



FamilienZentrum
Hochrhein



Mehr
Generationen
Haus

Programm ab 26.01.2015

FaZ-Café - Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen ---

täglich von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

täglich selbstgebackene Kuchen – auch zum Mitnehmen!

Alternativ zum Mittagessen bieten wir eine Suppe an

Montag, 26.01.: Maultaschen mit Kartoffelsalat, grüner Salat

Dienstag, 27.01.: **Kinder-Wunsch-Essen** von Ines:

Lasagne al Forno, bunter Salat, Dessert

Mittwoch, 28.01.: bunter Gemüseeintopf mit Rindfleisch, Dessert

Donnerst, 29.01.: Putengeschnetzeltes, Rotkraut, Püree

Freitag, 30.01.: Käsespätzle mit Röstzwiebeln, bunter Salat

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

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

Bilderausstellung: „Phantasietiere“ Kunstgruppe St. Kolumban

offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Sind Sie überfordert und fühlen sich alleine gelassen bei der

Pflege Ihres Angehörigen? Wir sind eine Gruppe von

Gleichgesinnten, wir versuchen uns gegenseitig zu helfen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder mail!

Info P. Hostettler 07741-65996 / p.hostettler@faz-hochrhein.de

www-café, das mobile PC-Café im FaZ

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig.

In Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk, forum-i-wt

nächster Termin: Montag, 26.01.15, 15.30 – 17.30 Uhr

Frauenfrühstück: Austausch / Lustiges zur Fasnacht

Leitung: Elisabeth Kaiser

Dienstag, 10.02.15, 9.30 Uhr Buffet: 6,50 €

internationales Näh- und Handarbeits-Café

wer gerne in Gesellschaft näht, strickt, häkeln oder handarbeitet ist herzlich eingeladen.

Referentin Näh-Café: Ruth Michalek, Änderungsschneiderin

Anmeldung bei Fr. Michalek: 07746-1887 / 0173-7907421 (10 €)

Referentin Handarbeits-Café: Renate Herzog - kostenlos

Häkeln mit Kindern Material bitte mitbringen – 5 €

Dienstag, 03.02.15 – ab 17.30 Uhr – **bitte anmelden**

Selbsthilfegruppe „gemeinsam statt einsam“

Kennen lernen, Austauschen und gemeinsame Aktivitäten!

Leitung: E. Kaiser - Treffen vierzehntägig

02.02.15, 15.15 Uhr: Bewegung, Spaß, Zusammensein

Sitz- und Reigentänze mit Jutta Muhr (auch bei körperlichen Einschränkungen sind Sie herzlich willkommen)

Haushaltsnahe Dienstleistungen:

- Bügelservice, Näh- und Flickservice
- Partyservice/Kindergeburtstags-Service/Catering
- Babysitter-Ausbildung und -Vermittlung
- private Feiern für Senioren
- Unterstützung beim Schriftverkehr und Kontakt mit Behörden
- Auto-Innen-Reinigung, freitags, 10 € pro Auto – bitte anmelden
- professioneller Ski-Wachs-Service mit Kantentuning

SHG Nahrungsmittelunverträglichkeit

auf Anfrage

Selbsthilfegruppe Epilepsie bei Kindern 28.01.15, 20 Uhr

SHG für Essstörungen „Momo“ auf Anfrage

SHG ADHS, Eltern betroffener Kinder 04.02.15, 20 Uhr

FasZination – Spiel & Spaß für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung – 24.01.15, 9.30 – 16.30 Uhr

- Besuch im Hallenbad Hüfingen -

Information + Anmeldung: Christine Chrystof, Leiterin, 07751-8962448/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 Euro/Tag

- **Hausaufgabenbetreuung** 13.30 Uhr bis 15 Uhr: 3 Euro (auch von pensionierten Lehrern betreut)

- **Nachmittagsprogramm** von 15 bis 17 Uhr: 3 Euro

- Verlängerung bis 18 Uhr: + 1 Euro + evtl. Abendessen

- **Fahrdienst:** wir holen ihr Kind ab und bringen es nach Hause

montags 15.15 – 16 Uhr: „**Märchen**“ von ausgebildeter Märchen-Erzählerin (2.+4. Montag)

„**Kreativ-Angebot**“ mit Renate Herzog (1.+3. Montag)

mittwochs 15.15 – 16 Uhr: „**wir sprechen Englisch**“

diese Angebote werden vom Kiwanis Club unterstützt, nur 1 €

dienstags 15 – 17 Uhr: **Sport, Spiel, Spaß in der Halle** – 3 €

freitags 15 Uhr: **offenes Kinderprogramm** - 3 €

23.01.: **Zauberbilder mit heißem Wachs**

30.01.: **wir gehen Schlittenfahren** (oder Alternativprogramm)

täglich integrative (lern-)behinderte Schulkind-Betreuung



„helfende Hände“ / Taschengeldbörse

wir vermitteln ehrenamtliche/**kostenlose** Nachbarschaftshilfe

Wer benötigt Hilfe? Wer möchte helfen?

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

- *Grießen: junge Familie (3 Jungs: Zwillinge 2,5J. + 5 J.) sucht Ersatz-Oma*

Vermittlung kostenlos - Einsatz gegen

Bezahlung: „pflegende Hände“ –

Pflege-Unterstützer + Haushaltshilfen:

wir vermitteln ausgebildete Hilfen

neue Ausbildung „Pflege-Unterstützer“:

freitags 6.3., 13.3., 20.3., 27.3.15, jeweils 8.30 – 16 Uhr, 100 €

neue Ausbildung „Haushaltshilfe“:

17.04.15, 8.30 – 15 Uhr – 20 €

pädagogisch geleitete Kinder-Gruppe:

Spiel- und Lerngruppe „Sonnenkäfer“ Kinder ab ca. 1,5 J.,

täglich Montag - Freitag 9.30 – 11.30 Uhr

Stephanie Lohrmann, Tel. 07746/657697 oder im FaZ.

pädagogisch geleitete Eltern-Kinder-Gruppe:

Mini-Sonnenkäfer für Kinder von 6 Monaten bis 1,5 Jahren

wir suchen eine neue Leitung für unsere neue Gruppe!

„der-, die-, das-Kurs“ für ausländische Frauen

Dienstag und Donnerstag 9.30 – 11 Uhr, 1 €/Tag

Referentin: H. Breinig, pens. Lehrerin

Trommel-Workshop

Trommeln bietet die Gelegenheit spielerisch zu lernen, den eigenen Rhythmus zu finden, die Konzentrationsfähigkeit zu stärken, den Körper bewusster wahrzunehmen und das Gehör zu sensibilisieren.

Kursleiter: Petrus Bücklers, therapeutisches Trommeln

Freitag, 23.01.15, 19 – 21 Uhr, 15 €

Vortrag: Was ist dran? Ängste in punkto Wärmedämmung

Wärmedämmung gefährdet Menschenleben, ist giftig und zieht Schimmel an? Wärmedämmung ist nicht wirtschaftlich.....

29.01.15, 19 Uhr - kostenlos

Referentin: Erika Höcker, Energieberaterin der Verbraucherzentrale und der Energieagentur

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