



**FamilienZentrum**  
Hochrhein

### Programm Familienzentrum ab 14. Juni 2010

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

#### Wer isst schon gerne allein?

Montag, 14.06.: **Pommes mit Schnitzel und Salat**  
Dienstag, 15.06.: **Käsespätzle mit Salat und Dessert**  
Mittwoch, 16.06.: **Croque Monsieur mit Salat**  
Donnerstag, 17.06.: **Calamares mit Reis und Salat**  
Freitag, 18.06.: **Spaghetti, Champignon-Sauce + 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.** Bitte nachfragen  
**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

#### Frauenfrühstück

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

#### 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 €.**  
18.06.: **Holz-Arbeiten im Abenteuerland**  
25.06.: **Spiele im Abenteuerland**  
anschl. **Lesenacht im Tipi/Abenteuerland 10 € inkl. Essen**

#### Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- Bügelservice  
- Partyservice/Catering  
- **Kinder-Haarschnitt**, freitags, 14.30 - 16 Uhr: (5 Euro/ Kind)-  
**Monique vom Salon Rausch wird uns in Zukunft helfen – herzlichen Dank an Frau Rausch für die großzügige Unterstützung der Idee!** Die 5€ pro Kind gehen natürlich ans FaZ, Monique hilft unentgeltlich! [bitte anmelden](#)  
- **Kindergeburtstags-Service**

#### 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

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.  
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)!

mittwochs, 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....

Vortrag im Rahmen der SHG ADHS:

#### Lern- und Verhaltensprobleme erkennen und lösen

Stress erzeugt Blockaden – und Blockaden erzeugen noch mehr Stress. Viele Kinder, aber auch Erwachsene sind Opfer dieser verhängnisvollen Negativspirale.

Lese-, Rechtschreib- oder Rechenprobleme, schlechtes Schriftbild oder Konzentrationsschwäche, den ‚Affen‘ spielen, um sich schlagen oder sich einfach nichts getrauen sind oft Folgen von solchen Blockaden.

Werden diese erkannt, können sie durch einfache, gezielte Bewegungsübungen gelöst werden.

Referentin: Sonja Glatt, prak. Päd. Lernberaterin + Coach  
Mittwoch, 30.06., 20 Uhr – Eintritt frei, Spende erbeten



#### 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



#### 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!)

#### Zweimal „Danke-schön“:

Am Samstag, den 5.6. durften wir den Riesen-Geburtstag-Kuchen der Bäckerei Küber für den 40. Geburtstag von OBI verkaufen und den Erlös komplett fürs FaZ behalten – eine Riesen-Unterstützung für unsere Arbeit – vielen, vielen Dank!

Außerdem ein großes ‚Danke‘ an die Eltern unserer Abenteuerland-Kinder für die vielen Brot-, Kuchen-, Obst-, Saft- Kekse- und Salzstangen-Spenden!

#### 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)  
[www.faz-hochrhein.de](http://www.faz-hochrhein.de) Fax 07741/9679924 [www.faz-hochrhein.de](http://www.faz-hochrhein.de)