



Programm Familienzentrum ab 12. April 2010

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

Montag, 12.04.: **Spaghetti Frutti di Mare mit Salat**
Dienstag, 13.04.: **Geschnetzeltes mit Reis, Salat, Dessert**
Mittwoch, 14.04.: **geb. Camembert, Möhren/Kartoffeleintopf**
Donnerstag, 15.04.: **Chili con Carne, süsse Überraschung**
Freitag, 16.04.: **Überraschung**

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

Müttercafé

mit Hebamme P. Smeenk: Donnerstag, 15.04. ab 10 Uhr

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

- Mittagessen ab 12 Uhr im FaZ: 3,00 Euro/Tag
- Hausaufgabenbetreuung nach dem Essen bis ca.15 Uhr: 3 Euro (von pensionierten Lehrern betreut)
- Nachmittagsprogramm von 15 bis 17 Uhr: 5 Euro
Bauen, basteln, spielen, forschen, Ausflüge mit Andreas

Freitag 15 – 17 Uhr: offenes Kinderprogramm – 5 €.
16.04.: **Herzblume aus Holz für Muttertag**
23.04.: **wir sind im Abenteuerland**



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 – Angebote

Wir suchen **dringend** ehrenamtliche HelferInnen

Hilfe – Anfragen: Wir suchen:

- Ersatzoma/-opa in Gurtweil und Breitenfeld
- Seniorenbetreuung in Lauchringen und Tiengen
- junge Rollstuhlfahrerin (24 .) sucht Begleitung zum Spazieren gehen, einkaufen oder einfach rausgehen
- Unterstützung f. ältere Dame in Tiengen beim Einkauf und Arztbesuch
- Unterstützung f. ältere Dame in LR bei Behörden- u. Arzt-Fahrten, Hilfe im Alltag

Taschengeldbörse

- **Nora, 14 J.**, hilft beim Einkaufen, Hund ausführen, spazieren gehen in Erzingen und Griefen
- **Maren, 17 J.**, hilft beim Einkaufen, Gartenarbeit, Tiere versorgen, Kinderbetreuung in Wutöschingen und LR
- **Alina, 12 J.**, hilft beim Hund ausführen, Garten- und Hausarbeit in Unterlauchringen
- **Judith, 15 J.**, passt auf Kinder auf, versorgt Tiere, kauft ein, arbeitet in Haushalt und Garten in Wutöschingen + LR

NEU: unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von



Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- Bügelservice
 - Partyservice/Catering
 - Kindergeburtstags-Service
- Professioneller Ski-Wachs-Service mit Kantentuning**
von Andreas Schumpp Ski-Annahme täglich ab 9 Uhr – ab 7 €

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Kostenlose Hilfe beim Formulare-Ausfüllen –
Jeden letzten Montag im Monat von 13.30 bis 14 Uhr

wir haben eine neue Bilder-Ausstellung

Vernissage mit dem Künstler **J. Scheel**: 16.04. um 18 Uhr

Abnehmen mit Trennkost

Erreichen Sie Ihr Wunschgewicht und halten Sie es mit vollwertiger Trennkost. Mit Hilfe der Klopfakupressur EFT fällt das Abnehmen leicht; wird im Kurs vermittelt.
Dienstags, ab 13.04., 19.30 – 21 Uhr, 5 Abende, 40 € inkl. Material, zzgl. Lebensmittel

Energieströmen (Jin Shin Jyutsu)

Mit Hilfe des Atems und einfachen Handgriffen lernen Sie mit Ihrem Körper besser in Kontakt zu treten. Wir erfahren dabei mehr Wohlbefinden, bessere Konzentration und Stärkung der Selbstheilungskräfte. (Socken + Isomatte mitbringen)
Donnerstags, ab 15.04., 19.30 – 21 Uhr, 6x, 40 €

Kreativtag für Frauen

Malen, Handmassage, Schmuckherstellung
Samstag, 17.04., 9 bis 17 Uhr, 50 € inkl. Material + Verpflegung

Nachhilfe-LehrerIn für ‚Deutsch als Zweitsprache‘

Weitere Infos bei Frau H. Breinig im FaZ
17. + 18.04., jeweils 10 – 15 Uhr

Erste Hilfe für Schulkinder

Wie jedes Jahr bietet Dr. Kirchhoff diesen Kurs zwischen Oster- und Pfingstferien an!
ab Mittwoch, 14.04., 18 – 19 Uhr, 6 x
Kosten: mind. 6 € Spende für ‚Rotes Kreuz‘

RatzFaZ Kinderhotel – nur für Kinder

Eine spannendes Übernachtungsprogramm für die Kinder, ein freier Abend oder lange Nacht für die Eltern!
01.05., 17 Uhr bis 02.05., 11 Uhr ‚Tanz in den Mai‘

Trommeln mit Petrus für Schulkinder

Trommeln bietet die Gelegenheit spielerisch zu lernen, den eigenen Rhythmus zu finden, die Konzentrationsfähigkeit zu stärken, den Körper bewusster wahr zu nehmen und das Gehör zu sensibilisieren.
Donnerstag, 06.05., 16 – 18 Uhr, 8 €

Be fit – be beautiful – Wellnessday for girls

Entspannung, Ernährung, Schminktipp
Samstag, 08.05., 10 – 16 Uhr, 20 € + 5 € für Material, Essen

Englisch für Vorschulkinder

Wir möchten einen neuen Kurs starten – wer hat Interesse?

Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelunverträglichk. 14.04., 20 Uhr

Selbsthilfegruppe Epilepsie bei Kindern 16.04., 20 Uhr

Selbsthilfegruppe ADHS, Eltern betroffener Kinder, 21.04., 20 Uhr

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