

Mai – August 2017 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.

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 Betriebsferien vom 22.7. bis 13.08.2017 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

Telefonische Beratung
Mo, Di, Do, Fr jeweils 09.00 – 11.00 Uhr
Tel. 044 412 82 70

Babymassagekurs

Für die Eltern ist das Massieren ihres Kindes ein wohlthuendes und entspannendes Erlebnis. Die Massage fördert die Entwicklung und Körperwahrnehmung, regt die Körperfunktionen an und kann bei verschiedenen Schwierigkeiten – wie Unruhe oder Blähungen – helfen. Lernen Sie in vier Lektionen à 60 Min. in wöchentlichem Abstand die Grundgriffe der Babymassage kennen. Für Mütter und Väter und ihren Babys ab 4 Wochen bis Krabbellalter.

| | |
|--------------------|---|
| Montag | 08./15./22./29.05.2017 |
| Montag | 12./19./26.06. + 03.07.2017 |
| Zeit | 09.45 – 10.45 Uhr |
| Kosten | CHF 135.– für 4-mal, zusätzlich CHF 15.– für Material |
| Kursleitung | Cecilia Grados Guerrero, IAIM-zertifiziert |

Anmeldung* an Tel. 076 214 13 19
oder cecilia.babymassage@googlemail.com

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 Schulferien – Eintritt jederzeit möglich |
| Zeit | 10.00 – 11.00 Uhr |
| Wer | Frauen 6 – 8 Wochen nach der Geburt |
| Kosten | CHF 25.– 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* an Tel. 076 482 67 67
oder vivianavelardi5@gmail.com

Gesprächsrunde für Eltern – mit Kinderhüeti

Familie als Lernort
Donnerstag, 11. Mai 2017
Eltern möchten, dass ihre Kinder später im Kindergarten und der Schule erfolgreich lernen. Die Familie kann für dieses Gelingen einiges tun. Anhand theoretischer Inputs und Alltagsbeispielen erfahren Sie, wie die Familie ein Lernort sein kann.

Kinder stärken und ermutigen
Donnerstag, 08. Juni 2017
Als Eltern wünscht man sich, dass die Kinder ihr Leben gut meistern, auch wenn es schwierig wird. Anhand theoretischer Inputs und vielen Alltagsbeispielen wird gezeigt, wie wir unsere Kinder täglich stärken und ermutigen 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

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 werden verschiedenste Bildungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Formen umgesetzt.

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 |

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 | 02.05.2017 16.05.2017 30.05.2017 13.06.2017 27.06.2017 04.07.2017 |
| Zeit | 14.45 – 15.30 Uhr |

Kein Einlass nach Beginn.

Bewegungsspielgruppe

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

| | |
|--------------------|--|
| Montag | 14.00 – 17.00 Uhr |
| 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, Spielgruppen- und Waldspielgruppenleiterin, Instruktorin EL-KI-Turnen |

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

Schwangerschafts-gymnastik und Geburtsvorbereitung

Theoretische und praktische Vorbereitung auf die Geburt und Gelegenheit, andere schwangere Frauen kennenzulernen. Kursinhalt sind Übungen während der Schwangerschaft, die Ihrem Körper gut tun. Wir aktivieren den Kreislauf und stärken die Beckenboden-, Rücken-, Bein- und Arm-Muskulatur. Dehnen und Entspannen runden das Training ab. Im theoretischen Teil der Lektion erfahren Sie Wissenswertes rund um die Geburt wie verschiedene Geburtsverläufe, Geburtspositionen, Stillen, Wochenbett und praktische Atemtechniken im Umgang mit den Wehen. Während zwei Abenden sind auch Ihre Partner dabei.

| | |
|--------------------|---|
| Kurs | jeden Mittwoch ausser Schulferien Eintritt jederzeit möglich |
| Zeit | 18.00 – 19.15 Uhr |
| Kosten | 8 Kursabende à CHF 200.– Frauen ab 28. Schwangerschaftswoche |
| Wer | Viviana Velardi-Volgger, Dipl. Bewegungspädagogin und Rückbildung BirthCare |
| Kursleitung | |

