

März – Juni 2017 ANGEBOTSKALENDER

Das Familienzentrum Zeltweg

Begegnung

Der Treffpunkt bietet Begegnungsmöglichkeiten für Familien 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.

Regelmässige Angebote

Rückbildungsgymnastik mit Pilates (mit Kinderhüeti)

In diesem Kurs werden gezielt Beckenboden, Bauchmuskeln und Rückenmuskulatur bis in die Tiefe gekräftigt und das eigene Wohlbefinden gefördert.

Kurs	Donnerstag
Zeit	11.00 – 12.00 Uhr für Interessierte 09.30 – 10.30 Uhr für Fortgeschrittene
Nächster Kurs	02.03.17 7-mal 04.05.17 9-mal
Wer	Frauen ab 6 Wochen nach der Geburt
Kosten	CHF 245.- inkl. Kinderhüeti für 7-mal CHF 315.- inkl. Kinderhüeti für 9-mal

Anmeldung* an die Kursleiterin: Elke Bispinghoff, Hebamme HF, Tel. 076 575 85 16 oder elke@diehebammenpraxis.ch

Schwangerschaftsgymnastik mit Pilates

Das ganzheitliche und individuell gestaltete Training stärkt dich für Schwangerschaft und Geburt. Inhalte sind Atem-, Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen.

Mittwoch	Einsteigen jederzeit möglich
Zeit	18.30 – 19.30 Uhr
Kosten	CHF 250.- für 10er Abo/ CHF 30.- Schnupperstunde

Anmeldung* an die Kursleiterin: Elke Bispinghoff, Hebamme HF, Tel. 076 575 85 16 oder elke@diehebammenpraxis.ch

Frühstück

Geniesst mit euren Kindern ein gemütliches Frühstück im Familienzentrum und tauscht euch bei dieser Gelegenheit mit anderen Eltern aus.

Mittwoch	01.03.17/05.04.17/03.05.17
Zeit	09.00 – 11.30 Uhr
Kosten	CHF 8.- pro Familie

Anmeldung* bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

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. Für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitperson.

Mittwoch	22.03.17/26.04.17/ 24.05.17/21.06.17
Zeit	09.45 – 10.30 Uhr
Kosten	Hier sind keine Kosten festgelegt, wir freuen uns auf eine individuelle kleine Unterstützung.

Unverbindliche Anmeldung* bis zum Vortag ans FamZ

KindyRoo Eltern-Kind-Kurse

Australisches, neurologisch basiertes Bewegungskonzept zur frühkindlichen Förderung. Für Kinder im Alter von 6 Wochen bis 3 Jahre. Ziel: bestmögliche Entfaltung des (Lern-)Potentials eines Kindes.

Kurs	Dienstag und Freitag Einsteigen jederzeit möglich.
Zeit	wöchentliche Lektionen von 45 Min. zwischen 09.00 – 17.00 Uhr
Kosten	CHF 290.- für 10er Abo Probelektion ist kostenlos
Anmeldung	www.kindyaroo.ch/parent/register

Bildung

In einer anregenden Atmosphäre ermöglichen wir Eltern und Kindern, an interessanten Bildungsangeboten teilzunehmen und sich dabei Wissen und Erfahrungen anzueignen.

Öffnungszeiten

Treffpunkt

Mittwoch 09.00 – 11.30 Uhr

Das GFZ Familienzentrum bleibt während den Frühlingsferien vom 14. – 23.04.2017 geschlossen.

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

Babymassagekurs

Das Massieren durch ihre Eltern lassen Babys aufgeschlossener und geistig wacher reagieren. Es regt die Körperfunktionen an und kann bei Blähungen und Durschlafproblemen helfen.

Kurs	Donnerstag
Zeit	12.45 – 13.45 Uhr
Nächster Kurs	02.03.17/11.05.17
Kosten	CHF 150.- für 5-mal

Anmeldung* an die Kursleiterin: Frau Elke Bispinghoff, Hebamme HF, Tel. 076 575 85 16 oder elke@diehebammenpraxis.ch

Kreatives Basteln

Kleben, klecksen, kritzeln, kneten – wir lassen uns von der kindlichen Kreativität überraschen. Für Kinder von 2 - 4 Jahren mit Begleitperson. Bitte Malschürze mitbringen.

Mittwoch	15.03.17 - Geschirrtuch bedrucken 14.06.17 - Zauberkugel basteln
Zeit	09.30 – 10.30 Uhr
Kosten	CHF 6.- pro Kind

Anmeldung* bis 12.00 Uhr vom 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 - 4 Jahren. Ohne Anmeldung.

Mittwoch	29.03.17/31.05.17/28.06.17
Zeit	09.45 – 10.30 Uhr

Kein Einlass nach Beginn.

Bewegungskurs: Bewegung, Spiel und Spass

Gemeinsam erleben Kinder mit ihren Eltern Freude an der Bewegung und dem gemeinsamen Spiel. Die motorischen Fähigkeiten werden durch Rutschen, Klettern, Kriechen, Balancieren, Springen und Rollen gefördert. Danach können sich die Kinder feinmotorischen Spielangeboten widmen und die Eltern erhalten Inputs zu Entwicklungs- und Erziehungsthemen. Für Kinder zwischen 1 - 2 Jahren.

