

# Mai – August 2021 ANGEBOTSKALENDER

## Das Familienzentrum Zeltweg

### 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 wichtigen Erziehungs- und Gesundheitsthemen.

### NEU: Kids Yoga

Yoga hilft den Kindern, sich harmonisch zu entwickeln und ihre Persönlichkeit zu entfalten. Es lässt sie spüren, dass körperliche Übungen zu ihrem Wohlbefinden beitragen, sodass sie später mühelos mit ihrem Körper umgehen können und die Signale des eigenen Körpers verstehen lernen.

**Dienstag** 16.30 – 17.30 Uhr  
**Kosten** Einzelstunde CHF 30.-  
4er Abo CHF 110.-  
8er Abo CHF 200.-  
10er Abo CHF 250.-  
(3 Monate gültig)  
**Kursleitung** Nicole Toth, zertifizierte 3HO Kundalini Kinderyoga Lehrerin  
info@kidsyogastars.ch

Anmeldung direkt an die Kursleiterin

## Öffnungszeiten

### Treffpunkt

Für Familien mit Kindern von 0 – 4 Jahren

**Mittwoch** 09.00 – 11.30 Uhr

Das GFZ Familienzentrum Zeltweg bleibt während den Sommerferien vom 24.07. bis 01.08.2021 geschlossen.

Bitte informieren Sie sich vorgängig über unser Angebot. Es kann zu Einschränkungen oder Änderungen aufgrund der Coronapandemie kommen. Tel. 044 253 75 20

### Sekretariat

**Dienstag** 09.00 – 12.00 / 13.30 – 17.00 Uhr  
**Mittwoch** 09.00 – 12.00 / 13.30 – 17.00 Uhr  
**Donnerstag** 09.00 – 12.00 / 13.30 – 17.00 Uhr

## Einmalige Angebote

### Freies, kreatives Gestalten

Kleben, Klecksen, Malen und Gestalten mit verschiedenen Materialien – wir lassen uns von der kindlichen Kreativität überraschen und inspirieren. Für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Begleitperson.

**Mittwoch** 16.06.2021  
**Zeit** 09.45 – 11.00 Uhr  
**Kosten** CHF 5.- pro Kind

Anmeldung\* bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

## Regelmässige Angebote

### Begleiteter Bewegungsraum

Im begleiteten Bewegungsraum kann Ihr Baby frei krabbeln, klettern und verschiedene Spielmaterialien erforschen. So entwickelt es ein Gefühl für den Körper, lernt sichere Bewegungen und knüpft erste Kontakte zu anderen Kindern. Für Kinder von 5 bis 20 Monaten mit einer Begleitperson.

**Mittwoch** 1. Kurs von 13.30 – 15.00 Uhr  
2. Kurs von 15.30 – 17.00 Uhr  
**Kosten** Das Angebot ist kostenlos.  
**Kursleitung** Sandra Eugster, Mütter-/Väterberaterin  
sandra.eugster@zuerich.ch

Anmeldung direkt an die Kursleiterin

### Treffpunkt für Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen

Die Diagnose einer schweren Krankheit oder Beeinträchtigung ihres Kindes ist für Eltern eine grosse Herausforderung. Denn jetzt rücken Themen in den Mittelpunkt, welche andere Familien nicht kennen. Da kann es hilfreich sein, sich mit anderen Eltern in einer ähnlichen Situation auszutauschen. Das GFZ Familienzentrum Zeltweg bietet einen kostenlosen Treff für Eltern eines Kindes mit besonderen Bedürfnissen an, welcher von einer GFZ Heilpädagogin begleitet wird. Die Kinder werden während dieser Zeit von einer Fachperson umsichtig betreut.

**Dienstag** 25.05./29.06./31.08.2021  
**Zeit** 18.00 – 19.30 Uhr  
**Anmeldung** Astrid Hartmann, GFZ Heilpädagogin unter astrid.hartmann@gfz-zh.ch  
Tel. 078 615 44 66

### Zopfteig-Tierli backen

Schildkröte, Schnecke oder doch eine Maus? Wir formen zusammen lustige Zopfteig-Tierli und bestaunen, wie sie im Backofen wachsen. Und bestaunen sie danach gemeinsam. Für Kinder von 2 - 4 Jahren mit einer Begleitperson.

