



**FamilienZentrum**  
Hochrhein

**Programm ab 16. 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, 16.05.: **Moni's badische Kartoffelsuppe, Dessert**

Dienstag, 17.05.: **Hackfleischkuchen vom Blech, Salat**

Mittwoch, 18.05.: **Überraschung**

Donnerstag, 19.05.: **Würstchengulasch, Nudeln, Salat**

**Am Freitag gibt es immer „Kinder-Wunschessen“:**

Freitag, 20.05.: **Gabrielles Wunsch: Salami-Pizza**

--- **Wenn möglich, bitte telefonisch vorbestellen** ---

Erw. 4,00 €, Schulkinder, Senioren 3,00 €, Kleinkinder 2,00 €

#### Eltern-Café

Nächster Termin: 09.06. um 10 Uhr

Leitung: S. Maier, Kinderkrankenschwester + dipl. Stillberaterin

Treffen: jeden 1. Donnerstag/Monat (im Juni ein Feiertag!)

#### Ausstellung „Malerei – Allerlei“

VHS Acryl—Malurse unter der Leitung von G. Bernauer

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



#### „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](mailto: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 Oberlauchr.

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**

- **Kinder-Haarschnitt**, mittwochs, 15 – 16.30 Uhr, 5€/Kind  
bitte anmelden

- **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 08.06., 20 Uhr

NEU: Selbsthilfegruppe Manisch-Depressive 06.06., 19.30 Uhr

#### „FasZination“ – Spiel & Spaß für Kinder und Jugendliche

mit und ohne Behinderung

samstags, nächstes Treffen: 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 Schump

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 €

20.05.: Insektenhotel bauen

27.05.: wir besuchen das Wildgehege Waldshut

#### 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)

**Samstag, 28.05.:** ab 14.30 Uhr Rechtsberatung mit J. Kehrer,

Fachanwalt für Familienrecht – Themen: Sorgerecht,

Umgangsrecht, Unterhalt – Fragerunde

Kinderbetreuung, Kaffee/Kuchen Kosten: Spende

**Samstag, 11.06.:** 15 Uhr Treffpunkt FaZ: Wanderung nach

Tiengen Spielplatz Stadthalle/bei schlechtem Wetter gehen wir

ins Berolino – Vesper mitbringen

#### 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: 26.05., 9 – 11 Uhr

#### Anmeldungen und Informationen:

Familienzentrum Hochrhein, Hauptstraße 47,

79787 Lauchringen, Tel. 07741/9679923 e-mail: [u.hahn@faz-](mailto:u.hahn@faz-hochrhein.de)

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