



## Familienzentrum Hochrhein



Mehr  
Generationen  
Haus

### Programm 08.02.-15.02.2008

#### FaZ-Café und Kinderpark-Öffnungszeiten

Montag und Freitag 9.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag 9.00 – 17.00 Uhr

Mittagstisch:

14.02.: Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf m. Hackfleisch u. Hüttenkäse

- bitte vorbestellen - **Mittagstisch für Kinder, Schüler, Senioren 2 €**

**Dank der großzügigen Auto-Spende von Fa. Tiefert können wir einen Hol- und Bringdienst anbieten!**

**Wer zum Essen möchte, aber keine Transportmöglichkeit hat, kann von uns abgeholt werden – bitte rechtzeitig absprechen.**

#### NEU Spiele-Nachmittag für Jung & Alt

Im FaZ-Café darf jeden Donnerstag von 14.00 – 17.00 Uhr gespielt werden (z.B. Mensch ärgere Dich Nicht, Memory, Dame, Mühle und Kartenspiele wie Uno, Rommee, u.a.)

#### NEU jeden Tag (Di – Fr) von 14.00 – 15.00 Uhr:

Hausaufgabenbetreuung für 1 € (außer Ferien)

**Offener Handarbeitskreis: Handarbeiten, Gespräche u. Kaffee**  
Stricken, häkeln, sticken, nähen, Reparaturen an Bekleidung – Vermittlung von Grundkenntnissen und verschiedenen Techniken – ganz individuell. Frau Sauer geht auf Ihre Wünsche ein – offen für jeden –

Leitung: Angelika Sauer

**wöchentlich jeden Donnerstag, ab 14.02.08, 10 – 12 Uhr**

#### Freitag, 08.02.08

20.00 – 21.20 Uhr: Hausmittel für die ganze Familie

#### Montag, 11.02.08

09.00 – 11.00 Uhr: FaZ-Café und Kinderpark geöffnet

09.30 – 11.30 Uhr: Sonnenkäfer (Vorkindergartengruppe)

**16.30 – 17.30 Uhr: Mathe Förderunterricht 9. Hauptschulklasse - neuer Kurs -**

#### Dienstag, 12.02.08

**09.00 – 11.00 Uhr: Frauenfrühstück:**

**Thema:** „Manchmal bin ich himmelhoch jauchzend, dann wieder zu Tode betrübt!“ mit Friedegard Ziegler

**09.00 – 12.00 Uhr: Erste Hilfe am Kind/Rot-Kreuz-Kurs**

09.30 – 11.00 Uhr: Spiel- und Krabbelgruppe für türkische Mütter mit ihren Kindern

**14.00 – 15.00 Uhr: Mathe Förderunterricht 10. Werkrealschulklasse - neuer Kurs -**

**15.00 – 16.00 Uhr: Mathe Förderunterricht 4. Grundschulklasse - neuer Kurs -**

**17.15 – 18.00 Uhr: Schüler sprechen Englisch (7. – 9. Klasse) - neuer Kurs -**

**18.30 – 19.30 Uhr: Klopf-Akupressur - neuer Kurs -**

Einfaches Beklopfen zur Selbsthilfe. Die Meridian Energie Technik (M.E.T.) oder Emotional Freedom Techniques (EFT) ist eine natürliche und einfache Methode, blockierte Energien wieder ins Fließen zu bringen. Sie ist leicht erlernbar und kann gezielt eingesetzt werden bei leichten emotionalen und psychosomatischen Beschwerden, wie z.B. Ärger, Stress, Energielosigkeit, Kopfschmerzen, Nackenverspannung und v.m.