Kurs	Donnerstag
Zeit	14.20 – 15.35 Uhr 15.45 – 17.00 Uhr
Kosten	CHF 28.- für 75 Min. Der Kurs wird teilweise von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung* an die Kursleiterin: Frau Susanna Fischer, PEKIP- Kursleiterin, Familienpraxis Stadelhofen, Tel. 078 888 04 68 oder info@schreibaby.ch

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 Kindergarten Eintritt.

Zeit	07.30 – 18.00 Uhr
Kosten	CHF 145.- für Säuglinge bis 18 Monate CHF 125.- für Kleinkinder bis Kindergartenübertritt.

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

Erziehungs- und Schlafberatung

Essen, Aufräumen, Zuhören, Einschlafen, Durchschlafen, Einkaufen, Streiten etc. sind ganz gewöhnliche Alltagssituationen. Mit kleinen Kindern können sich diese zu alltäglichen Stress- und Streitsituationen verwandeln. Gemeinsam werden Lösungsstrategien erarbeitet.

Beratung	nach Terminvereinbarung
Dauer	ca. 1 Stunde
Kosten	CHF 100.-

Anmeldung an Susanna Fischer, Fachberaterin EEH, Familienpraxis Stadelhofen, Tel. 078 888 04 68 oder info@schreibaby.ch

Einmalige Angebote

Backen für den Muttertag

Es ist Zeit, Danke zu sagen. Für den Muttertag backen wir gemeinsam und basteln eine Karte. Die ganze Familie ist herzlich willkommen.

Mittwoch	10.05.17
Zeit	09.30 – 11.00 Uhr
Kosten	CHF 8.- pro Kind

Anmeldung* bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

Basteln für Ostern

Passend zu Ostern basteln wir gemeinsam und gehen in unserem Garten auf die Suche nach Ostereiern. Für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitperson.

Mittwoch	12.04.17
Zeit	09.30 – 11.00 Uhr
Kosten	CHF 7.- pro Kind

Anmeldung* bis 05.04.17 ans FamZ

Selbstwertgefühl von Kindern stärken

Elternbildungsanlass
„Das Selbstwertgefühl ist ein wichtiger Pfeiler unserer psychischen Existenz“ (Jesper Juul). Das Selbstwertgefühl beeinflusst massgeblich das Wohlbefinden unserer Kinder. Was aber ist es eigentlich und wie unterscheidet es sich vom Selbstvertrauen? Wie können wir den Selbstwert im normalen Familienalltag stärken? Inspirierende Gedanken für den Umgang mit Kindern.

Donnerstag	04.05.17
Zeit	19.00 – 20.30 Uhr
Kosten	CHF 25.- pro Person

Kursleitung Mareike Düssel, Lehrbeauftragte PHZH, Medienpädagogin, familylab Seminarleiterin und Sonja Affolter, Oberstufenlehrerin, familylab Seminarleiterin
Anmeldung* bis 27.04.17 ans FamZ

Neuromotorische Reife – die Grundlage für den Kindergarteneintritt

Elternbildungsanlass
Mit dem Eintritt in den Kindergarten beginnt für die Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Neuromotorische Reife mit der Integration der frühkindlichen Reflexe ist eine wesentliche Voraussetzung zum Lesen, Schreiben, Rechnen sowie für die Sozialkompetenz. Der Vortrag zeigt anschaulich einige der bedeutenden frühkindlichen Bewegungsmuster mit möglichen Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung und wirkungsvolle Unterstützungsmöglichkeiten für die Eltern.

Dienstag	14.03.17
Zeit	19.00 – 20.30 Uhr
Kosten	CHF 20.- pro Person

Kursleitung Bernhard Prechter, Familienpraxis Stadelhofen Zürich
Anmeldung* an info@familienpraxis-stadelhofen.ch

English Play Date

Das English Play Date bietet einen Ort, in dem die Kinder auf spielerische und einfache Art die Sprache Englisch näher kennen lernen. Für Kinder ohne englische Vorkenntnisse und ab 2 ½ Jahren. Ohne Begleitperson.

Mittwoch	01.03.17/05.04.17/ 03.05.17/14.06.17
Zeit	14.30 – 15.30 Uhr
Kosten	CHF 90.- für 10er Abo CHF 10.- pro Stunde

Anmeldung* ans FamZ

Ferienprogramm

Spitalführung im Kinderspital

Ein Spitalaufenthalt ist bei vielen Kindern und Eltern mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Durch die Spitalführung wird ihrem Kind auf spielerische Art und Weise das Spital nähergebracht. Für Kinder von 4 - 9 Jahren mit einer Begleitperson.

Freitag	28.04.17
Zeit	09.15 – ca. 11.30 Uhr
Kosten	CHF 15.- pro Kind

Anmeldung* bis 21.04.17 ans FamZ

Räume mieten

Die neuen, hellen Räume des Familienzentrums können vom Montag bis Sonntag zu verschiedenen Zwecken gemietet werden.

Gruppenraum	60 m ² /Für max. 50 Personen
Treffpunkt (mit Teeküche)	26 m ² /Für max. 10 Personen
Kombiniert	86 m ² /Für max. 100 Personen

Für Kindergeburtstage gibt es Spezialtarife. Eltern mit einem Betreuungsvertrag in einer GFZ Kita oder GFZ Tagesfamilie erhalten 25% Rabatt!

Mehr Informationen erhalten Sie unter Tel. 044 253 75 20 oder famz-zeltweg@gfz-zh.ch