



**FamilienZentrum**  
Hochrhein



Mehr  
Generationen  
Haus

### Programm Familienzentrum ab 1. Februar 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, 01.02.: **Zucchini-auflauf m. Reis und Quittenkompott**  
Dienstag, 02.02.: **Hamburger mit Salat und Pudding**  
Mittwoch, 03.02.: **Spaghetti m. Champignon-Speck-Sauce, Salat**  
Donnerstag, 04.02.: **Gemüsecreme mit Waffeln**  
Freitag, 05.02.: **Pellkartoffeln mit Quark, Dessert**

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

**Neubürger-Treff** mit Th. Schäuble: 03.02. um 19 Uhr  
**Müttercafé** mit Hebamme P. Smeenk: 04.02. ab 10 Uhr  
**Selbsthilfegruppe ADHS:** nächstes Treffen 10.02. um 20 Uhr  
**Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelallergie:** 03.03., 19.30 Uhr

#### Integrativer Kinder- und Jugendclub

Spiel & Spaß für Kinder und Jugendliche mit und ohne  
Behinderung ab 4 Jahren  
13.02.2010 von 9.30 bis 16.00 Uhr

Informationen und Anmeldung:  
FUD Lebenshilfe, Christine Chrystof, Tel. 07751/895911

**Flexible Kinder-Betreuung:** Leitung: Andreas Schump  
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 €**  
29.01.: **Spaß im Schnee oder Kristalle züchten**  
05.02.: **Fasnachtsmasken**

#### 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 €



#### **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, Arztfahrten

#### **Hilfe – Anfragen: wir suchen**

- Ersatzoma/-opa, gel. Kinderbetreuung in Gurtweil

#### **Taschengeldbörse**

verschiedene Jugendliche bieten Hilfe in Haushalt und Garten,  
Botengänge, Einkaufen, Tiere versorgen in Lauchringen,  
Wutöschingen, Erzingen und Grießen  
Kinderbetreuung in allen Ortsteilen von Wutöschingen + LR

.....  
.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 Unterstützung.

Nächster Termin **Ratz-FaZ Kinderhotel** – nur für Kinder:  
Fasnacht-Samstag, 13.02.. um 17 Uhr einchecken bis  
Sonntag, 14.02.. gegen 11 Uhr

**Kinder feiern Fasnacht und haben eine spannende  
Übernachtung – Eltern feiern auch oder haben einfach frei!**

#### **Wellness für Frauen ‚Fit in den Frühling‘**

Entspannung für Körper, Geist und Seele  
- Lust auf neue Frühlingsfarben? 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 Schump  
Ski-Annahme täglich ab 9 Uhr – Kosten: 7 €

**Wir bedanken uns bei Elektro Boll/Boll Solar  
sehr herzlich für die großzügige Spende!**

#### **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**