



Familienzentrum Hochrhein



Mehr
Generationen
Haus

**Programm
ab 26. September 2008**

Wir sind mit neuem Programm und veränderten Öffnungszeiten wieder da!

FaZ-Café - neue Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Montag, 29.09.: Tageskarte

Dienstag, 30.09.: Hähnchenschenkel

auf Möhren-Kartoffel-Bett + Fruchtspieß

Donnerstag, 02.10.: Gnocchi-Gemüse-Auflauf + Kirschquark

Freitag, 03.10.: FEIERTAG

Essen für Dienstag und Donnerstag bitte vorbestellen

Unser Mittagessen wird frisch gekocht – **alle Zutaten werden vom EDEKA-Markt gesponsert.** Die Preise sind deshalb sehr günstig: für Erwachsene 3,50/4,00 €, für Senioren und Kinder 2,00 €.

Dank der großzügigen Auto-Spende von Fa. Tiefert können wir einen Hol- und Bringdienst anbieten! Wer zum Essen kommen möchte, aber keine Transportmöglichkeit hat, kann von uns abgeholt werden – bitte rechtzeitig absprechen.

Spiel- und Lerngruppe „Sonnenkäfer“:

Ab September gibt's nur noch wenige Plätze – vormittags und/oder nachmittags.

Informationen und Anmeldung bei Sieglinde Hever, Tel. 07741/965852

neue Kurse:

Samstags, ab 20.09.

11.00 – 11.45 Uhr: **Komm, sing + spiel mit mir'**

für Kindergartenkinder mit Eltern, 4mal

Wir möchten zusammen in einer Eltern-Kindgruppe singen und auch musizieren. Im Vordergrund soll dabei das gemeinsame Singen sowie auch das spielerische Umsetzen in Bewegung und auch Klängen mit Hilfe einfacher Rhythmusinstrumente stehen.

ab Mittwoch, 24.09., 9-10 Uhr: **Italienisch für Anfänger II**, 10x

am Freitag, 26.09., 17 Uhr bis Samstag, 27.09., 10 Uhr: einchecken ins **Kinderhotel „Ratz-FaZ“ - nur für Kinder Thema: Herbst**

Oktober

ab Donnerstag, 2.10., 16-17 Uhr: **English for kids** (5 – 7 Jahre)

Kinder lernen spielerisch mit Liedern, Aktivitäten und Erzählungen die ersten englischen Wörter.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe/-socken mitbringen

ab Donnerstag, 2.10., 19.30 Uhr: **„Trauertreff“** (vierzehntägig)

Betrauern Sie den Verlust eines lieben Menschen? Suchen Sie nach einem Ort an dem Sie mit Ihrer Trauer sein dürfen? Im Trauertreff sind Sie mit all ihren Gefühlen und Fragen willkommen.

Hier treffen Sie auf Menschen, die ebenfalls von einem Verlust durch Tod oder Trennung betroffen sind und haben die Möglichkeit, in einer geschützten Atmosphäre über Ihren Schmerz zu sprechen.

ab Samstag, 4.10., 9.30-15 Uhr:

Integrativer Kinder- und Jugendclub (vierzehntägig)

Spiel & Spaß für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 5 Jahren

am Dienstag, 7.10., 9-11 Uhr:

Ökumenisches Frühstück mit Kinderbetreuung

„Gesundheit, unser höchstes Gut“

sichere Bindung in den ersten Lebensjahren - ein wichtiger Baustein für seelische Gesundheit

Kurzvortrag für Eltern und Interessierte, Zeit für Fragen und Austausch
Leitung: Frau St. Günther, Diplom-Psychologin

ab Donnerstag, 9.10., 10-11 Uhr: **Still-Café** für Mütter und Babys im gemütlichen FaZ-Café. Möglichkeit zur Stillberatung und Informationen rund ums Stillen, anschließend

ab Donnerstag, 9.10., 11-12 Uhr: **Hebammen-Sprechstunde** individuell und kostenlos

am Donnerstag, 9.10., 19.30 Uhr: **Vortrag: Mit Sonne wohnen**

Dr. Erika Hoecker, Energieberaterin der Verbraucherzentrale, zeigt, wie man mit der Nutzung der Sonne die Umwelt, das Klima und gleichzeitig seinen Geldbeutel schont.

