FamilienZentrum Hochrhein

Programm ab 2. Mai 2011

Im FaZ ist jeder herzlich willkommen!

FaZ-Café - Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen ---
täglich von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr (mittwochs 9.30 – 14.00 Uhr)
Es gibt täglich selbstgebackene Kuchen – auch zum Mitnehmen!
Wer isst schon gern alleine?
Montag, 02.05.: **Gemüsesuppe mit Baguette, Dessert**
Dienstag, 03.05.: **Nudelauflauf mit Salat**
Mittwoch, 04.05.: **Bauerntopf m. Hackfleisch, Dessert**
Donnerstag, 05.05.: **pikante Waffeln m. Kräuterquark, Salat**
Freitag, 06.05.: **Risotto mit Salat, Eis**
--- Wenn möglich, bitte telefonisch vorbestellen ---
Erw. 4,00 €, Schulkinder, Senioren 3,00 €, Kleinkinder 2,00 €

Eltern-Café
Nächster Termin: 5. Mai um 10 Uhr
Leitung: S. Maier, Kinderkrankenschwester + dipl. Stillberaterin
Treffen: jeden 1. Donnerstag/Monat

Vernissage ‚Malerei – Allerlei'
VHS Acryl—Malkurse unter der Leitung von G. Bernauer
Freitag, 06.05., 19 Uhr
Die Ausstellung kann bis zu den Sommerferien während unserer Öffnungszeiten besichtigt werden.

Bayrisches Frühstück – nur für Männer
(Leitung: Andreas Sch., Andreas P., Andreas S.)
Sonntag, 15.05., ab 9 Uhr – gegen Spende
Wir bitten um Anmeldung im FaZ

Helfende Hände

‚helfende Hände'
wir vermitteln ehrenamtliche/**kostenlose** Nachbarschaftshilfe für alltagsentlastende Dienstleistungen (z.B. Gartenhilfe, Fahrradreparatur, Blumen gießen, kleinere Putzarbeiten, Hund ausführen, Einkaufs- und Fahrdienste, Behörden- oder Arztbesuche, usw.
Wer braucht Hilfe? Wer bietet seine Hilfe an?

Taschengeldbörse
Wir vermitteln engagierte Jugendliche (13 – 18 J.), die bereit sind, für ein kleines Taschengeld Aufgaben zu übernehmen.

Aktuell
Wir suchen Helfer für diverse Anfragen (auch Jugendliche für die Taschengeldbörse – Gartenarbeiten, usw.)

Infos/Anfragen: e.wiegard@faz-hochrhein.de oder im FaZ

unsere Nachbarschaftshilfe wird gefördert von
AKTION MENSCH

Haushaltsnahe Dienstleistungen:
- Bügelservice
- Partyservice/Catering
- Kindergeburtstags-Service
NEU: Näh- und Flickservice (bitte anmelden)

SHG Nahrungsmittelunverträglichkeit	18.05.,19.30 Uhr
Selbsthilfegruppe Epilepsie bei Kindern	25.05., 20 Uhr
Selbsthilfegruppe ADHS, Eltern betroffener Kinder	Vortrag 04.05.
NEU: Selbsthilfegruppe Manisch-Depressive	02.05.,19.30 Uhr

‚FasZination' – Spiel & Spaß für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung
samstags, nächstes Treffen: 07.05., 9.30 – 16.30 Uhr,
Information + Anmeldung: Christine Chrystof, Leiterin,
0041-562470113/Handy 0170-3880091 oder im FaZ

Flexible Kinder-Betreuung: Leitung: Andreas Schumpp
Die 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 Freitag**: offenes Kinderprogramm - 5 €**
06.05.: **Muttertagsgeschenk**
13.05.: **Insektenhotel bauen**

‚verlängerte Öffnungszeiten' im Kinderpark
Täglich 8 bis 12.30 Uhr flexible Kinderbetreuung
2,50 €/halbe Stunde (Café-/ Kursbesucher 2 €/halbe Std)

Alle Eltern wünschen sich glückliche Kinder
Ein Vortrag mit Filmszenen aus dem Familienalltag
In Zusammenarbeit mit der AOK Waldshut und der SHG ADHS
Sie bekommen praktische Anregungen, wie Sie Ihre Kinder + Jugendlichen unterstützen und stärken können.
Referentin: Hilke Hoffmann, Dipl.-Pädagogin, Marte-Meo-Therapeutin
Mittwoch, 04.05., 20 Uhr - bitte anmelden/Spende erwünscht
Dieser Vortrag findet im Forum des neuen Ärztehauses, Hauptstr. 31, Lauchringen, statt.

Trommel-Workshop für Erwachsene – mit Petrus Bücklers
Freitag, 13.05. 19 – 21 Uhr, 15 €

Wellnesstag für Frauen
- Wohlfühlen – Auftanken und Entspannen mit leichten bioenergetischen Übungen
- das Spiel mit Farbe und Stil
- der Erfahrbare Atem
Samstag, 14.05., 9 – 17 Uhr,
40 € (inkl. Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Kuchen)

Wohltuende Entspannung von Schulter, Nacken und Rücken mit Energieströmen
Außerdem Selbsthilfe um Energieblockaden zu lösen mit der Meridian-Klopf-Akupressur.
Bitte warme Socken und Isomatte mitbringen.
Referentin: E. Kaiser, Gesundheits- und Energietherapeutin
Samstag, 28.05., 9.30 – 13.30 Uhr 30 €

nächste **Eineltern-Treffs** (alle Termine auf unserer Homepage)

Samstag, 30.04.: 15 Uhr Treffen im Wildgehege Waldshut, Vesper mitbringen – bitte bis 29.04. bei Regina anmelden 07741-9697936 oder per mail: reglein@web.de

Sonntag, 08.05.: ab 10 Uhr Muttertagsbrunch m. Kinderbasteln
Kosten: 7 €/Familie, bitte bis 06.05. im FaZ anmelden

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik
Neue Kurse ab 09.05. vormittags und 11.05. abends
Anmeldung: Martina Jensen,07742-928960

Allgemeine Sozialberatung des Diakonischen Werks,
nächster Termin: wegen Urlaub und Ferien leider erst am 12.05., 9 – 11 Uhr im FaZ möglich – Sie können Herrn Wenig gerne vorher im Diakonischen Werk Waldshut besuchen oder einen Hausbesuch vereinbaren – Telefon 07751/83040

Wer hat Lust, uns ab und zu einen Kuchen zu backen?

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