

Februar – Mai 2020 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.

Öffnungszeiten

Treffpunkt

Für Familien mit Kindern von 0 – 4 Jahren.

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

Beratung

Eltern finden im Familienzentrum kompetente Beratung für 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 wichtigen Erziehungs- und Gesundheitsthemen.

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 Frühlingsferien vom 10. – 20.04.2020 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: Tel. 044 412 76 00
Mo, Di, Do, Fr 09.00 – 12.00 Uhr
Mo – Fr 13.30 – 16.30 Uhr
Di 13.30 – 18.30 Uhr

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	06.02./20.02./05.03./19.03./02.04./16.04./07.05.2020
Zeit	14.30 – ca. 15.30 Uhr
Kursleitung	Simone Meyer, Mütter-/Väterberatung, Tel. 044 412 82 73

Rückbildungsyoga (möglich mit 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, gezielte Bewegungen machen sowohl die Rücken- und Nackenmuskeln als auch den ganzen Körper geschmeidig. Der Kurs bietet die Möglichkeit, wieder zu Kräften zu kommen und andere Mütter kennenzulernen.

Kurs	jeden Dienstag Eintritt jederzeit möglich
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Wer	Mütter 6 – 8 Wo. nach Geburt
Kosten	CHF 20.- (bar) / Probestunde CHF 200.- / 8er Abo (evtl. Krankenkasse/Zusatzvers.)
Kursleitung	Geneviève Stucker, Yoga-Lehrerin und Polarity Körpertherapeutin Yoga Geburtsvorbereitung und Rückbildung www.yogaincontact.ch

Anmeldung* info@yogaincontact.ch / Tel. 076 428 11 33

Yoga für Schwangere

Das Yoga für Schwangere ist ein ganzheitliches Körpertraining vor der Geburt. Die erfahrene Yogalehrerin gibt nicht nur technische Anleitung, sondern versteht die besonderen psychischen und physischen Situationen der Schwangeren und geht darauf ein. Sie stärkt das Vertrauen, auf den eigenen Körper und auf die eigene Stimme zu hören. Die Yogagruppe ist ein Ort des Austausches unter Gleichgesinnten.

Kurs	jeden Mittwohabend
Zeit	18.30 – 19.45 Uhr
Wer	Frauen ab 4. Monat
Teilnehmerzahl	mind. 3, max. 10
Kosten	CHF 20.- (bar) / Probestunde CHF 200.- / 8er Abo
Kursleitung	Geneviève Stucker, Yoga-Lehrerin und Körpertherapeutin Yoga Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Anmeldung* info@yogaincontact.ch / Tel. 076 428 11 33

Yin Yoga

Das Yin Yoga mit integriertem Beckenbodentraining entspannt und stärkt. Das Körpergefühl wird gesteigert und die Bewegungsfähigkeit ausgebaut.

Kurs	jeden Mittwohabend Eintritt jederzeit möglich
Zeit	20.00 – 21.15 Uhr
Wer	Frauen und Männer
Kosten	CHF 20.- (bar) / Probestunde CHF 30.- / Einzelstunde CHF 200.- / 8er Abo
Kursleitung	Geneviève Stucker (siehe Yoga für Schwangere)

Anmeldung* info@yogaincontact.ch / Tel. 076 428 11 33

NEU: Auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen Bewegungsspielgruppe Fägnäscht

Spielerisch 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.

Kurs	Montag und Freitag
Zeit	08.30 – 11.30 Uhr
Kosten	CHF 100.- / Mt./3 Std./Woche CHF 200.- / Mt./6 Std./Woche Preis inkl. Verpflegung und Material/Einschreibgebühr CHF 30.- (einmalig)
Kursleitung	Dana Wider, dipl. Wald- und Spielgruppenleiterin, Instruktorin El-Ki-Turnen www.spielgruppefaegnaescht.ch

Anmeldung* reina94@gmx.ch / Tel. 076 583 85 82

Bewegungsturnen

Früh übt sich! Das Bewegungsturnen ist die Vorstufe des El-Ki-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 10.- pro Mal/ Paar Quartalsweise im Voraus zahlbar
Kursleitung	Dana Wider, Instruktorin El-Ki-Turnen

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

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	12.02./11.03./01.04./06.05.2020
Zeit	09.30 – 10.15 Uhr
Kosten	CHF 5.- pro Kind

Anmeldung* bis 12 Uhr vom Vortag ans FamZ

Schneiden, Kleben, Malen

Schneiden, Kleben, Malen: So üben wir uns in der Feinmotorik und gestalten etwas gemeinsam – lasst euch überraschen. Für Kinder von 3 – 4 Jahren mit Begleitperson. Bitte Malschürze mitbringen.

