

Februar – August 2023 ANGEBOTSKALENDER

Das Familienzentrum Katzenbach

Begegnung

Der Treffpunkt bietet Begegnungsmöglichkeiten für Familien mit Kindern von 0 bis 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.

Mittagstisch für Mütter mit Babys

Unser Mittagstisch für Mütter mit Säuglingen bis ca. 6 Monate bietet Ihnen ein ausgewogenes, frisches und gesundes Mittagessen. Sie können sich in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Müttern austauschen, neue Kontakte knüpfen und von wertvoller Beratung durch unsere Fachperson profitieren. Die Stiftung GFZ und die Mütter- und Väterberatung der Stadt Zürich bieten dieses Angebot in Kooperation an.

Donnerstag 02.02./16.02./02.03./16.03./06.04./20.04./11.05./25.05./01.06./15.06./06.07./20.07.2023
Zeit 12.00 – 14.00 Uhr
Kosten CHF 20.– pro Person

Anmeldung* bis 12 Uhr am Vortag ans FamZ

Öffnungszeiten

Treffpunkt

Für Familien mit Kindern von 0 bis 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

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 29.04. bis 07.05.2023 und während den Sommerferien vom 22.07. bis 14.08.2023 geschlossen.

Regelmässige Angebote

Quartierberatungsstelle der Mütter-/Väterberatung

Haben Sie Fragen zu Ernährung, Schlaf, Erziehung, Entwicklung und Pflege Ihres Kindes? Wir beraten und informieren Sie in Ihrer anspruchsvollen Aufgabe als Eltern von Kindern bis zum Alter von fünf Jahren – kostenlos und professionell. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit der Online-Anmeldung finden Sie auf unserer Webseite. Die Mütter- und Väterberatung ist ein kostenloses Angebot der Stadt Zürich.

Infos unter: stadt-zuerich.ch/mvb

Jeden Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr
Telefonberatung Tel. 044 412 76 00
Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 16.30 Uhr
Ausnahmen Mi. nur nachmittags

Babymassage

Die Babymassage ist gut für die Gesundheit von Babys ab der 6. Woche und fördert Ihre Beziehung zu Ihrem Kind. In der Gruppe können Sie unter Anleitung einer Mütter- und Väterberaterin die Babymassage kennenlernen und Ihr Kind massieren. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit der Online-Anmeldung finden Sie auf unserer Webseite. Dies ist ein kostenloses Angebot der Mütter- und Väterberatung der Stadt Zürich.

Donnerstag 02.02./16.02./02.03./16.03./06.04./20.04./11.05./25.05./01.06./15.06./29.06./06.07.2023
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Kursleitung Simone Meyer, Mütter- und Väterberatung Tel. 044 412 82 73

Eltern-Kind-Singen

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

Donnerstag 02.02./09.02./09.03./16.03./23.03./06.04./13.04./11.05./25.05./01.06./15.06./29.06./06.07.2023
Zeit 10.00 – 11.15 Uhr
Kein Einlass nach Beginn.
Kosten CHF 6.– pro Mal/Familie

Anmeldung* ans FamZ

GFZ Sprach- und Bewegungsspielgruppe

Auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen Spielerisch wird die Fein- und Grobmotorik durch gezielte Bewegung, Spiele, Singen, Werken und Freispiel gestärkt. Die Kinder hören und sehen Geschichten, lernen Grenzen kennen und können erste Freundschaften knüpfen. Kinder mit besonderen Bedürfnissen können eine reguläre Spielgruppe besuchen, in der sie soziale, emotionale und persönliche Erfahrungen ausserhalb des Elternhauses mit Gleichaltrigen erleben dürfen.

Tag Montag
Zeit 08.45 – 11.30 Uhr
Kosten CHF 130.–/Monat, inkl. Verpflegung und Material Einschreibgebühr CHF 30.– (einmalig)
Alter Für Kinder ab ca. 2,5 bis 5 Jahre
Anmeldung Leila Burón, EFZ FaBe Kind, Pflegefachfrau Tel. 078 795 88 99 selin.buron@gfz-zh.ch

Schnuppern ist das ganze Jahr über mit Voranmeldung möglich.

PEKiP-Kurs

PEKiP begleitet Eltern und ihre Babys mit Spiel- und Bewegungsangeboten durch das erste Lebensjahr. Ausserdem können Eltern vom Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern und der Gruppenleitung profitieren.

Kurs 1: Start Mittwoch, 01.03.2023 (Total 6 Lektionen)

Kurs 2: Start Mittwoch, 31.05.2023 (Total 6 Lektionen)

Zeit 10.00 – 11.30 Uhr

Wer Eltern mit Babys ab 3. – 6. Lebensmonat

Teilnehmer 5 – 6 Eltern mit ihren Babys

Kosten CHF 240.– für 6 Lektionen (evtl. Krankenkasse/Zusatzversicherung)

Kursleitung Monika Lanfranchi, FaBe, PEKiP-Gruppenleiterin www.zeitfuerunszuerich.com

Anmeldung* zeitfuerunszuerich@bluewin.ch / Tel. 077 524 57 94

Rückbildungsyoga (mit Baby möglich)

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 macht den ganzen Körper, insbesondere die Rücken- und Nackenmuskeln, geschmeidig. Der Kurs bietet die Möglichkeit, wieder zu Kräften zu kommen und andere Mütter kennenzulernen.

Dienstag Eintritt jederzeit möglich
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr
Wer Mütter, 6 – 8 Wo. nach Geburt
Kosten CHF 25.– (bar)/Probestunde CHF 110.–/4er-Abo, 1 Mt. gültig CHF 200.–/8er-Abo, 10 Wo. gültig (evtl. Krankenkasse/Zusatzvers.)

