



## Familienzentrum Hochrhein



Mehr  
Generationen  
Haus

**Programm**  
ab 13. Dezember 2008

### FaZ-Café

täglich von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr (mittwochs von 9.30 bis 13.30 Uhr)

Montag, 15.12.:	Tageskarte
Dienstag, 16.12.:	Paella mit Fisch und Orangenkörnchen
Mittwoch, 17.12.:	Tageskarte
Donnerstag, 18.12.:	Ofenkartoffeln mit buntem Salat/ Mandarinendessert
Freitag, 19.12.:	Tageskarte

Essen, wenn möglich, bitte vorbestellen

### In den Weihnachtsferien ist das FaZ-Café geschlossen

Unsere Frühstücksbrötchen werden von Bäckerei Roters gesponsert. Unser Mittagessen wird frisch gekocht – **die Zutaten werden vom EDEKA-Markt gesponsert**. Die Preise sind deshalb sehr günstig: für Erwachsene 3,50/4,00 €, für Schulkinder und Senioren 2,50/3,00 €, für Kleinkinder 2,00 €,

Unsere aktuelle Bilderausstellung im FaZ-Café:  
**'Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele' von**  
**Manuela Strizek**  
während unserer Öffnungszeiten zu besichtigen

**Spiel- und Lerngruppe 'Sonnenkäfer':** täglich von 9.30 – 11.30 Uhr  
Es gibt noch Plätze für Dienstag/Donnerstag Nachmittag (15.30 – 17.30 Uhr), ab Januar/Februar werden wieder Vormittags-Plätze frei!  
Informationen und Anmeldung bei Sieglinde Hever, Tel. 07741/965852

### Haushaltnahe Dienstleistungen:

**Bügel-service:** Sie bringen Ihre gewaschene Wäsche montags oder dienstags ins FaZ – wir bügeln jeden Mittwoch und Sie holen die fertige Wäsche donnerstags oder freitags wieder ab!  
Günstige Preise – nähere Infos im FaZ

**Brauchen Sie Hilfe beim Antrag stellen, Formulare ausfüllen oder beim Schriftverkehr mit Behörden – dann wenden Sie sich auf der Stelle an Frau Elle!** Preis nach Vereinbarung – Kontakt über Familienzentrum Hochrhein

**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



**NEU NEU — jeden Mittwoch von 16 – 17 Uhr**

### Märchenstunde im FaZ

Frau Breinig liest für interessierte Kinder - kostenlos

jeden **Donnerstag** 10-11 Uhr: **Mütter-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

Samstag, 13.12., 17-19 Uhr: **Adventstreffen für Allein-Erziehende**

Samstag, 13.12., 9.30-15 Uhr:  
**Integrativer Kinder- und Jugendclub - Adventsfeier** (vierzehntägig)  
Spiel & Spaß für Kinder u. Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 5 J.

Freitag, 19.12.08, 17 Uhr bis Sonntag, 20.12., 10 Uhr:  
**Ratz-FaZ Kinderhotel – nur für Kinder**  
Sie wollen mal wieder einen langen Abend mit Ihrem Partner alleine verbringen? Wir kennen diese Situation aus eigener Erfahrung und bie-

ten Ihnen eine etwas andere Kinderbetreuung an – unser Kinderhotel Ratz-FaZ! Die Kinder werden von einer Erzieherin, unterstützt durch mind. einen Helfer, betreut.

### Babysitter-/ Kinderbetrieungsdienst:

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](mailto:e.podgorski@faz-hochrhein.de)  
Nächste Babysitterkurse – bitte bei Frau Podgorski anmelden

### NEU: Flexible Kinderbetreuung

Die verschiedenen Bausteine können je nach Bedarf genutzt werden, es sind auch einzelne Tage möglich – **aber bitte vorher anmelden!**

#### Angebot 1

täglich Mittagessen für Schüler im FaZ: 2,50/3,00 Euro/Tag

#### Angebot 2

tägliche Hausaufgabenbetreuung nach dem Essen bis ca.15 Uhr:  
3 Euro/Tag **von Lehrern betreut**

#### Angebot 3

tägliches Nachmittagsprogramm von 15 bis 17 Uhr: 5 Euro/Tag

Notfall-Termine sind jederzeit möglich; vorheriger Anruf genügt.

NEU: seit Mitte November leitet Andreas Schumpp die Kinderbetreuung

### Suchen Sie noch eine Geschenk-Idee?

Im FaZ können Sie Gutscheine bekommen, z.B. für den **Wellness-Tag für Frauen** am Samstag, den 31. Januar 2009 oder für viele andere Gelegenheiten.



### Vorankündigungen für Januar 2009

neuer Kurs : ab **Mittwoch, 14. Januar 2009 (13x, bis 8.4.09)**  
19.15 – 20.45 Uhr: **Wirbelsäulengymnastik**, (Krankenkassenanteil möglich). Anmeldungen an: M. Jensen, Dipl. Bewegungs- und Rückenpädagogin, Tel. 07742/928960

NEU: ab **Donnerstag, 15. Januar 2009 (6x)**  
19.00 – 20.30 Uhr: **Ägyptisches Yoga m. Martin Moffor aus Kamerun**  
Informationen/Anmeldungen:  
C. Rutschmann, Tel. 07742/922082 oder [info@martin-moffor.de](mailto:info@martin-moffor.de)

Neue Kurse: **'Starke Eltern – starke Kinder'** des Kinderschutzbundes (Elternkurs) im FaZ  
Abendkurs: ab 19. Januar 2009., 20.00 – 22.00 Uhr (10x)  
Vormittagskurs: ab 20. Januar 2009, 09.00 – 11.00 Uhr (10x)  
Anmeldungen: Deutscher Kinderschutzbund, Tel. 07741/672 724, [info@kinderschutzbund-wt.de](mailto:info@kinderschutzbund-wt.de)

Mittwoch, 28. Januar 2009, 15.00 – 17.00 Uhr  
Info-Veranstaltung: **Gesund und fit – da mach ich mit, Schritt für Schritt – so werd ich fit**  
Intensiv-Kurs für Kinder, die zu Übergewicht neigen – die Mitarbeit der Eltern ist erforderlich

Samstag, 31. Januar 2009, 09.00 – 18.00 Uhr  
**Wellness-Tag für Frauen** – Entspannung für Körper, Geist und Seele  
Wir freuen uns, Sie an diesem Tag begrüßen zu dürfen!  
(in Kooperation mit der Kommunalen Stelle für Gleichstellung des Landkreises Waldshut)

### 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](mailto:u.hahn@faz-hochrhein.de)  
Fax 07741/9679924 [www.faz-hochrhein.de](http://www.faz-hochrhein.de)