**Mittwoch** 12.05.2021  
**Zeit** 09.30 – 11.00 Uhr  
**Kosten** CHF 8.- pro Kind

Anmeldung\* bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

### Spiel und Spass im Garten

Sommer, Sonne, Sonnenschein! Wir geniessen die warme Sommerluft und veranstalten in unserem schönen, grossen Garten verschiedene sportliche Aktivitäten. Für Kinder von 2 – 4 Jahren mit einer Begleitperson.

**Mittwoch** 11.08.2021  
**Zeit** 09.30 – 11.00 Uhr  
**Kosten** CHF 5.- pro Kind

Anmeldung\* bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

### Canorta Rumantscha

In Zusammenarbeit mit GFZ wird jeweils am Montag ein 1-Tages-Betreuungsangebot in romanischer Sprache angeboten. Für Kinder ab drei Monaten bis zum Kindergartenentritt.

**Zeit** 07.30 – 18.00 Uhr  
**Kosten** CHF 153.- für Säuglinge bis 18 Monate  
CHF 133.- für Kleinkinder bis Kindergartenübertritt

Anmeldung an canorta.rumantscha@gfz-zh.ch oder Tel. 044 253 75 25

### Singen und Musizieren «Chäferfäsch»

Die Kinder der GFZ Kita 1 freuen sich, gemeinsam mit euch und euren Kindern viele bunte Lieder und Reime singen und hören zu dürfen. Taucht mit uns ab in die musikalische Welt und lernt verschiedene Liedtexte. Anschliessend bleibt für die Kinder Zeit zu spielen und die Erwachsenen können sich untereinander austauschen. Für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitperson.

**Mittwoch** 09.06./07.07./04.08.2021  
**Zeit** 09.45 – 10.20 Uhr  
Singen und Musizieren  
10.20 – 11.30 Uhr  
Spielen und Austausch  
**Kosten** Wir freuen uns über eine individuelle kleine Unterstützung.

Unverbindliche Anmeldung\* bis zum Vortag ans FamZ

### Frühlingsferienprogramm

**Ausflug in den Park im Grüene**  
Zusammen machen wir einen Ausflug in den schönen Park im Grüene in Rüslikon. Neben einem grossen Spielplatz und einer weitläufigen Wiese können die Kinder auch Eseli reiten oder Eisenbahn fahren. Als Höhepunkt gibt es ein live aufgeführtes Kasperli-Theater.

**Mittwoch** 05.05.2021  
**Zeit** 13.30 – ca. 16.00 Uhr  
**Kosten** 1 Erw. + 1 Kind CHF 10.-  
1 Erw. + 2 Kinder CHF 20.-  
Jede weitere Person CHF 5.-  
Zvieri inklusive

**Kulturama – Erzählerzeit**  
Unheimliches Rascheln, wildes Schnattern und Kreischen – so tönt es im Urzeitwald. Hier wohnt Pernix, der kleine Dinosaurier. Mit ihm zusammen erleben wir Abenteuer und treffen im Museum auf Urzeittiere und steinalte Dinosaurier.

**Donnerstag** 06.05.2021  
**Zeit** 09.00 – 11.30 Uhr  
**Kosten** 1 Erw. + 1 Kind CHF 20.-  
1 Erw. + 2 Kinder CHF 30.-  
1 Erw. + 3 Kinder CHF 40.-  
Znüni inklusive

Anmeldung\* bis 29.04.21 ans FamZ

### Mittagessen in entspannter Atmosphäre für Mütter mit Babys

Geniessen Sie zusammen mit anderen Müttern mit Babys ein gesundes und entspanntes Mittagessen! Unser Mittagstisch bietet Ihnen ein ausgewogenes, frisches und gesundes Mittagessen. Sie können sich in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Müttern austauschen, neue Kontakte knüpfen und von wertvollen Tipps durch unsere Fachpersonen profitieren. GFZ und die Familienpraxis Stadelhofen bieten dieses Angebot in Kooperation an.

