

September 2025 bis Januar 2026 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.

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/Freitag
Zeit	08.45 bis 11.30 Uhr
Kosten	CHF 130.– pro Tag/Monat inkl. Verpflegung und Material Einschreibengebühr CHF 30.– (einmalig)
Alter	Für Kinder von ca. 2½ bis 5 Jahren
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.

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

Ferien

Das GFZ Familienzentrum bleibt während den Herbstferien vom 4. bis 19. Oktober 2025 geöffnet.

Während den Weihnachtsferien vom 20. Dezember 2025 bis 4. Januar 2026 bleibt das GFZ Familienzentrum geschlossen.

Regelmässige Angebote

Quartierberatungsstelle der Mütter-/Väterberatung

Wir unterstützen Sie im Familienalltag: Haben Sie Fragen zur Ernährung, Erziehung oder Pflege Ihres Kindes? Suchen Sie Anregungen, die Sie im Familienalltag unterstützen oder wie Sie Ihr Kind beim Einschlafen begleiten können? Fühlen Sie sich erschöpft und stossen Sie an Ihre Grenzen?

Wir sind für Sie da – auch bei allen anderen Fragen, die Sie beschäftigen, zum Beispiel zur Kinderbetreuung. Fachlich fundiert, persönlich, vertraulich.

In unseren Beratungsstellen sind Sie herzlich willkommen. Sei es für eine persönliche Beratung mit und ohne Voranmeldung, um andere Familien bei Tee/Kaffee kennenzulernen, oder damit ihr Kind spielen kann. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Unser Angebot ist gratis und wir beraten in verschiedenen Sprachen. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit der Online-Anmeldung finden Sie auf unserer Webseite.

Infos unter: stadt-zuerich.ch/mvb

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

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, 27.08.–01.10.2025 Vater-PEKiP Sa. 13.09.2025 (Total 7 Lektionen)
Kurs 5: Start	Mittwoch, 05.11.–10.12.2025 Vater-PEKiP Sa. 29.11.2025 (Total 7 Lektionen)
Kurs 1: Start	Mittwoch, 21.01.–11.03.2026 (Ausfalltermine Sportferien 11./18.02.2026) Vater-PEKiP Sa. 28.02.2026 (Total 7 Lektionen)
Zeit	10.00 bis 11.30 Uhr
Wer	Eltern mit Babys vom 2. bis 6. Lebensmonat
Teilnehmer	5–6 Eltern mit ihren Babys
Kosten	CHF 280.– für 7 Lektionen (evtl. Krankenkasse/Zusatzvers.)
Kursleitung	Monika Lanfranchi, FaBe, PEKiP-Gruppenleiterin www.zeitfuerunszuerich.com

Anmeldung* zeitfueruns.zuerich@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 bis 11.00 Uhr
Wer	Frauen, 6–8 Wo. nach der Geburt
Kosten	CHF 30.– Probe-/Einzellektion CHF 120.– / 4er-Abo, 5 Wo. gültig CHF 200.– / 8 Lekt., 10 Wo. gültig (wird evtl. von der Krankenkasse/ Zusatzversicherung übernommen)
Kursleitung	Geneviève Stucker, Yogalehrerin und Polarity-Körpertherapeutin Yoga für Geburtsvorbereitung und Rückbildung

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

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

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 Austauschs unter Gleichgesinnten.

Kurs	Mittwochabend
Zeit	18.30 bis 19.45 Uhr
Wer	Frauen ab ca. 4. Schwangerschaftsmonat in einer Kleingruppe, mind. 3, max. 8 Pers.
Kosten	CHF 30.– Probe-/Einzellektion CHF 120.– / 4er-Abo, 5 Wo. gültig CHF 240.– / 9er-Abo, 10 Wo. gültig Abo-Verlängerung bis zur Geburt mit 10% Rabatt auf Lektion (wird evtl. von der Krankenkasse/ Zusatzversicherung übernommen)
Kursleitung	Geneviève Stucker, Yogalehrerin und Polarity-Körpertherapeutin Yoga für 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 2½ bis 4 Jahren mit einer Begleitperson.

