

# November 2019 – April 2020 ANGEBOTSKALENDER

## Das Familienzentrum Zeltweg

### 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

**Mittwoch** 09.00 – 11.30 Uhr

### 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 Erziehungs- und Gesundheitsthemen.

### 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

Das GFZ Familienzentrum bleibt während den Weihnachtsferien vom 21. Dezember 2019 – 5. Januar 2020 und während den Frühlingsferien vom 10. – 19. April 2020 geschlossen.

## Regelmässige Angebote

### 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 130.-  
**Kursleitung** Susanna Fischer, Fachberaterin EEH Familienpraxis Stadelhofen, Tel. 078 888 04 68 oder info@schreibbaby.ch

Anmeldung an die Kursleiterin

### 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

### Rückbildungsgymnastik mit Baby

Kursinhalte sind das Aktivieren des Kreislaufs, die Stärkung der Rumpfmuskulatur und der sorgfältige Aufbau der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**Kurs** jeden Donnerstag ausser Schulferien – Eintritt jederzeit möglich  
**Zeit** 14.30 – 15.30 Uhr  
**Wer** Für Frauen 6 – 8 Wochen nach der Geburt  
**Kosten** CHF 20.- Probestunde/Einzelstunde  
CHF 200.- für 10er Abo (wird von der Krankenkasse Zusatzversicherung übernommen)  
**Kursleitung** Viviana Velardi, Dipl. Bewegungspädagogin, Rückbildung Birth Care, IAIM Babymassage

Anmeldung\* [www.rundumdiemama.ch](http://www.rundumdiemama.ch)

### Mittagessen in entspannter Atmosphäre für Mütter mit Babys

Geniessen Sie zusammen mit anderen Müttern mit Babys ein gesundes und entspanntes Mittagessen! Unser Mittagstisch bietet Ihnen ein ausgewogenes, frisches und gesundes Mittagessen. Sie können sich in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Müttern austauschen, neue Kontakte knüpfen und von wertvollen Tipps durch unsere Fachpersonen profitieren. GFZ und die Familienpraxis Stadelhofen bieten dieses Angebot in Kooperation an.

**Donnerstag** 12.00 – 14.00 Uhr  
**Kosten** CHF 20.- pro Person

Anmeldung (bis zwei Tage vorher) ans FamZ

Dieses Innovationsprojekt wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz.

### Kafi-Treff für Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen

Die Diagnose einer schweren Krankheit oder Beeinträchtigung ihres Kindes ist für Eltern eine grosse Herausforderung. Denn jetzt rücken Themen in den Mittelpunkt, welche andere Familien nicht kennen. Da kann es hilfreich sein, sich mit anderen Eltern in einer ähnlichen Situation auszutauschen. Das GFZ Familienzentrum Zeltweg bietet neu einen kostenlosen Treff für Eltern eines Kindes mit besonderen Bedürfnissen an, welcher von einer GFZ Heilpädagogin begleitet wird. Die Kinder werden während dieser Zeit von einer Fachperson umsichtig betreut.

**Dienstag** 26.11./10.12.19  
28.01./25.02./31.03./28.04.20  
**Zeit** 09.30 – 11.00 Uhr  
**Anmeldung** Astrid Hartmann, GFZ Heilpädagogin unter astrid.hartmann@gfz-zh.ch oder Tel. 078 615 44 66

### 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.

**Mittwoch** 11.12.19  
29.01.20  
26.02.20  
25.03.20  
29.04.20  
**Zeit** 09.45 – 10.30 Uhr  
Kein Einlass nach Beginn.

Ohne Anmeldung

### 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. Anschliessend bleibt für die Kinder Zeit zu spielen und die Erwachsenen können sich untereinander austauschen. Für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitperson.

**Mittwoch** 13.11.19  
15.01.20  
12.02.20  
11.03.20  
22.04.20  
**Zeit** 09.45 – 10.20 Uhr  
Singen und Musizieren 10.20 – 11.30 Uhr  
Spielen und Austausch  
Hier sind keine Kosten festgelegt, wir freuen uns auf eine individuelle kleine Unterstützung.  
**Kosten**  
Unverbindliche Anmeldung\* bis zum Vortag ans FamZ

### Elternbildungsanlass: Anleitung zur Selbständigkeit

Ab welchem Alter kann ich was von meinem Kind erwarten? Was, wenn sich mein Kind nicht selbstständig anziehen oder alleine spielen will? Der kindliche Drang nach Selbständigkeit deckt sich nicht immer mit den Vorstellungen der Eltern. An diesem Abend lernen Sie die Kunst der anleitenden Erziehung zur Selbständigkeit. Kostenloser Anlass.

