

September 2023 – Januar 2024 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.

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 27.09./25.10./22.11./13.12.2023/
24.01.2024
Zeit 09.30 – 10.15 Uhr
Kosten CHF 6.– pro Kind

Anmeldung* bis 12 Uhr am Vortag ans FamZ

Eltern-Kind-Singen

Spielerisch und sinnlich tauchen Kinder und Eltern ein in Lieder, Verse, Tanz- und Bewegungsspiele. Für Kinder ab 12 Monaten bis 4 Jahre mit einer Begleitperson.

Donnerstag 31.08./07.09./21.09./05.10./
02.11./16.11./30.11./07.12./
14.12.2023/11.01./25.01.2024
Zeit 09.45 – 11.00 Uhr
Kein Einlass nach Beginn
Kosten CHF 6.– pro Mal/Familie

Anmeldung* ans FamZ

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 bis 4 Jahren mit einer Begleitperson.

Freitag 29.09.2023
Zeit 09.30 bis ca. 11.00 Uhr
Kosten CHF 8.– pro Kind

Anmeldung* bis 27.09.2023 ans FamZ

Kürbisgesteck gestalten

Passend zur Herbstzeit wird eine Geschichte zum Thema Kürbis erzählt. Anschliessend wird aus Naturmaterialien ein Kürbisgesteck gestaltet und zum Schluss dürfen alle einen Kürbis-Znüni probieren. Für Kinder von 3 bis 5 Jahren. Pro Kind eine Begleitperson.

Samstag 28.10.2023
Zeit 09.30 bis ca. 11.15 Uhr
Kosten CHF 15.– pro Kürbis

Anmeldung* bis 24.10.2023 ans FamZ

Räbeliechtli schnitzen

Jedes Jahr findet in Seebach der traditionelle Räbeliechtli-Umzug statt. Für diesen Anlass schnitzen wir gemeinsam mit Kindern, Müttern, Vätern und Bezugspersonen unsere Räben. Für Kinder von 0 bis 4 Jahren. Pro Kind eine Begleitperson.

Mittwoch 01.11.2023
Zeit 09.30 – 11.30 Uhr
Kosten CHF 8.– pro Räbe

Anmeldung* bis 31.10.2023 ans FamZ

Weihnachtsgeschenk gestalten

Für Kinder gehört Weihnachten zu den schönsten Zeiten im Jahr. Gemeinsam gestalten wir ein schönes Weihnachtsgeschenk. Für Kinder von 2 bis 4 Jahren. Pro Kind eine Begleitperson.

Dienstag 28.11.2023
Zeit 14.45 bis ca. 16.30 Uhr
Kosten CHF 15.– pro Kind

Anmeldung* bis 21.11.2023 ans FamZ

Grittibänz zum Samichlaus

Am Samichlaus-Tag darf ein frisch gebackener Grittibänz nicht fehlen. Gemeinsam hören wir eine Geschichte und backen anschliessend einen feinen Grittibänz. Für Kinder von 2 bis 5 Jahren mit einer Begleitperson.

Samstag 02.12.2023
Zeit 09.45 bis ca. 11.30 Uhr
Kosten CHF 8.– pro Grittibänz

Anmeldung* bis 30.11.2023 ans FamZ

«Mmh... feini Guetzli»

Zur Weihnachtszeit gehören Guetzli einfach dazu. Wir backen und verzieren feine Mailänderli. Für Kinder von 2 bis 5 Jahren mit einer Begleitperson.

Freitag 15.12.2023
Zeit 09.30 bis ca. 11.30 Uhr
Kosten CHF 8.– pro Kind

Anmeldung* bis 13.12.2023 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 Herbstferien vom 07. bis 21.10.2023 geöffnet.

Während den Weihnachtsferien vom 23.12.2023 bis 07.01.2024 bleibt das GFZ Familienzentrum geschlossen.

Regelmässige Angebote

Quartierberatungsstelle der Mütter-/Väterberatung

Haben Sie Fragen zu Ernährung, Schlaf, Erziehung, Entwicklung und Pflege Ihres Kindes? Wir beraten und pflegen Ihre Beziehung zu Ihrem Kind. In der Gruppe können Sie unter Anleitung einer Mütter- und Väterberaterin die Baby- und Elternberatung kennenlernen und Ihr Kind massieren. 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.

