



FamilienZentrum
Hochrhein

Programm ab 9. 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, 09.05.: **Nudeln mit Gemüsesoße, Obst**
Dienstag, 10.05.: **Käsesticks, Gemüse in Soße, Püree**
Mittwoch, 11.05.: **Pfannkuchen m. versch. Füllungen, Salat**
Donnerstag, 12.05.: **Griechische Reispfanne, Dessert**
Am Freitag gibt es immer „Kinder-Wunschessen“:
Freitag, 13.05.: **Rostbratwürstchen, Kartoffelecken, Gemüse**
--- **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

Frauen-Frühstück

„Grenzen, Grenzerfahrungen, Grenzerweiterung? Was macht das mit mir? Was ist möglich? Wo muss ich meine eigenen Grenzen anerkennen?“
Referentin: Friedegard Ziegler, Sozialarbeiterin/Supervisorin
Dienstag, 17.05., 9.30 Uhr



AKTION

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

Fahrradkurs für Erwachsene

Im Rahmen der ‚helfenden Hände‘ bieten wir im Mai/Juni wieder einen Fahrradkurs an.
Start: Freitag, 13.05., 18 Uhr Schulhof Grundschule Oberlauch.
Der Kurs findet i freitags, 18 Uhr und samstags 10 Uhr statt.
Kosten: 25 € / max. 5 Teilnehmer
An dem Kurs kann nur mit Helm teilgenommen werden. Wenn möglich, eigenes Fahrrad mitbringen.

Wir nehmen für den Kurs gerne ältere Jugend-Räder an.

Informationen und Anmeldung:
Martina Meier 015155025187 oder Beate Meier 07741-671116

‚verlängerte Öffnungszeiten‘ im Kinderpark

Täglich 8 bis 12.30 Uhr flexible Kinderbetreuung
2,50 €/halbe Stunde (Café-/ Kursbesucher 2 €/halbe Std)

Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- Bügelservice
- Partyservice/Catering
- Kindergeburtstags-Service
- 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	nach Anfrage

‚FasZination‘ – Spiel & Spaß für Kinder und Jugendliche

mit und ohne Behinderung
samstags, nächste Treffen: 07.05., 21.05., 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
20.05.: Insektenhotel bauen

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 €

Trommel-Workshop für Erwachsene – mit Petrus Bücklers

Freitag, 13.05. 19 – 21 Uhr, 15 €

Vortrag: Einführung in die Welt der Bachblüten

Referentin: Sabine Schilling-Boller, Heilpraktikerin
Freitag, 27.05., 19 – 21 Uhr Kosten: 10 €

Nächster Babysitter-Kurs: 28. – 30. Juli, jeweils 9 – 15 Uhr

nächste Eineltern-Treffs (alle Termine auf unserer Homepage)

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

Samstag, 28.05.: ab 14.30 Uhr **Rechtsberatung** mit J. Kehr, Fachanwalt für Familienrecht – Themen: Sorgerecht, Umgangsrecht, Unterhalt – Fragerunde
Kinderbetreuung, Kaffee/Kuchen Kosten: Spende

Allgemeine Sozialberatung des Diakonischen Werks,

Beratung und Hilfe in den unterschiedlichsten Problemlagen
Kostenlos – Schweigepflicht - anonym möglich - Hausbesuch und/oder Begleitung zu Ämtern möglich
nächster Termin: 12.05., 9 – 11 Uhr

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