Dienstag	04.02./17.03./12.05.2020
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr
Kosten	CHF 5.- pro Kind

Anmeldung* bis fünf Tage vor Beginn ans FamZ

Eltern-Kind-Singen

Spielerisch und lustvoll tauchen Kinder und Eltern ein in Lieder, Verse, Tanz- und Bewegungsspiele. Für Kinder ab 12 Monaten bis 5 Jahre und einer Begleitperson.

Donnerstag	06.02./27.02./05.03./19.03./02.04./30.04./14.05./28.05.2020
Zeit	10.00 – 11.15 Uhr
Kosten	Kein Einlass nach Beginn CHF 5.- pro Mal/Familie

ohne Anmeldung

Erziehungscoaching mit Kinderhüeti

Ganz praktisch – mehr Gelassenheit in der Erziehung.

Manchmal gibt es Momente in der Erziehung, in denen man dankbar für konkrete oder neue Ideen zur Verbesserung der Situation wäre. An drei Donnerstagvormittagen zwischen März und Juni haben Mütter und Väter die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und neue Ideen und Inputs mit nach Hause zu nehmen. Die Tage können einzeln gebucht werden.

Donnerstag	26.03./07.05./04.06.2020
Coaching	09.30 – 11.00 Uhr
Kinderhüeti	09.15 – 11.15 Uhr
Kosten	CHF 12.- pro Familie
Kursleitung	Martha Furgo Brunner, Elterncoach

Anmeldung* bis eine Woche vorher ans FamZ

Einmalige Angebote

„Hauen, beissen, kratzen – was können Eltern tun?“

Fragen oder herausfordernde Situationen mit Kleinkindern rund um das Thema „hauen, beissen, kratzen“ gibt es für viele Eltern und Bezugspersonen von Kindern. Das verunsichert, kostet viel Energie oder überfordert manchmal auch. Bei uns lernen Eltern zu verstehen, warum Kleinkinder „hauen, beissen, kratzen“. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit unterstützender Erziehung Ihre Kinder sinnvoll begleiten, wenn ein solches Verhalten auftritt.

Donnerstag	02.04.2020
Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
Kosten	Keine
Kursleitung	Susanna Fischer, Fachschule Viventa, Eltern- und Erwachsenenbildnerin, Supervisorin BSO

Anmeldung* bis 26.03.20 ans FamZ

„Osterhaas, weisch du was?“

Passend zu Ostern färben wir kunterbunte Ostereier und basteln dazu ein Osternest. Lasst euch auf Ostern einstimmen. Für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Begleitperson.

Mittwoch	08.04.2020
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Mitbringen	6 hart gekochte Eier zum Färben
Kosten	CHF 6.- pro Kind

Anmeldung* bis 01.04.20 ans FamZ

Muttertagsgeschenk „Was wünscht sich mein Mami?“

Es ist eine Gelegenheit, Danke zu sagen! Jede Mutter freut sich über ein liebevolles Geschenk zum Muttertag. Zusammen mit dem Papi oder einer anderen Begleitperson dürfen die Kinder etwas Feines und Süßes zum Essen herstellen. Für Kinder von 2 – 4 Jahren. Je Kind eine Begleitperson.

Samstag	09.05.2020
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Kosten	CHF 10.- pro Kind

Anmeldung* bis 02.05.20 ans FamZ

Ferienprogramm

Wir entdecken unsere Sinne

Gemeinsam unternehmen wir eine spannende Reise in die Welt der Sinne und erkunden diese. Wir lernen dabei Wichtiges über Mund, Nase, Ohren, Augen und die Haut. Jeder Sinn überrascht uns mit einer besonderen Aktivität! Für Kinder von 2 – 4 Jahren. Je Kind eine Begleitperson.

Donnerstag	13.02.2020
Zeit	09.30 – ca. 13.00 Uhr
Kosten	1 Erw. + 1 Kind CHF 25.- Mittagessen inklusiv

Anmeldung* bis 06.02.20 ans FamZ

Besuch der Voliere Seebach

Gemeinsam besuchen wir die Voliere Seebach. Während der Führung erfahren wir aus nächster Nähe mehr über die gefiederten Bewohner. Zurück im Familienzentrum machen wir eine kleine Bastelarbeit passend zum Thema Vogel und essen anschließend gemeinsam ein Mittagessen. Für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Begleitperson.

Freitag	24.04.2020
Zeit	09.00 – 13.00 Uhr
Kosten	1 Erw. + 1 Kind CHF 25.- 1 Erw. + 2 Kinder CHF 30.- 1 Erw. + 3 Kinder CHF 35.- Jede/r weitere Erw. CHF 10.- Mittagessen inkl.

Anmeldung* bis 17.04.20 ans FamZ