungsberatung.net](mailto:eb-bergischgladbach@erziehungsberatung.net)  
[www.erziehungsberatung.net](http://www.erziehungsberatung.net)

#### Evangelische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Telefon: (0 22 04) 540 04  
E-Mail: [beratungsstelle-bensberg@kirche-koeln.de](mailto:beratungsstelle-bensberg@kirche-koeln.de)  
[www.kirche-bensberg.de](http://www.kirche-bensberg.de)

#### Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bergisch Gladbach

Telefon: (0 22 02) 349 18  
E-Mail: [info@efl-bergisch-gladbach.de](mailto:info@efl-bergisch-gladbach.de)  
[www.efl-beratung.de](http://www.efl-beratung.de)

#### Frauenberatungsstelle

Telefon: (0 22 02) 45 112  
E-Mail: [frauenberatungsstelle-bgl@t-online.de](mailto:frauenberatungsstelle-bgl@t-online.de)  
[www.frauenberatungsstelle-online.de](http://www.frauenberatungsstelle-online.de)

#### Mädchenberatungsstelle

Telefon: (0 22 02) 989 11 55  
E-Mail: [maedchenberatungsstelle-bgl@t-online.de](mailto:maedchenberatungsstelle-bgl@t-online.de)  
[www.maedchenberatung-online.de](http://www.maedchenberatung-online.de)

### Hilfsangebote Deutschlandweit

#### Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Telefon: 0800 22 555 30  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### Nummer gegen Kummer

(für Kinder und Jugendliche)  
Telefon: 116 111  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



Stadt Bergisch Gladbach



Der Kinderschutzbund  
Rheinisch-Bergischer Kreis



Katholische  
Erziehungsberatung e.V.



EHE  
Familien  
Lebensberatung



## Internationales Begegnungscafé

Veranstalter: Katholische Jugendagentur LRO  
Ansprechperson: Michaela Bhattacharjee  
Whatsapp: 0157 805 339 41  
E-Mail: michaela.bhattacharjee@kja-lro.de  
Wer kann sich melden: Junge Menschen und Familien, vordergründig mitFluchterfahrung

### Wie helfen wir?

Unterstützung in allen Fragen des täglichen Lebens bezüglich Behörden-Angelegenheiten, Schule, KITA und vieles mehr.

## AWO Jugendberatung

Veranstalter: AWO Kreisverband Rhein-Obeberg e.V.  
Ansprechperson: Ali Gök  
Telefon: 02202 255 70 11  
E-Mail: jugendberatung@awo-rhein-oberberg.de  
Website: www.awo-jugendberatung.de  
Wer kann sich melden: Junge Menschen von 15 bis 27 Jahren

### Wie helfen wir?

Wir unterstützen junge Menschen bei:  
Integration in Bildung, Ausbildung und Beschäftigung  
Stabilisierung von Kompetenzen und Persönlichkeit

## KiWo Kontaktstelle im Wohnpark Bensberg

Veranstalter: GL-Service gGmbH  
Ansprechperson: Olivia Sailer  
WhatsApp: 0157 364 216 55  
Facebook: KiWo – Olivia Sailer  
Instagram: kiwoohnparkbensberg  
Wer kann sich melden: Kinder, Jugendliche und deren Familie

### Wie helfen wir?

Hilfen, Unterstützung und Beratung in allen uns möglichen Bereichen (bei Bedarf Weitervermittlung)

# Jugendzentren, Jugendtreffs und Kleine Offene Türen in Bergisch Gladbach

**Nachmittags und abends geöffnet**

**Treffpunkt für Kinder und Jugendliche**

**Spielen, quatschen, gemeinsame Unternehmungen**

**Musik hören, Gesprächspartner:innen finden, Leute kennenlernen**

## **Cafe Leichtsin**

Dr. Robert-Koch-Straße 8, 51465 Bergisch Gladbach

Regina Schumacher

Telefon: 02202 936 22 22

E-Mail: [regina.schumacher@kja.de](mailto:regina.schumacher@kja.de)

[www.cafe-leichtsinn.de](http://www.cafe-leichtsinn.de)

## **CROSS**

Mühlheimer Straße 221, 51469 Bergisch Gladbach

Manuela Muth

Telefon: 02202 507 59

E-Mail: [manuela.muth@kja-lro.de](mailto:manuela.muth@kja-lro.de)

## **FrESch**

Am Schild 33, 51467 Bergisch Gladbach

Christoph Schwiedergal

Telefon: 02202 85 665

E-Mail: [info@fresch.net](mailto:info@fresch.net)

[www.fresch.net](http://www.fresch.net)

## **Krea-Jugendclub**

An der Wolfsmaar 11, 51427 Bergisch Gladbach

Sigrid Brenner

Telefon: 02204 303 106

E-Mail: [team@krea-jugendclub.de](mailto:team@krea-jugendclub.de)

[www.krea-jugendclub.de](http://www.krea-jugendclub.de)

## **Kreativitätsschule**

An der Wolfsmaar 11, 51427 Bergisch Gladbach

Ulla Forster

Telefon: 02204 679 13 oder 02204 644 15

E-Mail: [info@krea-online.de](mailto:info@krea-online.de)

[www.krea-online.de](http://www.krea-online.de)

## **Q1 Jugend – Kulturzentrum**

Quirlsberg 1, 51465 Bergisch Gladbach

Karl-Heinz Piel

Telefon: 02202 328 20

E-Mail: [k.piel@q1-gl.de](mailto:k.piel@q1-gl.de)

[www.q1-gl.de](http://www.q1-gl.de)

## **UFO – Jugendkulturhaus der AWO**

Kölner Straße 68, 51469 Bergisch Gladbach

Martin Greiber

Telefon: 02204 549 22

E-Mail: [jugendkulturhaus@awo-rhein-oberberg.de](mailto:jugendkulturhaus@awo-rhein-oberberg.de)

[www.ufo.awo-rbk.de](http://www.ufo.awo-rbk.de)

Herausgeber



**Jugendamt  
Stadt Bergisch Gladbach**

**Fachberatung Offene Kinder- und Jugendarbeit,  
Jugendverbandsarbeit und  
erzieherischer Kinder und Jugendschutz**

Martina Sussenburger

Telefon: 02202 142 592

E-Mail: [m.sussenburger@stadt-gl.de](mailto:m.sussenburger@stadt-gl.de)

**Sozialraumarbeit und Integration**

Nicole Mrziglod

Telefon: 02202 142 329

E-Mail: [n.mrziglod@stadt-gl.de](mailto:n.mrziglod@stadt-gl.de)

**Netzwerkkoordination**

Boris Graue

Telefon: 02202 142 830

E-Mail: [b.graue@stadt-gl.de](mailto:b.graue@stadt-gl.de)