

November 2018 – Februar 2019 ANGEBOTSKALENDER

Das Familienzentrum Katzenbach

Begegnung

Der Treffpunkt bietet Begegnungsmöglichkeiten für Familien mit Kindern von 0 – 4 Jahren und wird während den Öffnungszeiten durch Mitarbeitende begleitet. So kann man jederzeit in Kontakt treten, Fragen stellen und auch Themen vertiefen.

Betreuung

Das Familienzentrum bietet alternative Betreuungsmöglichkeiten zu bestehenden Angeboten im Quartier. Dazu gehören Spielgruppen und punktuelle Kinderhütendienste.

Beratung

Eltern finden im Familienzentrum kompetente Beratung für ihre Erziehungs- und Alltagsfragen. Wir bieten einerseits Infomaterial und Gespräche an, andererseits besteht die Möglichkeit, qualifizierte Beratung rund um das Thema Kind und Familie in Anspruch zu nehmen.

Bildung

In einer anregenden Atmosphäre profitieren Familien von verschiedensten Lernmöglichkeiten zu Erziehungs- und Gesundheitsthemen.

Einmalige Angebote

Räbeliechtli schnitzen

Jedes Jahr findet in Seebach der traditionelle Räbeliechtli-Umzug statt. Für diesen Anlass schnitzen wir gemeinsam mit Kindern, Müttern und Vätern, Tageseltern und Grosseltern unsere Räben. Für Kinder von 0 – 5 Jahren mit Begleitperson.

Mittwoch 07.11.18
Zeit 09.30 – 11.30 Uhr
Kosten CHF 5.- pro Räbe (Eintreffen spätestens um 09.45 Uhr)

Anmeldung* bis 31.10.18 ans FamZ

Samichlaus

Am Samichlaus-Tag darf ein frisch gebackener Grützbänz nicht fehlen. Gemeinsam hören wir eine Geschichte und backen anschliessend einen feinen Grützbänz. Für Kinder von 2 – 5 Jahren mit Begleitperson

Donnerstag 06.12.2018
Zeit 09.30 – 11.30 Uhr
Kosten CHF 7.- pro Grützbänz

Anmeldung* bis 29.11.18 ans FamZ

«Mmh, feini Guetzli»

Zur Weihnachtszeit gehören Guetzli einfach dazu. Wir backen und verzieren feine Mailänderli. Für Kinder von 2 - 5 Jahren mit Begleitperson.

Samstag 15.12.2018
Zeit 10.00 – 12.00 Uhr
Kosten CHF 7.- je Kind mit Begleitperson

Anmeldung* bis 07.12.18 ans FamZ

Ferienprogramm

Unser Ferienprogramm für Februar 2019 ist noch in Planung. Über das konkrete Programm können Sie sich ab Dezember 2018 im Familienzentrum erkundigen.

Gesprächsrunde für Eltern mit Kinderhüeti

In den Gesprächsrunden von November 2018 werden Themen-Elemente in Anlehnung an den Erziehungskurs «Starke Eltern – Starke Kinder» besprochen. Dieser Kurs wird seit 2011 in der Schweiz angeboten. Spannende Themen rund um die Erziehung von Kindern werden thematisiert und diskutiert. Ziel des Kurses ist es, die Erziehungsfähigkeiten der Eltern zu stärken.

Typische Konfliktsituationen in Familien

Donnerstag, 08. November 2018
Neben vielen Unterschieden in Familien gibt es herausfordernde Situationen, die in allen Familien vorkommen. Wir besprechen Konfliktsituationen aus dem Erziehungsalltag und schauen, welche Reaktionsweisen einen positiven Einfluss auf das Erziehungsgeschehen haben.

Umgang mit verschiedenen Gefühlen

Donnerstag, 22. November 2018
Sowohl Kinder wie auch Eltern zeigen im Erziehungsalltag eine grosse Palette von Gefühlen. Nicht immer ist der Umgang damit einfach. Wir besprechen verschiedene Formen von Gefühlen und wie man damit konstruktiv umgehen kann.

