



FamilienZentrum
Hochrhein



Mehr
Generationen
Haus

Programm Familienzentrum ab 8. 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, 08.02.: **gefüllte Pfannkuchen mit Salat**
Dienstag, 09.02.: **Hähnchenbrust, Soße, Reis, Salat, Obst**
Mittwoch, 10.02.: **mediterrane Gemüseauflauf m. Schafskäse**
Donnerstag, 11.02.: **Pellkartoffeln mit Sahneheringen**
Freitag, 12.02. – 19.02. **Fasnachtsferien**

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

Selbsthilfegruppe ADHS: nächstes Treffen 10.02. um 20 Uhr
Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelallergie: 03.03., 19.30 Uhr

Club „Wilde Hühner“

Integrativer Club der Lebenshilfe
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, Elke Stadler, 07741/9657277
oder im FaZ

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 €
26.02.: **Besuch Hallenbad Bülach/CH** (Rückkehr 19 Uhr!)
Schwimmsachen, Ausweis + zus. 3 € für Eintritt mitbr.
05.03./12.03.: **Nistkästen bauen**

Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- **Bügel-service**
- **Partyservice/Catering**
- **Kinder-Haarschnitt**, freitags, 14.30 - 16 Uhr: (5 Euro/ Kind)-
bitte anmelden
- **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

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: ‚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, Erzingen und Horheim
- Fahrdienst, Einkaufshilfe, Ärztfahrten

Hilfe – Anfragen: wir suchen

- Ersatzoma/-opa in Gurtweil und Breitenfeld

Taschengeldbörse

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

.....
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.

NEU: unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von



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

„Fit für Veränderungen“

Veränderungen begleiten unser Leben. Manche können wir
selbst entscheiden, andere werden für uns entschieden. Ob
eine Planung beruflich oder privat ansteht oder ob sie einfach
neue Impulse suchen; aktive Unterstützung finden Sie mittels
der Strategien aus diesem Workshop.
Seminarleiterin: Monika Studinger, dipl. sys. Coach
Dienstags, 16.+23.03., jeweils 8.30 - 12 Uhr
Kosten: 50 € zzgl. MwSt. inkl. Auswertung eines eigenen
Persönlichkeitsprofils und kompletter Dokumentation

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Professioneller Ski-Wachs-Service mit Kantentuning
von Andreas Schumpp Ski-Annahme täglich ab 9 Uhr – 7 €

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