**20.00 – 21.30 Uhr: Elternabend ‚Sonnenkäfer‘**

#### Mittwoch, 13.02.08

09.30 – 11.30 Uhr: Sonnenkäfer

**18.30 – 19.15 Uhr: Schüler sprechen Englisch (10. – 13. Klasse) - neuer Kurs -**

**20.00 – 22.00 Uhr: Meditatives Tanzen - neues Angebot –**  
Tänze nach klassischer, moderner und liturgischer Musik, Gebärdenmeditationen nach ruhig-fließender Musik, Tänze aus dem Bereich der Folklore

#### Donnerstag, 14.02.08

09.00 – 17.00 Uhr: FaZ-Café und Kinderpark geöffnet

11.00 – 12.00 Uhr: Hebammen-Sprechstunde **KOSTENLOS**

Die Hebammen-Sprechstunde bietet Ihnen die Möglichkeit einer individuellen Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Die Hebamme Petra Smeenk bietet Ihnen kostenlose Beratung an

12.00 – 14.00 Uhr: Mittagstisch – bitte vorher bestellen

16.00 – 18.00 Uhr: offener Jugendtreff in der Haupt-/Werkrealschule  
– ab 14 Jahren - Billardspielen, Musikhören, Quatschen, Aktion

**wieder im Programm – auf vielfachen Wunsch nun am Donnerstag:**

**14.00 – 15.30 Uhr: Komm mit ins Land der Forscher – für Kinder im letzten Kindergartenjahr**

**19.15 – 20.15 Uhr: Italienisch für Anfänger I - neuer Kurs -**

#### Freitag, 15.02.08

09.00 – 11.00 Uhr: FaZ-Café und Kinderpark geöffnet

09.30 – 11.30 Uhr: Sonnenkäfer

**09.30 – 10.30 Uhr: Italienisch für Anfänger II - neuer Kurs -**  
20.00 – 21.20 Uhr: Hausmittel für die ganze Familie

#### Vorankündigung

**Babysitter-/Kinderbetreuer-Kurs in den Osterferien :**

**17./18./19. März 2008**

**Infos und Anmeldung bei Frau Podgorski**

#### Babysitter/ Kinderbetreuungsdienst:

Flexible und preisgünstige Vermittlung von ausgebildeten Babysittern und Kinderbetreuern

Ansprechpartner: Frau Elke Podgorski, montags 12 -14 Uhr,  
donnerstags 18 – 19 Uhr  
Telefon: 0172/9779261

**Ratz -FaZ – Kinderhotel (nur für Kinder) – erste Übernachtung: 8. März 2008**

■ Infos und Anmeldungen im Familienzentrum o. auf unserer Homepage

#### Der besondere Raclette-Abend: „Dichten aus der Seele“

**Nahrung für die Seele- Futter für den Bauch**

Jeder kann dichten - wir wollen es gemeinsam versuchen und den Abend bei einem gemütlichen Raclette-Essen ausklingen lassen.

Mittwoch, 27.02.08 17 Uhr Dichten/19 Uhr Raclette **bitte anmelden**

#### Angebot vom Gesundheitsamt Waldshut im Familienzentrum Hochrhein

**Gesund und fit – da mach ich mit**

**Schritt für Schritt – so werd ich fit**

Kurs für Kinder, die zu Übergewicht neigen im Alter von 7 – 14 Jahren  
- mit einer Kombination aus theoretischen und praktischen Informationen zur Ernährung – Bewegung – Verhalten  
- Voraussetzungen schaffen, um langfristig gesund zu leben mit Spaß an der Ernährung und am Sport

Vor Kursbeginn wird für die Eltern ein Kochkurs angeboten.

**Infoveranstaltung für Eltern und Kinder am 27.02.09 um 17 Uhr**

**Kursbeginn: Anfang April bis zu den Sommerferien/**

**1x wöchentlich**

**Termine und Uhrzeit werden mit den Kursteilnehmern besprochen**

Kursleiterin: Simone Weier, Gesundheitsamt Waldshut  
Kosten: 30 € für Kurs, Lebensmittel, Material

#### Anmeldungen und Informationen:

Familienzentrum Hochrhein

Hauptstraße 47, 79787 Lauchringen, Tel. 07741/9679923 oder

Tel. 07751/6922 bei Ulla Hahn, Projektleiterin

e-mail: [kontakt@faz-hochrhein.de](mailto:kontakt@faz-hochrhein.de)

Fax 07741/9679924

[www.faz-hochrhein.de](http://www.faz-hochrhein.de)