

Februar – Mai 2018 ANGEBOTSKALENDER

Das Familienzentrum Katzenbach

Begegnung

Der Treffpunkt bietet Begegnungsmöglichkeiten für Familien 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

Wirksam Erziehen – auch in herausfordernden Situationen

Erziehung kann manchmal ganz schön herausfordernd sein. Die Eltern wollen etwas, das Kind nicht oder umgekehrt. Nicht selten verstricken sich Eltern in einen Machtkampf und verlieren ihre Stärke. An dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden Inputs, wie sie ihre elterliche Präsenz wirkungsvoll steigern können. Der Impulsabend richtet sich an Eltern von Kleinkindern ab 12 Monaten sowie weitere Interessierte und wird in Zusammenarbeit mit dem Elternnotruf angeboten.

Donnerstag 22.03.2018
Zeit 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten keine
Kursleitung Britta Went, Mitarbeiterin Elternnotruf und Psychotherapeutin

Anmeldung* bis 15.03.18 ans FamZ

Eier färben – Eier tütschen!

Möchten Sie mit Ihrem Kind gerne Ostereier färben? Wir färben zusammen Ostereier und basteln einen fröhlichen Hasen als Tischdekoration dazu. Kindgerechtes Basteln für Kinder, Mütter und Väter. Für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Begleitperson.

Mittwoch 28.03.2018
Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
Mitbringen 6 hart gekochte weisse Eier
Kosten CHF 5.- pro Familie

Anmeldung* bis 21.03.2018 ans FamZ

Öffnungszeiten

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

Das GFZ Familienzentrum bleibt während den Frühlingsferien vom 28.04. – 06.05.2018 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 Kindergarten Eintritt.

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. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Angebot ist kostenlos.

Donnerstag 01.02.2018
15.02.2018
01.03.2018
15.03.2018
05.04.2018
19.04.2018
03.05.2018
17.05.2018
Zeit 14.00 – ca. 15.00 Uhr
Kursleitung Simone Meyer, Mütter-/Väterberatung, Tel. 044 412 82 73

Rückbildungsyoga (möglich mit Baby)

Dieser Kurs bietet auch die Möglichkeit, andere Mütter kennenzulernen und sich auszutauschen. Im Bewegungsteil wird der Kreislauf aktiviert. Sie machen Beckenbodenübungen und stärken die Rumpfmuskulatur. Babys werden betreut.

Kurs jeden Dienstag ausser Schulfriertagen – Eintritt jederzeit möglich
Zeit 09.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr, je nach Anzahl Teilnehmerinnen
Wer Frauen 6 – 8 Wochen nach der Geburt
Kosten CHF 20.- pro Einzelstunde oder 10er Abonnement à CHF 200.-/5er Abonnement à CHF 100.- (wird von der Krankenkasse/Zusatzversicherung übernommen)
Kursleitung Viviana Velardi-Volgger
Dipl. Bewegungspädagogin
BGB und Rückbildung
BirthCare

Anmeldung* unter www.rundumdemama.ch
Für Erstanfragen: 076 482 67 67

Kinder-Basteln

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

Dienstag 20.03./17.04./15.05.2018
Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten CHF 5.- pro Kind

Anmeldung* bis fünf Tage vor Beginn ans FamZ

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

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 07.02./14.03./11.04./09.05.2018
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 06.02.2018
27.02.2018
13.03.2018
27.03.2018
10.04.2018
08.05.2018
Zeit 14.45 – 15.30 Uhr
Kein Einlass nach Beginn

Eltern-Kind-Singen

Spielegerisch 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 08.02.2018
08.03.2018
22.03.2018
05.04.2018
19.04.2018
17.05.2018
Zeit 10.00 – 11.15 Uhr
Kein Einlass nach Beginn
Kosten CHF 5.- pro Mal/Familie

ohne Anmeldung

Neu: Bewegungsspielgruppe Mini Kids für Kinder ab 2 Jahren

Spielegerisch wird die Fein- und Grobmotorik durch gezielte Bewegung, Spiele, Singen, Werken und Freispiel gestärkt, und es können erste Freundschaften geknüpft werden. Für Kinder ab 2 Jahren.