Anmeldung* an Tel. 076 482 67 67
oder vivianavelardi5@gmail.com

Kinder-Basteln

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

| | |
|-----------------|-----------------------|
| Dienstag | 09.05.2017/06.06.2017 |
| Zeit | 15.00 – 16.00 Uhr |
| Kosten | CHF 5.– pro Kind |

Anmeldung* bis fünf Tage vor Beginn ans FamZ

Bewegungsturnen

Früh übt sich! Das Bewegungsturnen ist die Vorstufe des EL-KI-Turnen. Die kindliche Motorik wird durch Balancieren, Kriechen, Tanzen und Hüpfen gefördert. Spielerisch wecken wir die Freude an der Bewegung beim Kind und in Begleitung eines Erwachsenen.

| | |
|--------------------|---|
| Montag | 17.15 – 18.00 Uhr |
| Kosten | CHF 8.– 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

Einmalige Angebote

Muttertag: Was wünscht sich meine Mami ?

Jede Mutter freut sich über ein liebevolles Geschenk. Zusammen mit ihrem Papi dürfen die Kinder ein tolles Geschenk für den Muttertag basteln. Für Kinder von 2 - 4 Jahren mit ihrem Papi (oder Begleitperson).

| | |
|--------------------|--|
| Samstag | 06.05.2017 |
| Zeit | 10.00 – 12.00 |
| Kosten | CHF 22.– pro Kind |
| Kursleitung | Dana Wider, Spielgruppen- und Waldspielgruppenleiterin |

Anmeldung* bis 28.04.2017 an Tel. 076 583 85 82
oder reina94@gmx.ch

Zopfteig-Tierli backen

Gemeinsam backen wir aus feinem Zopfteig verschiedene Tiere. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Kneten, Formen und dann Geniessen! Für Kinder von 2 – 5 Jahren mit einer Begleitperson.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 20.05.2017 |
| Zeit | 10.00 – 12.00 Uhr |
| Kosten | CHF 7.– pro Kind und Stück |

Anmeldung* bis 13.05.2017 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 | 03.05.2017/07.06.2017/ 05.07.2017 |
| Zeit | 09.30 – 10.15 Uhr |
| Kosten | CHF 5.– pro Kind |

Anmeldung* bis 12 Uhr vom Vortag ans FamZ

Ferienprogramm

Tiere auf dem Bauernhof

Gemeinsam entdecken wir den Quartierhof Wynegg. Es erwarten uns Hühner, Hasen, Ponys, Schafe, Schweine und vieles mehr. Die Kinder werden mit den Gewohnheiten der Hoftiere vertraut und können erste, wertvolle Erfahrungen sammeln. Für Kinder von 0 – 4 Jahren mit Begleitperson.

| | |
|-------------------|--|
| Donnerstag | 20.07.2017 |
| 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.- je weit. Erw. CHF 10.- Mittagessen inklusiv |

Anmeldung* bis 11.07.2017 ans FamZ

Beeren pflücken auf dem Bauernhof

Gemeinsam besuchen wir den Bauernhof der Familie Kuchler in Seebach, wo wir uns die Hoftiere anschauen und selber Beeren pflücken können. Anschliessend gibt es ein Picknick mit frischen und feinen Produkten aus dem Hofladen.

| | |
|----------------|--|
| Freitag | 18.08.2017 |
| Zeit | 09.00 – ca. 13.00 Uhr |
| Kosten | 1 Erw. + 1 Kind CHF 25.- 1 Erw. + 2 Kinder CHF 30.- 1 Erw. + 3 Kinder CHF 35.- Mittagessen inklusiv |

Anmeldung* bis 21.07.2017 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 | 04.05.2017 18.05.2017 01.06.2017 15.06.2017 29.06.2017 13.07.2017 |
| Zeit | 10.00 – 11.15 Uhr |
| Kosten | Kein Einlass nach Beginn CHF 5.– pro Mal/Familie |

ohne Anmeldung

5 Jahre GFZ Familienzentrum Katzenbach!

Das GFZ Familienzentrum Katzenbach freut sich über sein 5-jähriges Bestehen – ein Grund zum Feiern!

Am **Samstag, 23. September 2017** findet bei uns ein tolles Kinder- und Familienfest statt. Unbedingt schon jetzt in der Agenda eintragen.