Gesprächsrunde 09.30 – 11.00 Uhr
Kinderhüeti 09.15 – 11.15 Uhr
Kosten CHF 10.- pro Familie
Kursleitung Verena Wüst, Zertifizierte Kursleiterin «Starke Eltern – Starke Kinder», Schulsozialarbeiterin

Anmeldung* bis je eine Woche vorher ans FamZ

Eltern-Kind-Singen

Spielerisch und lustvoll tauchen Kinder und Eltern ein in Lieder, Verse, Tanz- und Bewegungsspiele. Das Kind wird über alle Sinne angesprochen, in seiner Entwicklung gefördert und sammelt erste Erfahrungen in der Gruppe. Für Kinder ab 12 Monate bis 5 Jahre und einer Begleitperson.

Donnerstag 01.11./15.11./29.11./13.12.2018
Zeit 17.01./31.01./07.02./28.02.2019
Kosten CHF 5.- pro Mal/Familie

Ohne Anmeldung

Neu: Yoga für Schwangere

Das Yoga für Schwangere ist ein ganzheitliches Körpertraining vor der Geburt. Die erfahrene Yogalehrerin gibt nicht nur technische Anleitungen, sondern geht auf die besonderen psychischen und physischen Situationen der Schwangeren ein. Sie stärkt das Vertrauen, auf den eigenen Körper und auf die eigene innere Stimme zu hören.

Kurs jeden Mittwoch
Zeit Eintritt jederzeit möglich
Wer 18.30 – 19.45 Uhr
Kosten Frauen ab ca. 4. Schwangerschaftsmonat CHF 30.- Einzelstunde CHF 110.- 4er Abonnement CHF 200.- 8er Abonnement CHF 300.-
Kursleitung Geneviève Stucker, Yogalehrerin und Körpertherapeutin
Yoga Geburtsvorbereitung und Rückbildung
www.yogaincontact.ch

Anmeldung* info@yogaincontact.ch / Tel. 076 428 11 13

Öffnungszeiten

Für Familien mit Kindern von 0 – 4 Jahren

Treffpunkt

Dienstag 14.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch 09.00 – 11.30 Uhr
Donnerstag 14.30 – 17.00 Uhr
Freitag 14.30 – 17.00 Uhr
Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

Sekretariat

Dienstag 09.00 – 12.00/13.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 09.00 – 12.00/13.30 – 17.00 Uhr
Freitag 13.30 – 17.00 Uhr
Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

Das GFZ Familienzentrum bleibt während den Weihnachtsferien vom 22.12.2018 – 06.01.2019 geschlossen.

Regelmässige Angebote

Mütter-/Väterberatung

Der Alltag mit Babys und Kleinkindern macht viel Freude – ist aber auch anspruchsvoll und voller Fragen. Die Mütter-/Väterberaterin bietet kostenlose Beratung und Unterstützung an, um Ihnen als Mutter oder als Vater Sicherheit in Ihrer neuen Rolle zu geben. Bei Fragen rund ums Stillen, Weinen, Schlafen, Essen und Trotzen wie auch zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie sind wir für Sie da, von der Geburt bis zum Kindergartenentritt.

Jeden Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr
Ohne Voranmeldung

Telefonberatung
Mo, Di, Do, Fr 09.00 – 12.00 Uhr
Mo – Fr 13.30 – 16.30 Uhr
Di 13.30 – 18.30 Uhr
Tel. 044 412 76 00

Babymassage

In der Gruppe haben Sie Gelegenheit, unter Anleitung der Mütter-/Väterberaterin

- Ihr Kind zu massieren
- sich Zeit zu nehmen für sich und Ihr Kind
- zu entspannen
- die Babymassage kennenzulernen.

Die Babymassage fördert die Beziehung von Mutter/Vater und Kind und ist gesundheitsfördernd für Säuglinge ab der 6. Woche. Sie haben die Möglichkeit, anderen Müttern und Vätern zu begegnen und Erfahrungen auszutauschen, um gestärkt in den anspruchsvollen Alltag zurückzukehren.

Die Babymassage findet in der Regel alle 14 Tage statt. Bitte zwei Badetücher und Massageöl mitnehmen, wir massieren auf einer Matte am Boden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Angebot ist kostenlos.

Donnerstag 01.11./15.11./06.12./20.12.2018/
17.01./07.02.2019
Zeit 14.00 – ca. 15.00 Uhr
Kursleitung Simone Meyer, Mütter-/Väterberatung, Tel. 044 412 82 73

Rückbildungsyoga (mit und ohne Baby)

Das Rückbildungsyoga ist ein sanftes und ganzheitliches Körpertraining nach der Geburt. Es kräftigt, dehnt und entspannt den Körper. Die aufbauenden Bauch- und Beckenbodenübungen unterstützen die Rückbildung, gezieltes Bewegen machen sowohl die Rücken- und Nackenmuskeln als auch den ganzen Körper geschmeidig. Der Kurs bietet die Möglichkeit aufzutanken und gleichzeitig zu Kräften zu kommen sowie andere Mütter kennenzulernen.