Kursleitung Geneviève Stucker, Yogalehrerin und Polarity-Körpertherapeutin Yoga Geburtsvorbereitung und Rückbildung

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

Schneiden, Kleben, Malen

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

Dienstag 28.02./14.03./04.04./23.05./20.06.2023
Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten CHF 6.– 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 bis 4 Jahren mit Begleitperson. Bitte Malschürze und Finken mitbringen.

Mittwoch 08.02./15.03./19.04./24.05./14.06.2023
Zeit 09.30 – 10.15 Uhr
Kosten CHF 6.– pro Kind

Anmeldung* bis 12 Uhr am 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 bis 4 Jahren.

Dienstag 07.02./07.03./21.03./28.03./11.04./16.05./30.05./13.06./27.06./04.07.2023
Zeit 14.45 – 15.30 Uhr
Kein Einlass nach Beginn.

Anmeldung* ans FamZ

Die grosse Bedeutung des Spieles

Fachveranstaltung für Eltern und Interessierte Spielernährt die Kinderseele und bereitet Kindern viel Spass. Dabei werden verschiedene Sinne angeregt und das Kind entwickelt wichtige Fertigkeiten. Welche Entdeckungen zum Spielen sind sinnvoll? Wieso spielt das Kind immer wieder das gleiche Spiel? Die Referentin zeigt anhand von kurzen Videosequenzen, wie Kinder spielerisch die Welt entdecken.

Donnerstag 15.06.2023
Zeit 18.30 – 20.30
Kosten keine
Kursleitung Sandra Tuena-Landolt, Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA, schulische Heilpädagogin und Marte-Meo-Therapeutin

Anmeldung* bis 13.06.2023 ans FamZ

Einmalige Angebote

Bibliotheksbesuch

Gemeinsam besuchen wir die Pestalozzi-Bibliothek am Bahnhof Oerlikon. Zuerst hören wir eine Kindergeschichte, anschliessend bekommen wir eine kleine Einführung und machen einen Rundgang durch die Bibliothek. Für Kinder von 0 bis 5 Jahren mit Begleitperson.

Freitag 10.03.2023
Zeit 09.30 bis ca. 11.00 Uhr
Kosten keine

Anmeldung* bis 03.03.2023 ans FamZ

Muttertagsgeschenk

Eine schöne 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 Schönes gestalten. Für Kinder von 2 bis 4 Jahren. Pro Kind eine Begleitperson.

Samstag 13.05.2023
Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
Kosten CHF 12.– pro Kind

Anmeldung* bis 09.05.2023 ans FamZ

Piccolo Pizzaiolo

Mit Salami, Peperoni und Pilzen oder doch lieber nur mit Käse? Jedes Kind darf seine eigene Pizza belegen, und anschliessend geniessen wir unseren feinen Zmittag. Für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit Begleitperson.

Freitag 09.06.2023
Zeit 09.45 bis ca. 12.00 Uhr
Kosten CHF 15.– pro Familie

Anmeldung* bis 02.06.2023 ans FamZ

Ferienangebote Abrakadabra, Simalabim

Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Zauberei ein. Dabei zeigt uns ein Zauberer seine Tricks und wir kreieren anschliessend unseren eigenen Zauberstab. Gestärkt von unserem Zauberspruch zum Znüni können wir bei einem Postenlauf unsere Zauberkraft unter Beweis stellen. Für Kinder von 3 bis 5 Jahren. Pro Kind eine Begleitperson.

Dienstag 14.02.2023
Zeit 09.00 bis ca. 12.00 Uhr
Kosten 1 Erw. + 1 Kind CHF 20.–

Anmeldung* bis 07.02.2023 ans FamZ

Tram-Museum

Gemeinsam entdecken wir das Tram-Museum mit einer privaten Führung. Die Kinder erfahren, was es heisst, eine echte Tramchauffeuse oder ein echter Tramchauffeur zu sein. Wir lernen viel Spannendes über die verschiedenen Züri-Trams und können z.B. ein Tram von unten betrachten, ins Cockpit steigen und an allen Kurbeln drehen. Für Kinder ab ca. 3 Jahren mit Begleitperson.

Freitag 28.04.2023
Zeit 09.00 bis ca. 11.30 Uhr
Kosten 1 Erw. + 1 Kind CHF 20.–
1 Erw. + 2 Kinder CHF 30.–

Anmeldung* bis 21.04.2023 ans FamZ

Ausflug in den Wald

Gemeinsam erkunden wir den Wald an der Stadtgrenze. Anschliessend grillieren wir an einer Feuerstelle unser Mittagessen – ein feines Schlangenbrot dazu darf nicht fehlen. Für Kinder von 0 bis 4 Jahren mit Begleitperson.

Dienstag 18.07.2023
Zeit 09.00 – 13.00 Uhr
Kosten 1 Erw. + 1 Kind CHF 26.–
1 Erw. + 2 Kinder CHF 32.–
Jede/-r weitere Erwachsen CHF 12.–, Mittagessen inkl.

Anmeldung* bis 11.07.2023 ans FamZ

Der Weg zur Selbständigkeit

Erziehungscoaching mit Kinderhüeti Als Eltern wünscht man sich, dass die Kinder so selbständig wie möglich werden, um sich den Anforderungen/Herausforderungen des Lebens zu stellen. Die Art und Weise, wie wir unsere Kinder erziehen, kann einen grossen Einfluss auf die Entwicklung der Selbständigkeit haben.

Donnerstag 30.03./20.04./08.06.2023
Coaching 09.30 – 11.00 Uhr
Kinderhüeti 09.15 – 11.15 Uhr
Kosten CHF 14.– pro Familie
Kursleitung Martha Furger Brunner, Elterncoach

Anmeldung* bis eine Woche vorher ans FamZ

* Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.