Montag 08.45 – 11.15 Uhr
Kosten CHF 270.- pro Wochentag und Quartal, CHF 30.- Einschreibgebühren (einmalig), inkl. Znüni und Materialkosten, zahlbar im Voraus
Kursleitung Dana Wider, dipl. Wald- und Spielgruppenleiterin, Instruktorin ELKI-Turnen

Anmeldung an Tel. 076 583 85 82 oder reina94@gmx.ch

Bewegungsspielgruppe

Spielegerisch wird die Fein- und Grobmotorik durch gezielte Bewegung, Spiele, Singen, Werken und Freispiel gestärkt, und es können erste Freundschaften geknüpft werden. Für Kinder von 3 – 5 Jahren.

Freitag 08.30 – 11.30 Uhr
Kosten CHF 300.- pro Wochentag und Quartal, CHF 30.- Einschreibgebühren (einmalig), inkl. Znüni und Materialkosten, zahlbar im Voraus
Kursleitung Dana Wider, dipl. Wald- und Spielgruppenleiterin, Instruktorin ELKI-Turnen

Anmeldung an Tel. 076 583 85 82 oder reina94@gmx.ch

Gesprächsrunde für Eltern – mit Kinderhüeti

Lebenstüchtige Kinder – zufriedene Eltern

Donnerstag, 01. Februar 2018
In Anlehnung an das Buch von Margrit Stamm «Lasst die Kinder los» werden Wege zu einem entspannten Erziehungsstil für lebensstüchtige Kinder und zufriedene Eltern aufgezeigt und diskutiert.

Wut tut gut – ein starkes Gefühl verstehen und konstruktiv nutzen

Donnerstag, 01. März 2018
Sowohl Eltern wie auch Kinder kennen das Gefühl «Wut». Anhand vieler Praxisbeispiele wird aufgezeigt, dass ein konstruktiver Umgang mit Wut möglich ist und gut tut.

Sprachförderung im Alltag

Donnerstag, 12. April 2018
Sprachentwicklung ist ein wichtiger Teil der Gesamtentwicklung des Kindes. Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, Kindern die Sprache näher zu bringen. Anhand vieler Alltagsbeispiele wird aufgezeigt: Sprache ist überall.

Lernen mit allen Sinnen

Donnerstag, 24. Mai 2018
Ganzheitliches Lernen ist für Kinder sehr wichtig. Erst wenn alle Sinne aktiviert sind, passieren spannende Lernprozesse. Anhand vieler Beispiele und konkreten Spielideen tauchen wir ein in das Lernen mit allen Sinnen.

Trotzen – eine Herausforderung für alle

Donnerstag, 07. Juni 2018
Wenn es nur noch «nein» und «ich will» heisst, steckt ihr Kind in einer ganz wichtigen Entwicklungsphase. Für die Eltern ist es aber nicht immer einfach, Ruhe zu bewahren und zu verstehen, was da passiert. Anhand vieler praktischer Beispiele wird gezeigt, wie Eltern in dieser Zeit gelassener reagieren können.

Gesprächsrunde 09.30 – 11.00 Uhr
Kinderhüeti 09.15 – 11.15 Uhr
Kosten CHF 10.- pro Familie
Kursleitung Martha Furger Brunner, Elterncoach

Anmeldung* bis eine Woche vorher ans FamZ

Bewegungsturnen

Früh übt sich! Das Bewegungsturnen ist die Vorstufe des ELKI-Turnens. Die kindliche Motorik wird durch Balancieren, Kriechen, Tanzen und Hüpfen gefördert. Spielgerisch 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

Anmeldung an Tel. 076 583 85 82 oder reina94@gmx.ch

Ferienprogramm

Unser Ferienprogramm für Februar und April 2018 ist noch in Planung. Über die konkreten Ferientage können Sie sich ab Ende Januar erkundigen.

Vorschau

Vorlesetag

Erster Schweizer Vorlesetag: Mittwoch, 23. Mai 2018
Wir werden am Freitag eine Vorleseveranstaltung anbieten. Die genauen Zeiten entnehmen Sie dem nächsten Angebotskalender.