



FamilienZentrum
Hochrhein

Programm Familienzentrum ab 7. Juni 2010

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

Montag, 07.06.: **Spinatlasagne mit Salat**
Dienstag, 08.06.: **Geschnetztes mit Reis und Salat**
Mittwoch, 09.06.: **Düsseldorfer Kartoffelsalat, Wiener Würstchen**
Donnerstag, 10.06.: **Gemüseintopf mit Hühnchenfleisch**
Freitag, 11.06.: **Frikadellen mit Kartoffelpüree + Salat**

Es gibt täglich selbstgebackene Kuchen – auch zum Mitnehmen!

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

Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelunverträglichk. 09.06., 20 Uhr Selbsthilfegruppe Epilepsie bei Kindern 18.06., 20 Uhr Selbsthilfegruppe ADHS, Eltern betroffener Kinder, 30.06., 20 Uhr
--

Neue Bilder-Ausstellung: **Behinderten-Kunst**
Vernissage: Samstag, 03.07. von 15 – 20 Uhr

Müttercafé
mit Hebamme P. Smeenk: 10.06. ab 10 Uhr

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

Neues Angebot:
Alleinerziehenden-Frühstück
am Sonntagmorgen mit Zopf, Kaffee, Kakao
Kinder dürfen selbstverständlich mitkommen, müssen aber beaufsichtigt werden. Das Angebot findet ab 5 Erwachsenen statt, deshalb bitte unbedingt bis Freitag vorher anmelden!
nächste Termine: 20.06., 25.07., jeweils 10 – 12 Uhr
Preis pro Erw. 3 €, pro Kind 2 €

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

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

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.

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

Vortrag: Einführung in die Welt der Bachblüten

und Blütenessenzen aus aller Welt
Die Bachblüthenherapie 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 €

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)

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 €

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....



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

unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von



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!)

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