**Mittwoch** 01.04.20  
**Zeit** 19.00 – 21.00 Uhr  
**Kursleitung** Antonia Giacomini, Eltern- und Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis

Anmeldung\* ans FamZ

## Einmalige Angebote

### Zopf Teig-Tierli backen

Schildkröte, Schnecke oder doch eine Maus? Wir formen zusammen lustige Zopf Teig-Tierli, bestaunen, wie sie im Backofen wachsen und naschen sie danach. Für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Begleitperson.

**Mittwoch** 22.01.20 / 19.02.20  
**Zeit** 09.30 – 11.00 Uhr  
**Kosten** CHF 8.- pro Kind

Anmeldung\* bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

### Grittibänz backen

„...was ding-ding-dingelet und dong-dong-dongeleet. Chönt ächt das de Samichlaus sii?“ Bald steht der Samichlaus wieder vor der Tür. Formt, verziert und backt euren Grittibänz für den Samichlaus-Tag. Mit Begleitperson.

**Mittwoch** 04.12.19  
**Zeit** 09.30 – 11.00 Uhr  
**Kosten** CHF 8.- pro Kind

Anmeldung\* bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

### Guetzle

Zur Weihnachtszeit gehören Guetzli einfach dazu. Wir backen gemeinsam feine Guetzli und naschen heimlich Teig. Mit Begleitperson.

**Mittwoch** 27.11.19  
**Zeit** 09.30 – 11.00 Uhr  
**Kosten** CHF 10.- pro Kind

Anmeldung\* bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

### Weihnachtsgeschenk basteln

Für Kinder gehört Weihnachten zu den schönsten Zeiten im Jahr! Kinder von 2 – 4 Jahren können ein Geschenk basteln. Mit Begleitperson.

**Mittwoch** 20.11.19  
**Zeit** 09.30 – 11.00 Uhr  
**Kosten** CHF 10.- pro Kind

Anmeldung\* eine Woche vorher ans FamZ

### Piccolo Pizzaiolo

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

**Mittwoch** 18.03.20  
**Zeit** 09.30 – 12.00 Uhr  
**Kosten** CHF 12.- pro Familie

Anmeldung\* bis 12.00 Uhr vom Vortag ans FamZ

### „Osterhas, weisch du was?“

Zusammen backen wir einen feinen Osterkranz und verzieren dazu ein buntes Ei für die Ostertage! Für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Begleitperson.

**Mittwoch** 08.04.20  
**Zeit** 09.30 – 11.00 Uhr  
**Kosten** CHF 10.- pro Kind

Anmeldung\* eine Woche vorher ans FamZ

## Ferienprogramm

Unser Programm für die Sportferien 2020 und Frühlingsferien 2020 ist noch in Planung. Das genaue Programm entnehmen Sie dem Newsletter oder Flyer ab Januar 2020 und März 2020.

## Räume mieten

Die hellen Räume des Familienzentrums können für verschiedene Anlässe (vorwiegend am Wochenende) gemietet werden.

**Gruppenraum** 60 m<sup>2</sup> / für max. 25 Personen  
**Treffpunkt (mit Teeküche)** 26 m<sup>2</sup> / für max. 10 Personen  
**Kombiniert** 86 m<sup>2</sup> / für max. 50 Personen (Anzahl Sitzplätze für Feste/Anlässe)  
Für max. 100 Personen (Stehplätze oder Bestuhlung für Seminare/Vorträge)

Für Kindergeburtstage gibt es Spezialtarife. Eltern mit einem Betreuungsvertrag in einer GFZ Kita oder GFZ Tagesfamilie gibt es 20% Rabatt!

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

### Betreuungsplatz gesucht?

Die GFZ Kita 1 am Zeltweg mit dem wunderschönen Garten hat noch freie Plätze für Kinder ab 18 Monaten. Melden Sie sich unverbindlich für den nächsten offiziellen Besichtigungstermin an und Sie erhalten genauere Informationen über unser Angebot.

**Dienstag** 04.02.20  
**Zeit** 18.30 – 19.30 Uhr

Anmeldung: Tel. 044 253 75 10 oder sandra.duss@gfz-zh.ch  
Besichtigung nach Bedarf auch möglich.