



### Programm Familienzentrum ab 17. Mai 2010

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

Montag, 17.05.: **Szegediner Gulasch und Apfelschnee**  
 Dienstag, 18.05.: **Kartoffelpuffer mit Apfelmus**  
 Mittwoch, 19.05.: **Nudelaufwurf mit Tomatensoße, Salat**  
 Donnerstag, 20.05.: **Salatteller mit Putenstreifen**  
 Freitag, 21.05.: **Spinat, Kartoffeln, Spiegelei**

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

**25.05. – 04.06. Pfingstferien – das FaZ ist geschlossen!**  
 (Andreas und ich sind im Abenteuerland)

**wir haben eine neue Bilder-Ausstellung:**  
 neue Bilder des Künstlers **J. Scheel**

**Flexible Kinder-Betreuung:** Leitung: Andreas Schumpff  
 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 €.**  
 11.06.: **Holz-Arbeiten im Abenteuerland**

#### Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- Bügelservice
- 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 Stephanie Lohrmann,  
 Tel. 07746/657697 oder im FaZ

#### Kreatives Tanzen für Kinder

Der Kreative Kindertanz bietet Kindern die Möglichkeit, spielerisch ihre Bewegungsmöglichkeiten mit viel Phantasie und Freude zu entdecken. Über phantasievolle Bilder und Themen lernen sie elementare Tanzgrundlagen, Rhythmik, den Bezug zu Raum und Gruppe und somit ihren eigenen Körper kennen.

Dieses Angebot richtet sich an Kinder im Vorschulalter (Ausnahmen möglich!)  
 mitwochs, ab 16.06., 14.15 – 15.00 Uhr, 4x, 20 €  
 (evtl. wird der Kurs weitergeführt)

#### Englisch für Vorschüler

Wir haben eine neue Referentin gefunden; Frau Reinhard ist ausgebildete Waldorf-Pädagogin (Zusatzausbildung in Englisch) und viel Erfahrung mit ‚erstes Englisch‘  
 Ab 07.06., 14.30 – 15.30 Uhr, 8x, 40 €  
 (nur noch wenige Plätze frei)

#### **Vorankündigung: Sie können sich schon anmelden!**

**VÄTERTAG** – der etwas andere ‚Männertag‘  
 für Väter mit Töchtern und Söhnen und  
 Großväter mit Enkelinnen und Enkeln  
 Samstag, 3. Juli von 10 bis 17 Uhr im Abenteuerland  
 (Evtl. um 16 Uhr WM-Spiel, dann machen wir früher Schluss!)

#### **Frauen-Palaver bei Kaffee und Kuchen**

Thema: ‚Schlank, fit und gesund‘  
 Donnerstag, 20.05. um 15 Uhr

#### **Abnehmen mit Trennkost**

Erreichen Sie Ihr Wunschgewicht und halten Sie es mit vollwertiger Trennkost. Lernen Sie verschiedene Trennkost-Gerichte und deren Zubereitung kennen. Mit Hilfe der Klopf-Akupressur EFT fällt das Abnehmen leicht; wird im Kurs vermittelt.  
 Dienstag, ab 08.06., 19.30 – 21 Uhr, 5x, 40 € zzgl. Lebensm.

**Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelunverträglichk.** 09.06., 20 Uhr  
**Selbsthilfegruppe Epilepsie bei Kindern** 21.05., 20 Uhr  
**Selbsthilfegruppe ADHS, Eltern betroffener Kinder,** 19.05., 20 Uhr



**NEU: ‚helfende Hände‘ und ‚Taschengeldbörse‘**  
 wir vermitteln ehrenamtliche/kostenlose Nachbarschaftshilfe -  
**Wer braucht Hilfe? Wer bietet seine Unterstützung an?**  
 Infos/Anfragen: [e.wiegard@faz-hochrhein.de](mailto:e.wiegard@faz-hochrhein.de) oder im FaZ-Büro

unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von



#### **Gesund und fit – da mach ich mit, Schritt für Schritt – so werd ich fit!**

Intensiv-Kurs für Kinder (7 – 12 J.), die zu Übergewicht neigen – die Mitarbeit der Eltern ist erforderlich –  
 Theoretische und praktische Informationen zu Ernährung und Bewegung. Unser Ziel: langfristig gesund leben, mit Spaß an der Ernährung und am Sport.

#### **In Kooperation mit dem Gesundheitsamt**

Mittwochs, ab 09.06., 15.30 – 17.30 Uhr, 7x + 1 Samstag  
 Kosten: 50 €, inkl. Lebensmittel und Material

#### **Wir suchen:**

- eine gute erhaltene Waschmaschine; unsere ist uralte und funktioniert nicht mehr richtig

#### **Für Ihre Sommerferien-Planung:**

**Anmeldungen für die Sommerferien im ‚Abenteuerland‘ sind bereits im Familienzentrum möglich.**

#### **Anmeldungen und Informationen:**

**Familienzentrum Hochrhein, Hauptstraße 47,**  
**79787 Lauchringen, Tel. 07741/9679923**  
 e-mail: [u.hahn@faz-hochrhein.de](mailto:u.hahn@faz-hochrhein.de)  
 Fax 07741/9679924 [www.faz-hochrhein.de](http://www.faz-hochrhein.de)