



FamilienZentrum
Hochrhein

Programm Familienzentrum ab 1. März 2010

FaZ-Café - Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen ---
täglich von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr (mittwochs 9.30 – 14.00 Uhr)

hausgemacht von unseren internationalen MitarbeiterInnen

Montag, 01.03.: **Putenschnitzel m. Gemüse + Reis**

Dienstag, 02.03.: **Frikadellen, Kartoffeln, Salat + Obst**

Mittwoch, 03.03.: **Nudeln ‚Popeye‘, Spinatsauce, Dessert**

Donnerstag, 04.03.: **Pizzaschnitte + süße Überraschung**

Freitag, 05.03.: **Kartoffelgratin mit Salat**

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

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

Selbsthilfegruppe Epilepsie bei Kindern: 26.02., 20 Uhr

Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelallergie: 03.03., 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe ADHS: nächstes Treffen 10.03., 20 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 €.

05.03./12.03.: **Nistkästen bauen**

19.03.: **Gipsfiguren gießen**



NEU: ‚helfende Hände‘ und ‚Taschengeldbörse‘

wir vermitteln ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe -

Wer braucht Hilfe? Wer bietet seine Unterstützung an?

Infos/Anfragen: e.wiegard@faz-hochrhein.de oder im FaZ-Büro

Hilfe – Anfragen: **wir suchen**

- Ersatzoma/-opa in Gurtweil und Breitenfeld

- junge Rollstuhlfahrerin (24 J.) sucht Begleitung beim Einkaufen, Spazieren, usw.

Wir suchen weiterhin MitbürgerInnen, die gerne helfen möchten und solche, die Hilfe benötigen.

Bitte melden Sie sich! Helfen macht Spaß!

Taschengeldbörse wir bieten unsere Hilfe an:

Jessica, 14, Hund ausführen, einkaufen, vorlesen usw., LR + Tiengen

Selina, 13, Garten- und Hausarbeit, einkaufen, Tiere versorgen,

Botengänge, LR + Wutöschingen

Nora, 14, einkaufen, Hund ausführen, spazieren, Erzingen + Grießen

Maren, 17, einkaufen, Gartenarbeit, Tiere versorgen, Kinderbetreuung, Wutöschingen, Lauchringen

Niklas, 16, einkaufen, Botengänge, Garten- + Hausarbeit, Lauchringen

NEU: unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von



Klopfakupressur mit EFT

EFT ist leicht erlernbar und kann gezielt eingesetzt werden bei emotionalen und körperlichen Störungen, z.B. Stress, Ärger, Energielosigkeit, Gewichtsabnahme, Verspannungen u.v.m. Die blockierte Energie wird wieder ins Fließen gebracht.

Donnerstag, 25.02., 19.30 – 21.00 Uhr, 3x, 25 €

„Be fit – be beautiful“

Mit gesunder Ernährung, natürlicher Haut- und Gesichtspflege, coolen Schminktipp und verschiedenen Entspannungsübungen, Tanzen und Freude an rhythmischen Bewegungen.

Bist Du zwischen 13 und 16 Jahren und hast Lust etwas für Dich zu tun, dann melde Dich einfach an!

2 Samstage, 06.03. + 20.03., jeweils 10 – 16 Uhr

Kosten: 25 € + 5 € für Mahlzeiten, Getränke, Material

„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

Spiel- und Lerngruppe ‚Sonnenkäfer‘ –

für Kinder ab ca. 1,5 Jahren, täglich 9.30 – 11.30 Uhr

Informationen und Anmeldung bei Stephanie Lohrmann, Tel. 07746/657697 oder im FaZ

Frau Hever geht zum 1. März in Mutterschutz – hiermit möchten wir uns ganz herzlich für die tolle Arbeit bedanken und wünschen ihr, bevor die schlaflosen Nächte wieder losgehen, ein bisschen Ruhe und Erholung! Sieglinde, wir hoffen, Euch noch ganz oft bei uns zu sehen!

Gleichzeitig begrüßen wir **Stephanie Lohrmann** aus dem Team als neue Sonnenkäfer-Leiterin und wünschen ihr viel Spaß und Erfolg für die neue Aufgabe – vielen Dank Steffi, dass Du diese Aufgabe übernommen hast. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Erzieherin oder Pädagogin gesucht!

Wir brauchen Verstärkung; Gruppenleitung, ca. 20 Std./Monat

Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- **Bügel-service**

- **Partyservice/Catering**

- **Kindergeburtstags-Service**

Professioneller Ski-Wachs-Service mit Kantentuning

von Andreas Schumpp Ski-Annahme täglich ab 9 Uhr – 7 €

Mütter-Café:

mit Hebamme Petra Smeenk: 04.03. ab 10 Uhr

Frauen-Palaver:

Donnerstag, 04.03., 15 Uhr Thema ‚Frühling‘

Am Montag, den 8. März ist Weltfrauentag – für jede Frau gibt es einen Kaffee oder Tee gratis!

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