ab Freitag, 10.10., 14-16 Uhr: **Kinder-Haarschnitt - neues Angebot im FaZ** (wöchentlich)

unsere neue Mitarbeiterin Gudrun ist Frisörin und schneidet Ihrem Kind/ Ihren Kindern pfiffig und günstig die Haare. - **bitte anmelden**

am Freitag, 10.10., 16-18 Uhr: **Trommeln mit Petrus** – Trommel-Workshop für Schulkinder

Trommeln bietet die Gelegenheit, spielerisch zu lernen den eigenen Rhythmus zu finden, die Konzentrationsfähigkeit zu stärken, den Körper bewusster wahrzunehmen und das Gehör zu sensibilisieren.

(nächster Workshop: Freitag, den 21.11., 16-18 Uhr)

am Samstag, 11.10., 9-14 Uhr: **Kaffee, Kleider, Kinderbücher, Krimskrams**

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Nahtstelle“ des Roten Kreuz veranstalten wir halbjährlich einen Kleiderverkauf. Das Rote Kreuz bietet einen Saison-Verkauf von gut erhaltenen Kleidungsstücken aus der Waldshuter Kleiderkammer.

Das Familienzentrum bietet gut erhaltene Kinder- und Jugendbücher und –spiele sowie ein Sammelstadium von unterschiedlichsten Flohmarkt-artikeln zum Verkauf.

Wir nehmen gerne noch gut erhaltene Bücher und „Raritäten“ an.

Das FaZ-Café bietet einen Brunch an – zur Erholung und Stärkung!

am Samstag, 11.10., 14-15.30 Uhr: **Kinderküche mit Nina** - Kinderkochkurs (nächster Kinderkochkurs: Samstag, 29.11., 14-15.30 Uhr)

Neuheit – Haushaltführerschein:

Sie wollen weniger Zeit mit Hausarbeit verbringen?

Sie wollen Hausarbeit partnerschaftlich teilen?

Sie gründen einen eigenen Haushalt?

Stress im Haushalt muss nicht sein.

Wir zeigen Ihnen alles, was die Hausarbeit leichter und schöner macht.

1. Tag

Grundausstattung der Küche
Grundzutaten, Gar-Methoden
Gesunde Ernährung
Günstig und gut einkaufen
Finanzmanagement

2. Tag

Hygiene im Haushalt
Reinigungs- und Pflegemittel
Hinweise Thema „Putzen“
Wäschepflege
Feste feiern

3. Tag

Einrichtungstipps
Gesundheitsprophylaxe
Pädagogische Grundlagen
Zeitmanagement
Beratungsangebote

Seminar über drei Samstage, jeweils 9.00 bis ca. 18.00 Uhr

— nächster Seminar-Termin: **ab 8. November 2008** —

50 Euro – inklusive Seminar-Ordner und Zertifikat

+ 7,50 Euro für drei Mittagessen/Getränke

Babysitter/ Kinderbetreuungsdienst:

Flexible und preisgünstige Vermittlung von ausgebildeten Babysittern und Kinderbetreuern

Informationen und Vermittlung: E Podgorski, montags 12 -14 Uhr, donnerstags 18 – 19 Uhr

Telefon: 0172/9779261, e-mail: e.podgorski@faz-hochrhein.de

Das neue Programmheft ist auf unserer Homepage durchzublätern – Sie können sich auch gerne ein Exemplar im FaZ abholen.

Unsere Angebote finden Sie in unserem Schaukasten vor dem Haus, in den Amtsblättern, auf unserer Webseite oder im FaZ.

Anmeldungen und Informationen:

Familienzentrum Hochrhein, Hauptstraße 47, 79787 Lauch-

ringen, Tel. 07741/9679923 oder

Tel. 07751/6922 bei Ulla Hahn, Projektleiterin, e-mail:

u.hahn@faz-hochrhein.de

Fax 07741/9679924 **www.faz-hochrhein.de**