

Die Doppelpack Initiative

Die Zwilling- und Drillingseltern-Initiative Köln, kurz Doppelpack, besteht seit 1989 und ist mit rund 140 Mitgliedsfamilien aus dem Großraum Köln eine der größten regional tätigen Mehrlings-Initiativen Deutschlands.

Doppelpack ist bewusst kein eingetragener Verein, sondern eine Initiative, bei der sich alle Mitglieder einbringen und ihren Erfahrungsschatz im Umgang mit Mehrlingen zur Verfügung stellen können. Die gegenseitige Hilfe und Unterstützung durch Erfahrungsaustausch ist ein wesentlicher Leitgedanke unserer Initiative.

Wir freuen uns auf euch!

<http://www.doppelpack.org>

info@doppelpack.org

[facebook.com/groups/593504050751952](https://www.facebook.com/groups/593504050751952)

© 2019 Doppelpack



Unser Angebot im Überblick

- ✓ Tipps und Infos rund ums Zwillingeleben
- ✓ Kontakt zu rund 100 Mehrlingseltern ganz in der Nähe
- ✓ online mit hilfreichen Links, Veranstaltungskalender und Facebook Gruppe
- ✓ regelmäßige Veranstaltungen in und um Köln (Basare, Eltern-Kind-Turnen, Schwangerentreff, usw.)
- ✓ Karnevals-, Sommer- und Nikolausfeier
- ✓ weitere regelmäßige und wechselnde Aktionen



Für nur **25,- Euro pro Jahr** für die ganze Familie könnt ihr Mitglied werden. Den Mitgliedsantrag findet ihr auf unserer Webseite.



Ihr erwartet Zwillinge oder Drillinge?

Herzlichen Glückwunsch, dann seid ihr bei uns richtig! In eurer Familie wird sich einiges ändern und wir stehen uns gegenseitig von der Schwangerschaft der Mütter bis zur Pubertät der Kinder als Ansprechpartner zur Verfügung.

Doppelpack bietet Mehrlingsschwangeren regelmäßige Treffen an. Hier erhaltet ihr Tipps und Informationen rund um die Geburt, die notwendigen Anschaffungen und die erste Zeit mit den Babys. Bei unseren Treffen könnt ihr Kontakt finden zu „Gleichgesinnten“, mit denen ihr eure Freude oder manchmal auch Sorgen teilen könnt.

Ihr habt schon Mehrlinge?

Auch wenn ihr schon selbst Erfahrungen gesammelt habt, ist der Kontakt zu „Gleichgesinnten“ bestimmt interessant, man lernt ja nie aus. Ihr profitiert natürlich auch von unseren Veranstaltungen und eure Erfahrungen helfen werdenden Eltern enorm.

Speziell für Schwangere

Schwangerenberatung

Gerne beantworten wir eure Fragen in unserer Schwangerenberatung. Unser Schwangerentreff findet regelmäßig statt, dort könnt ihr euch in gemütlicher Atmosphäre austauschen. Die nächsten Termine findet ihr auf doppelpack.org.

Infoabende für werdende Eltern

Einige Krankenhäuser bieten spezielle Informationsveranstaltungen für Zwilling- und Drillingschwangere an. Doppelpack ist bei diesen Terminen anwesend und steht für Fragen gern zur Verfügung. Auch diese Termine findet ihr auf unserer Website.

Speziell für Eltern

Eltern-Kind-Turnen

Einmal in der Woche können sich die Kids so richtig bewegen: klettern, rutschen, mit Bällen spielen und vieles andere: **jeden Freitag von 17:00 bis 18:30 Uhr.**

In der großzügigen Mehrzweckhalle des Krankenhauses Weyertal bauen wir verschiedene Geräte zum Turnen für die Kleinen auf. Für die Kleinsten gibt es bei Bedarf einen abgeteilten Mattenbereich. Das Eltern-Kind-Turnen wird von den Eltern begleitet.

Für alle

Second-Hand-Basar

Zweimal im Jahr findet unser Second-Hand-Basar statt. Verkauft wird alles rund ums Kind, das Meiste "doppelt und dreifach". Hier könnt ihr nach Herzenslust in den Angeboten anderer Zwillingselern stöbern – auch gebrauchte Zwillingskinderwagen sind hier meistens im Angebot.

Außerdem könnt ihr bei belegten Brötchen und Salaten oder Kaffee und Kuchen andere (werdende) Zwillingselern kennenlernen. Der Basar ist ganz in der Nähe des Fernmeldeturms Colonus: in der Kreuzerstr. 5-9, 50672 Köln, jeweils am Samstag von 10.00 bis 13.00 Uhr. Die Termine findet ihr auf unserer Webseite. Natürlich könnt ihr hier auch eure eigenen Kindersachen selbst verkaufen. Die Gebühr für einen Stand ist abhängig von der Tischgröße.

Café Treff

Hier bieten wir allen Mehrlingseletern jeden Freitag von 10:00-11:30 die Möglichkeit, sich gemütlich bei einer Tasse Kaffee, Tee o.a. über das Leben mit Zwillingen oder Drillingen auszutauschen. Die Treffpunkte findet ihr auf unserer Webseite. Jeder übernimmt die Kosten für seine Speisen und Getränke selbst.