



Familienzentrum Hochrhein



Mehr
Generationen
Haus

**Programm
ab 10. Oktober 2008**

Neues Programm und veränderte Öffnungszeiten :

FaZ-Café

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

Montag, 13.10.: Tageskarte

Dienstag, 14.10.: **Bratwurst-Topf mit Spätzle**

Donnerstag, 16.10.: **Champignon-Gittertorte
mit Salat der Saison**

Freitag, 17.10.: Tageskarte

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‘:

Es gibt nur noch wenige Plätze – vormittags und/oder nachmittags Informationen und Anmeldung bei Sieglinde Hever, Tel. 07741/965852

Haushaltnahe Dienstleistungen:

Bügelservice in Tiengen (von privat):

Telefon 0173-6884817 (pro Wäschekorb 15 €)

Partyservice/Catering Maya (von privat):

Hausgemachte Spezialitäten und vieles mehr!
Sie feiern und genießen Ihre Gäste, alles andere überlassen Sie mir.
Ich helfe auch bei den Vorbereitungen für Ihr Fest. Wünsche, Fragen, Anregungen – bei Gudrun Bähler im FaZ, g.baehler@faz-hochrhein.de

Schreibwerkstatt Maya (von privat):

Anfertigung/Hilfe von/bei Korrespondenzen, Schreibservice
Verfassen von Reden, Vorträgen, etc für Firmen und Privat –
Infos bei Gudrun Bähler im FaZ, g.baehler@faz-hochrhein.de

ab Freitag, 17.10., 14-16 Uhr:

Kinder-Haarschnitt - neues Angebot im FaZ (wöchentlich)
unsere neue Mitarbeiterin Gudrun ist Friseurin und schneidet Ihrem Kind/Ihren Kindern pfiffig und günstig die Haare. - **bitte anmelden**

Neue Angebote:

Oktober

Montag, Mittwoch, Freitag:

‚Wir trinken Tee und sprechen Deutsch‘ für ausländische Frauen

1. Kurs: 9.00 – 10.00 Uhr 2. Kurs: 10.15 – 11.15 Uhr

jeden Donnerstag 10-11 Uhr:

Still-Café für Mütter und Babys im gemütlichen FaZ-Café

Möglichkeit zur Stillberatung und Informationen rund ums Stillen, anschließend

11-12 Uhr: **Hebammen-Sprechstunde** individuell und kostenlos

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 ‚**Nahstelle**‘ 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 Sammelsurium 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)

am Samstag, 11.10., 15.30 Uhr: **Herbstfest ‚Sonnenkäfer‘**

ab 13.10., 19.30-21.00 Uhr:

Fotografieren – die richtige Beleuchtung, Licht und Schatten

am Dienstag, 14.10., ab 15.30 Uhr:

Nachmittags-Gesprächskreis: ‚Lea und Rahel‘

‚Frauen in der Bibel‘ mit Pfarrerin M. Stockburger

ab Dienstag, 14.10., 19-21 Uhr:

Abnehmen im Schlaf – der hilfreiche Weg von dick nach dünn

Wie geht das? Ganz einfach mit der Insulin-Trennkost. Sie lernen die Dickmacher-Hormone zu überlisten, und die Schlankmacher-Hormone zu aktivieren.

am Donnerstag, 16.10., 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.

Am Samstag, 18.10., ab 9 Uhr: **Wellnesstag für Frauen 50+**

Gönnen Sie sich für ein paar Stunden eine Auszeit zum Genießen und Auftanken! Entdecken Sie Ihre Schönheit und Ihr Wohlbefinden aufs Neue, probieren Sie, was am besten zu Ihnen passt, oder worauf Sie Lust haben.

Ein kompetentes Team aus verschiedenen Bereichen zeigt Ihnen, wie Sie auch in hektischen Zeiten das Gleichgewicht halten können.

Samstag, 18.10., 9.30-15 Uhr:

Integrativer Kinder- und Jugendclub (vierzehntägig) Spiel & Spaß für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 5 Jahren

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.

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

- **nächster Babysitter-/Kinderbetreuer-Kurs:**

in den Herbstferien 29. bis 31.10.2008

Informationen und Vermittlung:

E Podgorski, montags 12 -14 Uhr, donnerstags 18 – 19 Uhr

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

Herbstferien im Abenteuerland 27.10. – 29.10., von 9.30 bis 17 Uhr

3 Tage Ferienprogramm für 11 – 14-jährige **‚Farbe? Fische? Ferien!!!‘**
Ausschreibung und Anmeldeformular nächste Woche hier, im FaZ oder auf unserer Homepage.

Anmeldungen und Informationen:

Familienzentrum Hochrhein, Hauptstraße 47, 79787 Lauchringen,
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