



FamilienZentrum
Hochrhein

Programm Familienzentrum ab 24. Mai 2010

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

Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelunverträglichk. 09.06., 20 Uhr
Selbsthilfegruppe Epilepsie bei Kindern 21.05., 20 Uhr
 18.06., 20 Uhr
Selbsthilfegruppe ADHS, Eltern betroffener Kinder, 19.05., 20 Uhr

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 €.
 21.05.: **Ausflug ins Wildgehege Waldshut**
 11.06.: **Holz-Arbeiten im Abenteuerland mit den Pepkiz**
 18.06.: **Holz-Arbeiten im Abenteuerland**
 25.06.: **Spielen im Abenteuerland**
 anschl. **Lesenacht im Tipi/Abenteuerland 10 € inkl. Essen**

Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- Bügelservice
- Partyservice/Catering
- Kindergeburtstags-Service

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!)

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.
 Dienstags, ab 08.06., 19.30 – 21 Uhr, 5x, 40 € zzgl. Lebensm.

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 17.06., 19.30 – 21 Uhr, 5x, 35 €

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



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 oder im FaZ-Büro

Hilfe – Angebote. Wir bieten an:

- Senioren- und Kinderbetreuung in LR + Tiengen
- weibliche Unterstützung in Tiengen
- männliche Unterstützung
- Senioren- + Behindertenbetr. In LR + nach Absprache

Hilfe – Anfragen: Wir suchen:

- Ersatzomas/-opas in Tiengen, Gurtweil und Lienheim
- Behörden-,Arztfahrten, Hilfe im Alltag in LR
- gelegentl. Kinderbetreuung in WT (vor- + nachmittags)
- wer richtet Witwe die Blumenkastenaufhängung in LR?

Taschengeldbörse

- **Nora, 14 J.**, hilft beim Einkaufen, Hund ausführen, spazieren gehen in Erzingen und Grießen
- **Alina, 12 J.**, Hunde ausführen, Tiere versorgen in LR
- **Lauren, 16 J.**, Kinder- und Seniorenbetreuung

unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von



Wir suchen:

- eine gute erhaltene Waschmaschine; unsere ist uralt und funktioniert nicht mehr richtig
- einen stabilen, großen Esstisch für unsere Kinder

Für Ihre Sommerferien-Planung:

Anmeldungen für die Sommerferien im ‚Abenteuerland‘ sind bereits im Familienzentrum möglich, ab Mitte Juni dann im Bürgerservice der Gemeinde.

Anmeldungen und Informationen:

Familienzentrum Hochrhein, Hauptstraße 47,
 79787 Lauchringen, Tel. 07741/9679923
 e-mail: u.hahn@faz-hochrhein.de