Anmeldung über stadt-zuerich.ch/mvb

Donnerstag 07.09./21.09./05.10./19.10./
02.11./16.11./07.12./21.12.2023/
18.01.2024
Zeit 14.30 bis ca. 15.30 Uhr
Kursleitung Simone Meyer,
Mütter- und Väterberatung
Tel. 044 412 82 73

Kindergeschichten

Animierte Geschichten ermöglichen es den Kindern, tief in eine faszinierende Welt einzutauchen. Dadurch wird ihre Fantasie angeregt sowie ihre Sprachkompetenz aktiviert und gefördert. Für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit einer Begleitperson.

Dienstag 12.09./26.09./24.10./07.11./
21.11./05.12./19.12.2023/
23.01.2024
Zeit 14.45 – 15.30 Uhr
Kein Einlass nach Beginn

Anmeldung* ans FamZ

Bindung in der Erziehung

Moderierte Gesprächsrunde mit Fachinputs zu Erziehungsthemen

Die Bindung/Beziehung zu den Eltern ist für ein Kind das Fundament für eine gesunde Entwicklung. Was braucht es, damit eine sichere Bindung/Beziehung zum Kind entsteht? Diese Frage sowie theoretische Inputs stehen im Zentrum der Gesprächsrunde. Die Kinder werden während des Angebots betreut.

Donnerstag 28.09./26.10./23.11.2023
Gesprächsrunde 09.30 – 11.00 Uhr
Kinderhüeti 09.15 – 11.15 Uhr
Kosten CHF 14.– pro Familie
Kursleitung Martha Furger,
Elterncoach

Anmeldung* bis eine Woche vorher ans FamZ

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 4: Start Mittwoch, 30.08. – 04.10.2023
(Total 6 Lektionen)

Kurs 5: Start Mittwoch, 08.11. – 13.12.2023
(Total 6 Lektionen)

Zeit 10.00 – 11.30 Uhr
Wer Eltern mit Babys ab 3. bis 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

(Babys werden betreut)

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)/Probostunde
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.

Dienstag 19.09./03.10./14.11./12.12.2023/
30.01.2024
Zeit 15.00 – 16.00 Uhr
Kosten CHF 6.– pro Kind

Anmeldung* ans FamZ

Mittagstisch für Mütter mit Babys

Unser Mittagstisch für Mütter mit Säuglingen bis ca. 6 Monate bietet Ihnen eine Verschnaufpause in Ihrem herausfordernden und noch neuen Alltag. Bei einem ausgewogenen, frischen und gesunden Zmittag können Sie sich in ungezwungener Atmosphäre unterhalten, neue Kontakte knüpfen und vom wertvollen Austausch mit unseren Fachpersonen profitieren. GFZ bietet dieses Angebot in Kooperation mit der Mütter- und Väterberatung der Stadt Zürich an.

Donnerstag 07.09./21.09./05.10./19.10./
02.11./16.11./07.12./21.12.2023/
18.01.2024
Zeit 12.00 – 14.00 Uhr
Kosten CHF 20.– pro Person

Anmeldung* bis 12 Uhr am Vortag 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,
Pflegerin
Tel. 078 795 88 99
selin.buron@gfz-zh.ch

Schnuppern ist das ganze Jahr über mit Voranmeldung möglich.

Ferienangebot

Unterwasserwelt

Gemeinsam tauchen wir in die Unterwasserwelt ein. Wir gestalten etwas zum Thema Meeresgrund. Danach gibt es für alle eine Schatzsuche und anschliessend einen grossen Znüni. Zum Abschluss begeben wir uns auf eine Traumreise. Für Kinder von 2 bis 5 Jahren. Pro Kind eine Begleitperson.

Samstag 21.10.2023
Zeit 09.00 bis ca. 11.45 Uhr
Kosten 1 Erw. + 1 Kind CHF 20.–
Ort GFZ Familienzentrum Zeltweg
Mitbringen eine Schuhschachtel

Anmeldung* bis 13.10.2023 ans FamZ

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