**Donnerstag** 12.00 – 14.00 Uhr  
**Kosten** CHF 20.- pro Person

Anmeldung (bis zwei Tage vorher) ans FamZ

Dieses Innovationsprojekt wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz.

### CaPiMo Bewegungskurs

CaPiMo ist das einzigartige Kurskonzept, das Kinder stark macht. Hier lernen Kinder im Alter von 8 - 36 Monaten, sich als selbstwirksam zu erfahren und ihr Selbstbild positiv zu stärken. CaPiMo bietet eine perfekt abgestimmte Kombination aus Bewegung, Musik und Sprache sowie Zeit für freies Spiel, fest eingebaute Rituale und speziell an die Bedürfnisse des jeweiligen Kindes angepasste vorbereitete Umgebung.

**Freitag** 1. Kurs von 09.15 – 10.15 Uhr  
2. Kurs von 10.45 – 11.45 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich.  
**Kosten** 8-Wochen-Kurs, CHF 240.-  
**Kursleitung** Payapa Graffman, angehende Logopädin,  
payapa.graffman@capimo.eu

Anmeldung direkt an die Kursleiterin

### Sommerferienprogramm

**Ausflug in den Wald**  
Gemeinsam erkunden wir den Wald an der Stadtgrenze. Anschliessend grillieren wir an einer gemütlichen Feuerstelle unser Mittagessen. Ein feines Schlangenbrot darf dabei nicht fehlen. Für Kinder von 0 – 4 Jahren mit einer Begleitperson.

**Dienstag** 20.07.2021  
**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 12.-  
Mittagessen inkl.

Anmeldung\* bis 14.07.21 ans FamZ

**Beeren pflücken auf dem Bauernhof**  
Gemeinsam besuchen wir den Bauernhof der Familie Küchler 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. Für Kinder von 0 – 6 Jahren mit einer Begleitperson.

**Freitag** 20.08.2021  
**Zeit** 09.00 – 13.00 Uhr  
**Kosten** 1 Erw. + 1 Kind CHF 26.-  
1 Erw. + 2 Kinder CHF 32.-  
1 Erw. + 3 Kinder CHF 37.-  
Jede/r weitere Erw. CHF 12.-  
Mittagessen inkl.

Anmeldung\* bis 13.08.21 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. Kostenlos und ohne Anmeldung.

**Mittwoch** 26.05./23.06./21.07./25.08.2021  
**Zeit** 09.45 – 10.30 Uhr  
Kein Einlass nach Beginn.

### Vorlesetag

Lasst uns gemeinsam in die unendliche Welt der Geschichten eintauchen. Die GFZ Familienzentren freuen sich, am Schweizer Vorlesetag wieder mit dabei zu sein!

**Mittwoch** 26.05.2021  
**Zeit** 09.45 – 10.30 Uhr  
«Heule Eule – Howl Owl»  
Erzählt auf Englisch von Roger Schönbacher, Fachmann Betreuung GFZ Kita 1.  
Für Kinder von 3 – 5 Jahren mit Begleitperson.

**Zeit** 10.45 – 11.30 Uhr  
«Der kleine Oskar will nicht schlafen»  
Erzählt von Sandra Wehrli, Fachfrau Betreuung und Sozialarbeiterin i.A.  
Für Kinder von 2 – 5 Jahren mit Begleitperson.

\*Anmeldung bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

### Rückbildungsyoga

Das Rückbildungsyoga ist ein sanftes und ganzheitliches Körpertraining nach der Geburt. Es kräftigt, dehnt und entspannt den Körper. Die aufbauenden Bauch- und Beckenübungen unterstützen die Rückbildung und bringen die Energien wieder in Fluss. Viel Freude für Mami und Kind.

**Donnerstag** 15.00 – 16.00 Uhr  
**Kosten** Einzelstunde CHF 30.-  
10er Abo CHF 250.-  
**Kursleitung** Geneviève Stucker, Yogalehrerin und Polarity Körpertherapeutin,  
info@yogaincontact.ch

Anmeldung an die Kursleiterin