



FamilienZentrum Hochrhein

Programm ab 11. Oktober 2010 Die neuen Programm-
Hefte sind da!!!

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, 11.10.: **Hackfleischkuchen vom Blech mit Dessert**
Dienstag, 12.10.: **Schupfnudeln mit Sauerkraut**
Mittwoch, 13.10.: **Putengeschnetzeltes Gyros Art, Kartoffeln**
Donnerstag, 14.10.: **Pfannkuchen mit Apfelmus, Nutella od. Pilzen**
Freitag, 15.10.: **Geflügelsuppe mit Reis, süße Überraschung**
Es gibt täglich selbstgebackene Kuchen – auch zum Mitnehmen!

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

Bilderausstellung – während unserer Öffnungszeiten
Seidenmalerei ‚Natur pur‘ von E Schubert

Frauen-Frühstück: 12.10. um 9.30 Uhr
,Anleitung zum Selbstbewusstsein‘ mit Rita Maier

Trennkost-Treffen
vierzehntägig, nächster Termin 12.10., 19.30 Uhr, 8 €

Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelunverträglichkeit	10.11., 19.30 Uhr
Selbsthilfegruppe Epilepsie bei Kindern	26.10., 20 Uhr
Selbsthilfegruppe ADHS, Eltern betroffener Kinder	20.10., 20 Uhr
Selbsthilfegruppe Diabetiker	08.11., 19.30 Uhr
SHG Diabetiker - für Eltern betr. Kinder/Jugendl.	15.11., 19.30 Uhr

Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- **Bügel-service**
- **Partyservice/Catering**
- **Kinder-Haarschnitt**, freitags, 14.30 - 16 Uhr: (5 Euro/ Kind)-
bitte anmelden - Monique ist wieder da!
- **Kindergeburtstags-Service**

Spiel- und Lerngruppe ‚Sonnenkäfer‘ –
für Kinder ab ca. 1,5 Jahren, täglich 9.30 – 11.30 Uhr
Informationen und Anmeldung bei Stephanie Lohmann,
Tel. 07746/657697 oder im FaZ. **Noch freie Plätze!**

Flexible Kinder-Betreuung: Leitung: Andreas Schumpff
Die verschiedenen Angebote 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

jeden Dienstag: **forschen + experimentieren**
jeden Freitag: **offenes Kinderprogramm - 5 €**
08.10.: **Grünholzschnitzen oder Specksteinschmuck**
15.10.: **Briefkästen bauen**

Ratz FaZ Kinderhotel – Erlebnis-Übernachtung im FaZ
22./23.10.: Taschenlampenrallye – 15 €

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 **„Baustelle Männlichkeit – wie aus Jungen Männer werden“**

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

Fit für Veränderungen

Ob eine Planung beruflich oder privat ansteht oder ob Sie neue
Impulse und neuen Schwung suchen; aktive Unterstützung
finden Sie mittels der Strategien aus diesem Workshop.
Referent: Monika Studinger, dipl. sys., Coach
Montag, 25.10., 18 – 22 Uhr, 30 € zzgl. MwSt, inkl. Auswertung
eines eigenen Persönlichkeitsprofils + Dokumentation



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:

- alltagsentlastende Unterstützung in Waldshut und Tiengen
- männliche Unterstützung in Lauchringen und Umgebung

Hilfe – Anfragen: Wir suchen:

- Ersatzoma/-opa in Lienheim
- Tiengen: wer bringt gelegentlich 5Jährigen in Kindergarten?

Taschengeldbörse - Jugendliche bieten folgende Leistungen:

Alina, 12, Tiere versorgen in Lauchringen
Lisa, 13, Tiere versorgen, Babysitten in Wutöschingen
unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von



Neues Angebot – Sozialberatung

Bei persönlichen, sozialen oder finanziellen Schwierigkeiten.
Hilfe bei Fragen im Zusammenhang mit sozialhilferechtlichen
Leistungen und Ansprüchen, 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 €

**Wer hat Interesse an einer Neugründung
‚Gruppe alleinerziehender Väter‘? Bitte im FaZ melden**

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