



FamilienZentrum
Hochrhein

Programm Familienzentrum ab 31. 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
 30.06., 20 Uhr

Müttercafé

mit Hebamme P. Smeenk: 10.06. ab 10 Uhr

Frauenfrühstück

Buchvorstellung: „verlorene Töchter“ mit Adelheid Kummle
 15.06., 9.30 Uhr

nach den Pfingstferien haben wir eine neue
 Bilder-Ausstellung: **Behinderten-Kunst**
 Vernissage: Samstag, 03.07. von 15 – 20 Uhr

Freitag 15 – 17 Uhr: offenes Kinderprogramm – 5 €.

11.06.: **Holz-Arbeiten im Abenteuerland mit den Pepkiz**
 18.06.: **Holz-Arbeiten im Abenteuerland**
 25.06.: **Spiele 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

Ab 07.06., 14.30 – 15.30 Uhr, 8x, 40 €

Vortrag: Einführung in die Welt der Bachblüten

und Blütenessenzen aus aller Welt

Die Bachblütentherapie wurde vor ca. 80 Jahren entwickelt. „Heile Dich selbst“, sagte Dr. Bach. Er fand Pflanzen, die helfen negative Gemütszustände in positive Stimmungen umzuwandeln.

Lassen Sie sich in die Welt der Blütenessenzen entführen.

Referentin: Sabine Schilling-Boller, Heilpraktikerin

Freitag, 11.06., 19 Uhr, 6 €

Ratz-Faz Kinderhotel – nur für Kinder

Samstag, 26.06., 17 Uhr bis Sonntag, 27.06., 11 Uhr

Die Eltern haben frei; die Kinder haben Spaß....

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:

Kinder-/Seniorenbetreuung in Lauchringen und Tiengen
 weibliche Unterstützung in Tiengen
 männliche Unterstützung in Lauchringen und Umgebung

Hilfe – Anfragen: Wir suchen:

- Ersatzoma/-opa in Gurtweil und Lienheim

Taschengeldbörse - Jugendliche bieten folgende Leistungen an:

Selina, 14, Gartenarbeit, Tiere versorgen, Botengänge in Wutöschingen und Lauchringen

Nora, 14, Einkaufen, Hund ausführen in Erzingen und Griesen

Maren, 17, Kinderbetreuung, Einkaufen, Gartenarbeit u.a. in Lauchringen und Wutöschingen

Alina, 12, Tiere versorgen in Lauchringen

Lauren, 16, Kinder- und/oder Seniorenbetreuung

Lisa, 12, Tiere versorgen, Babysitten in allen Ortsteilen von Wutöschingen

unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von



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