



FamilienZentrum
Hochrhein



**Mehr
Generationen
Haus**

Programm Familienzentrum ab 18. Januar 2010

FaZ-Café - Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen ---
täglich von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr (mittwochs 9.30 - 13.30 Uhr)

Montag, 18.01.: **Russische Teigtaschen mit Salat**
Dienstag, 19.01.: **Knöpfe m. Soße, Wienerle + Salat**
Mittwoch, 20.01.: **Gulaschsuppe m. roten Bohnen, Kartoffeln**
Donnerstag, 21.01.: **Pfannkuchenplausch mit Salat**
Freitag, 22.01.: **Spinat-Salzkartoffeln-Spiegelei**

--- **Wenn möglich, bitte telefonisch vorbestellen** ---
Erw. 4,00 €, Schulkinder, Senioren 3,00 €, Kleinkinder 2,00 €

Einladung zum **Frauenfrühstück**
am Dienstag, 19.01., ab 9 Uhr
Eröffnung neue Bilder-Ausstellung:
„... bis Ostern“ von Ruth Rüttinger

Vorschau:

Nächstes **Frauen-Palaver**: 28.01., 15 Uhr (Spiele-Nachmittag)
Wellnesstag für Frauen „**Fit in den Frühling**“ 06.02., 9–18 Uhr

Flexible Kinder-Betreuung: Leitung: Andreas Schumpp
Die verschiedenen Bausteine können je nach Bedarf genutzt werden –
bitte vorher anmelden!

- Mittagessen ab 12.30 Uhr für Schüler im FaZ: 3,00 Euro/Tag
- Hausaufgabenbetreuung nach dem Essen bis ca. 15 Uhr: 3 Euro/Tag (von pensionierten Lehrern betreut)
- Nachmittagsprogramm von 15 bis 17 Uhr: 5 Euro/Tag
Bauen, basteln, spielen, forschen, Ausflüge mit Andreas

Freitag 15 – 17 Uhr: offenes Kinderprogramm – 5 €

15.01.: **Laubsäge-Arbeiten**

22.01.: **Laubsäge-Arbeiten**

29.01.: **Spaß im Schnee oder Kristalle züchten**

Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- **Bügel-service**
- **Partyservice/Catering**
- **Kindergeburtstags-Service**

Spiel- und Lerngruppe ‚Sonnenkäfer‘ – für Kinder ab ca. 1,5 Jahren, täglich 9.30 – 11.30 Uhr
Informationen und Anmeldung bei Sieglinde Hever,
Tel. 07741/965852 oder im FaZ

Entspannungskurs für Kinder von 8 – 12 Jahren

In diesem Kurs lernen wir den stressigen Schulalltag durch verschiedene kreative Entspannungsübungen besser zu bewältigen. Neben kompletten Entspannungseinheiten werden insbesondere auch Entspannungsübungen vorgestellt, die wir in kurzer Zeit und an jedem Ort selbst umsetzen können. Zudem lernen wir durch spezielle Übungen unsere Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, wodurch uns das Lernen leichter fällt.

Bitte in bequemer Kleidung, eine kuschelige Decke mitbringen
Ab Montag, 01.02.2010, 17 – 18 Uhr 60 €

Haushaltführerschein „das bisschen Haushalt“

Sie wollen weniger Zeit mit Hausarbeit verbringen?
Sie wollen Hausarbeit partnerschaftlich betreiben?
Sie gründen einen eigenen Haushalt?
22.01., 18-22 Uhr / 23.01., 9-18 Uhr / 29.01., 18-22 Uhr
Kosten: 50 € + Lebensmittel



NEU: ‚helfende Hände‘ und ‚Taschengeldbörse‘

wir vermitteln ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe -
Wer braucht Hilfe? Wer bietet seine Unterstützung an?
Wir konnten bereits einige Anfragen/Angebote vermitteln!
Infos/Anfragen: e.wiegard@faz-hochrhein.de oder im FaZ-Büro

Hilfe – Angebote: wir bieten an

- Senioren-Betreuung in LR, Tiengen, Klettgau, Wutöschingen
- Fahrdienst, Einkaufshilfe, Arztfahrten

Hilfe – Anfragen: wir suchen

- Ersatzoma/-opa, gel. Kinderbetreuung in Gurtweil
- Kinderbetreuung (Donnerstag Abend) in Tiengen
- Rollstuhlfahrerin sucht Begleitung beim Einkaufen, Spazieren, Unternehmungen in Tiengen

Taschengeldbörse

- 13-Jährige bietet Hilfe in Haushalt und Garten, Botengänge, Einkaufen, Tiere versorgen in Lauchringen und Wutöschingen

Wir suchen engagierte Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren, die bereit sind, für ein kleines Taschengeld Aufgaben zu übernehmen.

Gitarren- und Keyboard-Kurse f. Erwachsene + Kinder

Pop und Classic - Gruppen- und Einzelunterricht möglich
Informationen: Frau Wanner, Tel. 0174-7423696

neuer Kurs: Englisch für Vorschüler und Erstklässler

die englische Sprache spielerisch nahe bringen
Freitag 15.01.10, 15 – 16 Uhr (8x), 30 €

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Ski-Wachs-Service von Andreas Schumpp
Ski-Annahme täglich ab 9 Uhr – Kosten: 7 €

Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Nahrungsmittelallergien oder –unverträglichkeiten

Viele Menschen leiden unter Beschwerden, die von verschiedenen Nahrungsmitteln ausgelöst werden. Deshalb wollen wir uns in Form einer SHG gegenseitig stärken und eigene positive Erfahrungen weitergeben. Außerdem werden neue Erkenntnisse in Theorie und Praxis vermittelt.

Zielgruppe: Betroffene und Interessierte
Leitung: E. Kaiser, Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Erstes Treffen: Mittwoch, 20.01.10 um 20 Uhr

Neuer Kurs: noch wenige Plätze frei!

Beckenboden-Gymnastik

ab 11.01.2010, 9.30 – 11 Uhr

Info: Martina Jensen, 07742/928960, www.martina-jensen.de

Anmeldungen und Informationen:

**Familienzentrum Hochrhein, Hauptstraße 47,
79787 Lauchringen, Tel. 07741/9679923
e-mail: u.hahn@faz-hochrhein.de
Fax 07741/9679924 www.faz-hochrhein.de**