

August – November 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

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,
Anmeldung über stadt-zuerich.ch/mvb

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. Anmeldung über stadt-zuerich.ch/mvb. Das Angebot ist kostenlos.

Donnerstag	13.08./03.09./17.09./01.10./15.10./05.11./19.11./03.12./17.12.2020
Zeit	14.30 – ca. 15.30 Uhr
Kursleitung	Simone Meyer, Mütter-/Väterberatung, Tel. 044 412 82 73

NEU: PEKiP Kurs

PEKiP begleitet Eltern mit ihren Babys mit Spiel- und Bewegungsangeboten durch das erste Lebensjahr. Ausserdem können Eltern vom gemeinsamen Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleitung von- und miteinander profitieren.

Kurs-Start	Mittwoch, 19.08.2020 (Total 7 Lekt.) Nächster Kurs-Start voraussichtlich ab 04.11.2020
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Wer	Eltern mit Babys ab 3. – 6. Lebensmonat
Teilnehmer	6 – 8 Eltern mit ihren Babys
Kosten	CHF 280.- für 7 Lektionen (evtl. Krankenkasse/ Zusatzvers.)
Kursleitung	Monika Lanfranchi, Ausgebildete FaBe, seit 2019 in Ausbildung zur PEKiP Gruppenleiterin www.zeitfuerunszuerich.com

Anmeldung* zeitfueruns.zuerich@bluewin.ch / Tel. 077 542 57 94

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. 20. max. 10
Kosten	CHF 30.- (bar) / Probestunde CHF 30.- / Einzelstunde CHF 200.- / 8er Abo
Kursleitung	Geneviève Stucker, Yoga-Lehrerin und Körpertherapeutin Yoga Geburtsvorbereitung und Rückbildung www.yogaincontact.ch

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

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.

Aktuelle Informationen zu Corona-Regeln erfahren Sie vor Ort oder über Tel. 044 300 12 28

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 Herbstferien vom 03. – 17.10.2020 geöffnet.

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, gezieltes Bewegen 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 30.- / Einzelstunde CHF 200.- / 8er Abo (evtl. Krankenkasse/Zusatzvers.) Geneviève Stucker (siehe Yoga für Schwangere)
Kursleitung	Geneviève Stucker (siehe Yoga für Schwangere)

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

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 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 – 4 Jahren mit Begleitperson. Bitte Malschürze mitbringen.

Dienstag	08.09./06.10./10.11.2020
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr
Kosten	CHF 5.- 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 – 4 Jahren mit Begleitperson. Bitte Malschürze und Finken mitbringen.

Mittwoch	02.09./07.10./04.11./02.12.2020
Zeit	09.30 – 10.15 Uhr
Kosten	CHF 5.- pro Kind

Anmeldung* bis 12 Uhr vom Vortag 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	27.08./03.09./10.09./01.10./15.10./29.10./12.11./26.11./03.12./17.12.2020
Zeit	10.00 – 11.15 Uhr
Kosten	Kein Einlass nach Beginn CHF 5.- pro Mal/Familie

ohne Anmeldung

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.

Dienstag	01.09./15.09./29.09./20.10./03.11./17.11./01.12./08.12./15.12.2020
Zeit	14.45 – 15.30 Uhr
Kosten	Kein Einlass nach Beginn

ohne Anmeldung

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. Geschichten hören und sehen, Grenzen lernen und es können erste Freundschaften geknüpft werden. Kinder mit besonderen Bedürfnissen können eine reguläre Spielgruppe besuchen, in der sie soziale, emotionale und persönliche Erfahrung ausserhalb des Elternhauses mit Gleichaltrigen erleben dürfen.

Tag	Montag
Zeit	08.45 – 11.30 Uhr
Kosten	CHF 100.- /Mt. /2 ¼ Std. pro Woche. Preis inkl. Verpflegung und Material Einschreibengebühr CHF 30.- (einmalig) Für Kinder von 3 – 5 Jahre Leila Burón, EFZ FaBe Kind, Pflegefachfrau Tel. 078 795 88 99 selin.buron@gfz-zh.ch
Alter	
Anmeldung	

Schnuppern ist das ganze Jahr möglich mit Voranmeldung.

Einmalige Angebote

Zopfteig-Tierli backen

Gemeinsam backen wir aus feinem Zopfteig verschiedene Tiere. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – kneten, formen, backen und dann geniessen. Für Kinder von 2 – 5 Jahren mit Begleitperson.

Samstag	19.09.2020
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Kosten	CHF 7.- pro Kind

Anmeldung* bis 12.09.20 ans FamZ

Räbeliechtle schnitzen

Jedes Jahr findet in Seebach der traditionelle Räbeliechtle-Umzug statt. Für diesen Anlass schnitzen wir gemeinsam mit Kindern, Müttern und Vätern, Tagesfamilien und Grosseltern schöne Räben. Je Kind eine Begleitperson.

Mittwoch	28.10.2020
Zeit	09.30 – 11.30 Uhr (Eintreffen spät. 09.45 Uhr)
Kosten	CHF 6.- pro Räbe

Anmeldung* bis 21.10.20 ans FamZ

Weihnachtsgeschenk basteln

Für Kinder gehört Weihnachten zu den schönsten Zeiten im Jahr. Kinder von 2 – 4 Jahren dürfen mit uns ein Weihnachtsgeschenk basteln. Je Kind eine Begleitperson.

Dienstag	24.11.2020
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr
Kosten	CHF 10.-

Anmeldung* bis 17.11.20 ans FamZ

Ferienprogramm

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	16.10.2020
Zeit	09.00 – 10.30 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 inklusiv

Anmeldung* bis 09.10.20 ans FamZ

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 Donnerstagsvormittagen im September, Oktober, November haben Mütter und Väter die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und neue Ideen und Inputs mit nach Hause zu nehmen. Die Tage können einzeln besucht werden.

Donnerstag	24.09./22.10./05.11.2020
Coaching	09.30 – 11.00 Uhr
Kinderhüeti	09.15 – 11.15 Uhr
Kosten	CHF 12.- pro Familie
Kursleitung	Martha Furger Brunner, Elterncoach

Anmeldung* bis eine Woche vorher ans FamZ