



FamilienZentrum Hochrhein

Programm ab 27. September 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 gern alleine?

Montag, 27.09.: **Spinatnudeln mit süßer Überraschung**
Dienstag, 28.09.: **Putengeschnetzeltes, gem. Salat**
Mittwoch, 29.09.: **Spiegelei mit Bratkartoffeln und Spinat**
Donnerstag, 30.09.: **gef. Paprika, Tomatensauce, Dessert**
Freitag, 01.10.: **Grießsuppe mit Zimtquark**
Es gibt täglich selbstgebackene Kuchen – auch zum Mitnehmen!

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

Frauen-Frühstück und Vernissage 29.09. um 9.30 Uhr
Seidenmalerei ‚Natur pur‘ von E Schubert

Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelunverträglichkeit	29.09., 19.30 Uhr
Selbsthilfegruppe Epilepsie bei Kindern	28.09., 20 Uhr
Selbsthilfegruppe ADHS, Eltern betroffener Kinder	auf Anfrage
Neu-Gründung SHG Diabetes – Info-Abend	04.10., 19.30 Uhr

Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- Bügelservice
- Partyservice/Catering
- Kinder-Haarschnitt, freitags, 14.30 - 16 Uhr: (5 Euro/ Kind)-
bitte anmelden
- 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. **Nach den Ferien freie Plätze!**

Flexible Kinder-Betreuung: Leitung: Andreas Schumpp
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
- Jeden Freitag: offenes Kinderprogramm – Programm folgt!**

Krabbelgruppe, 1- bis 2-jährige Kinder

Jeden Donnerstag Nachmittag trifft sich eine privat organisierte
Krabbelgruppe in den Sonnenkäfer-Räumen.
Nach den Ferien werden Plätze frei – Interessierte bitte bei
Frau Bielinski melden; Telefon 07742/856949

Abnehmen für Kinder von 7 bis 12 Jahren

In diesem Kurs gehen wir nicht nur den ‚Dickmachern‘ auf die
Spur, sondern erfahren auch, wie eine gesunde, leckere
Ernährung kinderleicht zubereitet wird.
3 x montags, ab 11.10., 16 – 17.30 Uhr + Samstag, 30.10.
+ 2 Elternabende 19.10. + 9.11., jeweils 19.30 – 21 Uhr
Kosten: 60 € für Kurs, Elternabende, Lebensmittel + Material

Trommeln mit Petrus für Schulkinder

Trommeln bietet die Gelegenheit spielerisch zu lernen, den
eigenen Rhythmus zu finden, die Konzentrationsfähigkeit zu
stärken, den Körper bewusster wahr zu nehmen und das Gehör
zu sensibilisieren
Dienstag, 12.10., 16 – 18 Uhr 8 €

Trommel-Workshop für Erwachsene m. Petrus Bücklers.
Freitag, 15.10., 19.30 – 21.30 Uhr 15 €

Männergesundheitstage: in Zusammenarbeit mit dem LRA

Kochkurs für Väter + Kinder: mit Hefe geht es ganz einfach
Samstag, 2.10., 10 Uhr 10 € für Vater + Kind, 2 € zus. Kind

Kochkurs für Männer ‚gesunde, schnelle Küche‘
Referentin: S. Bär, Köchin, Hauswirtschaftslehrerin
Im Küchenstudio Liebwein, Klettgaustr. 10, 07741-919191
Anmeldung bitte im Küchenstudio Liebwein

„Baustelle Männlichkeit – wie aus Jungen Männer werden“

Vortrag mit Diskussionsrunde
Referent: R. Lauther, Sozialpädagoge
Dienstag, 12.10., 19.30 Uhr Eintritt: 3 €/Paar 5 €

Gitarren- und Keyboard-Kurse für Kinder + Erwachsene

Gruppen- und Einzelunterricht möglich
Info + Anmeldung: Frau Wanner 0174-7423696



NEU: ‚helfende Hände‘ und ‚Taschengeldbörse‘
wir vermitteln ehrenamtliche/kostenlose Nachbarschaftshilfe -
Wer braucht Hilfe? Wer bietet seine Unterstützung an?
Infos/Anfragen: ewiegard@faz-hochrhein.de oder im FaZ-Büro

Hilfe – Angebote. Wir bieten an:

- weibliche Unterstützung – nur Tiengen
- männliche Unterstützung in Lauchringen und Umgebung
- Alltagshilfe in Waldshut

Hilfe – Anfragen: Wir suchen:

- Ersatzoma/-opa in Lienheim
- Wer bringt ausländischen Frauen das Fahrradfahren bei?

Taschengeldbörse - Jugendliche bieten folgende Leistungen:

Alina, 12, Tiere versorgen in Lauchringen
Lisa, 13, Tiere versorgen, Babysitten in allen Ortsteilen von
Wutöschingen

unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von



Neues Angebot – Sozialberatung

Das Diakonische Werk wird ab 30.09. regelmäßig eine
kostenlose offene allgemeine Sozialberatung anbieten – für
Menschen mit persönlichen, sozialen oder finanziellen
Schwierigkeiten. Sie bietet Hilfe an bei Fragen im
Zusammenhang mit sozialhilferechtlichen Leistungen und
Ansprüchen und gibt Unterstützung im Umgang mit Behörden.
Es besteht die Möglichkeit von Hausbesuchen und der
Begleitung zu Behörden.
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 9 bis 11 Uhr

Vorschau Herbstferien

Ich geh dann mal los! – eine Jugend-Pilgerwanderung
Wir machen uns gemeinsam auf den Weg – von Lauchringen
nach Bonndorf – weitere Infos im FaZ
In Zusammenarbeit mit der Ev. Kirche Lauchringen + Tiengen
02. – 04.11.10 – Kosten: 60 €

Anmeldungen und Informationen:

Familienzentrum Hochrhein, Hauptstraße 47,
79787 Lauchringen, Tel. 07741/9679923 e-mail: u.hahn@faz-hochrhein.de
www.faz-hochrhein.de Fax 07741/9679924