



FamilienZentrum
Hochrhein



Mehr
Generationen
Haus

Programm Familienzentrum ab 25. Januar 2010

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

hausgemacht von unseren internationalen MitarbeiterInnen

Montag, 25.01.: **gefüllte Paprika türkisch mit Nudelsuppe**
Dienstag, 26.01.: **Bratkartoffeln, Fleischwurstnester, Erbsen**
Mittwoch, 27.01.: **Reiseintopf mit Hackfleisch, Paprika, Dessert**
Donnerstag, 28.01.: **Käsespätzle mit Salat**
Freitag, 29.01.: **Bauerntopf mit Hackfleisch, Dessert**

--- **Wenn möglich, bitte telefonisch vorbestellen** ---

Erw. 4,00 €, Schulkinder, Senioren 3,00 €, Kleinkinder 2,00 €

Nächstes **Frauen-Palaver**: 28.01., 15 Uhr (Spiele-Nachmittag)

Neubürger-Treff mit Th. Schäuble: 03.02. um 19 Uhr

Müttercafé mit Hebamme P. Smeenk: 04.02. ab 10 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 €

22.01.: **Laubsäge-Arbeiten**

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

05.02.: **Fasnachtsmasken**

Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- **Bügel-service**
- **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 haben bereits viele 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, Ärztfahrten

Hilfe – Anfragen: **wir suchen**

- Ersatzoma/-opa, gel. Kinderbetreuung in Gurtweil

Taschengeldbörse

Jugendliche bieten Hilfe in Haushalt und Garten, Botengänge, Einkaufen, Tiere versorgen in Lauchringen, Wutöschingen, Erzingen und Grießen

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

Bitte melden Sie sich, wenn Sie Hilfe benötigen; unsere Jugendlichen und erwachsenen ‚Nachbarn‘ sind sehr engagiert und möchten gerne helfen.

Aber auch Ihre Hilfe ist gefragt – manch ‚Nachbar‘ ist dankbar für eine kleine Unterstützung.

Wellness für Frauen ‚Fit in den Frühling‘

Entspannung für Körper, Geist und Seele

- Lust auf neue Frühlingfarben? Rund ums Make-up
 - Massage
 - die F.M. Alexander-Technik
 - mit Farben und Pastellkreiden – malen
 - Wohlfühl-Tipps – kleine Oasen der Ruhe + Entspannung
- Samstag, 06.02., 9 – 18 Uhr, 40 € inkl. Essen, Getränke, Farben

Babysitter- Kinderbetreuer-Ausbildung

inkl. Erste-Hilfe-Ausbildung

Möglichkeit zur Aufnahme in unsere Babysitter-Kartei

17. – 19.02., 9 – 15 Uhr 40 €

neuer Kurs: **Englisch für Vorschüler und Erstklässler**

die englische Sprache spielerisch nahe bringen (Freitag nachm.)

wir starten einen neuen Kurs nach den Fasnachtsferien!

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Professioneller Ski-Wachs-Service mit Kantentuning

von Andreas Schumpp

Ski-Annahme täglich ab 9 Uhr – Kosten: 7 €

Unsere ‚Nachmittagskinder‘ spielen sehr gerne ‚Monopoly‘ – leider ist unser Spiel deshalb mittlerweile sehr verschlissen; wer hat noch ein Original-Spiel übrig und kann es uns spenden? Vielen Dank im voraus!

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