Kurs jeden Dienstagmorgen (Babys werden betreut)
Zeit Eintritt jederzeit möglich
09.30 – 10.30 Uhr

Kurs jeden Mittwochabend (ohne Babys) – Eintritt jederzeit möglich
Zeit 20.00 – 21.15 Uhr
Wer Frauen 6 - 8 Wochen nach der Geburt
Kosten CHF 15.- Probestunde
CHF 30.- Einzelstunde
CHF 200.- 8er Abonnement (wird allenfalls von der Krankenkasse/Zusatzversicherung übernommen)
Kursleitung Geneviève Stucker, Yogalehrerin und Körpertherapeutin
Yoga Geburtsvorbereitung und Rückbildung
www.yogaincontact.ch

Anmeldung* info@yogaincontact.ch / Tel. 076 428 11 13

Kinder-Basteln

Kleben, Schneiden, Malen: Gemeinsam basteln wir etwas – lasst euch überraschen! Für Kinder von 3 – 4 Jahren mit Begleitperson. Bitte Malschürze mitbringen.

Dienstag 13.11./11.12.2018
22.01./05.02.2019
Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten CHF 5.- pro Kind

Anmeldung* bis fünf Tage vor Beginn ans FamZ

Malatelier

Kreatives, freies Malen – wir lassen uns von der kindlichen Fantasie überraschen. Für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Begleitperson. Bitte Malschürze und Finken mitbringen.

Mittwoch 14.11./05.12.2018
30.01./13.02.2019
Zeit 09.30 – 10.15 Uhr
Kosten CHF 5.- pro Kind

Anmeldung* bis 12 Uhr vom Vortag ans FamZ

Kindergeschichten

Kommt vorbei und lasst uns in die Welt der Bilderbücher und Geschichten eintauchen! Spannende und animierte Lesungen für Familien mit Kindern von 3 – 4 Jahren. Ohne Anmeldung.

Dienstag 06.11./20.11./04.12./18.12.2018
15.01./29.01./26.02.2019
Zeit 14.45 – 15.30 Uhr
Kein Einlass nach Beginn

Bewegungsspielgruppe

Spielerisch wird die Fein- und Grobmotorik durch gezielte Bewegung, Spiele, Singen, Werken und Freispiel gestärkt, und es können erste Freundschaften geknüpft werden. Die Spielgruppe Fagnäscht bietet zwei Gruppen für Kinder von 2 – 5 Jahren.

Montag MiniKids für Kinder ab 2 Jahren
Zeit 08.45 – 11.15 Uhr
Kosten CHF 270.- pro Wochentag und Quartal, zusätzlich CHF 30.- Einschreibgebühr (einmalig), inkl. Znüni und Materialkosten, zahlbar im Voraus

Freitag Gruppe für Kinder ab 3 Jahren
Zeit 08.30 – 11.30 Uhr
Kosten CHF 300.- pro Wochentag und Quartal, zusätzlich CHF 30.- Einschreibgebühr (einmalig), inkl. Znüni und Materialkosten, zahlbar im Voraus

Kursleitung Dana Wider, dipl. Wald- und Spielgruppenleiterin, Instruktorin, ELKI-Turnen
Tel. 076 583 85 82 oder reina94@gmx.ch / www.spielgruppefagnascht.ch

Anmeldung* an Kursleitung

Bewegungsturnen

Früh übt sich! Das Bewegungsturnen ist die Vorstufe des ELKI-Turnens. Die kindliche Motorik wird durch Balancieren, Kriechen, Tanzen und Hüpfen gefördert. Spielerisch wecken wir die Freude an der Bewegung beim Kind und Erwachsenen. Für Kinder von 18 - 36 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen.

Montag 17.15 – 18.00 Uhr
Kosten CHF 8.- pro Mal/Paar
Quartalsweise im Voraus zahlbar
Kursleitung Dana Wider, Instruktorin ELKI-Turnen
Tel. 076 583 85 82 oder reina94@gmx.ch

Anmeldung* an Kursleitung