Dienstag	23.09./21.10./09.12.2025 20.01.2026
Zeit	15.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	CHF 6.– pro Kind

Anmeldung* ans FamZ

Malatelier

Kreatives, freies Malen – wir lassen uns von der kindlichen Fantasie überraschen. Für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit einer Begleitperson. Bitte Malschürze und Finken mitbringen.

Mittwoch	10.09./01.10./22.10./12.11./ 10.12.2025 / 21.01.2026
Zeit	09.30 bis 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.

Montag	08.09./22.09./29.09./27.10./ 10.11./24.11./01.12./15.12.2025 12.01./26.01.2026
Zeit	13.45 bis 15.00 Uhr
Kosten	Kein Einlass nach Beginn. CHF 6.– pro Mal/Familie Für Kinder von 2½ bis 5 Jahren mit einer Begleitperson.

Donnerstag	11.09./25.09./23.10./ 06.11./20.11./04.12./11.12.2025 08.01./22.01.2026
Zeit	09.45 bis 11.00 Uhr
Kosten	Kein Einlass nach Beginn. CHF 6.– pro Mal/Familie Für Kinder von 12 Monaten bis 4 Jahren mit einer Begleitperson.

Anmeldung* ans FamZ

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	02.09./16.09./30.09./28.10./ 11.11./25.11./02.12./16.12.2025 13.01./27.01.2026
Zeit	14.45 bis 15.30 Uhr
	Kein Einlass nach Beginn.

Anmeldung* ans FamZ

Mittagstisch für Mütter mit Babys

Unser Mittagstisch für Mütter mit Säuglingen bis ca. 6 Monate bietet Ihnen eine Verschnapppause 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	04.09./18.09./02.10./16.10./ 06.11./20.11./04.12./18.12.2025 15.01.2026
Zeit	12.00 bis 14.00 Uhr
Kosten	CHF 20.– pro Person

Anmeldung* bis 12 Uhr am Vortag ans FamZ

Lernen mit allen Sinnen

Moderierte Gesprächsrunde Mit Fachinputs zu Erziehungsthemen

Ganzheitliches Lernen ist für Kinder sehr wichtig. Erst wenn alle Sinne aktiviert sind, passieren spannende Lernprozesse. Anhand vieler Beispiele aus dem Alltag tauchen wir in das Lernen mit allen Sinnen ein. Zudem besteht die Gelegenheit, aktuelle Fragen zur Erziehung zu stellen.

Donnerstag	30.10./27.11.2025
Gesprächsrunde	09.30 bis 11.00 Uhr
Kinderhüeti	09.15 bis 11.15 Uhr
Kosten	CHF 14.– pro Familie
Kursleitung	Martha Furger, Elterncoach

Anmeldung* bis eine Woche vorher 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.

Samstag	27.09.2025
Zeit	09.30 bis ca. 11.00 Uhr
Kosten	CHF 8.– pro Kind

Anmeldung* bis 23.09.2025 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	25.10.2025
Zeit	09.30 bis ca. 11.15 Uhr
Kosten	CHF 15.– pro Kürbis

Anmeldung* bis 21.10.2025 ans FamZ

Räbeliechtle schnitzen

Jedes Jahr findet in Seebach der traditionelle Räbeliechtle-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.
Zur Information: Der «Räbeliechtle-Umzug» des Quartiervereins Seebach findet am 30.10.2025 statt und startet um 18.30 Uhr bei der Tramstation Seebach.

Mittwoch	29.10.2025
Zeit	09.30 bis 11.30 Uhr
Kosten	CHF 8.– pro Räbe

Anmeldung* bis 28.10.2025 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	18.11.2025
Zeit	14.45 bis ca. 16.30 Uhr
Kosten	CHF 15.– pro Kind

Anmeldung* bis 11.11.2025 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	06.12.2025
Zeit	09.45 bis ca. 11.30 Uhr
Kosten	CHF 8.– pro Grittibänz

Anmeldung* bis 26.11.2025 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	12.12.2025
Zeit	09.30 bis ca. 11.30 Uhr
Kosten	CHF 8.– pro Kind

Anmeldung* bis 02.12.2025 ans FamZ