

August – November 2018 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
Ohne Voranmeldung

Telefonberatung	
Mo, Di, Do, Fr	09.00 – 12.00 Uhr
Mo – Fr	13.30 – 16.30 Uhr
Di	13.30 – 18.30 Uhr
Tel.	044 412 76 00

Während den Sommerferien vom 16. Juli bis 17. August 2018 findet die Mütter- und Väterberatung in den Räumlichkeiten des Sozialzentrums Dorflinde in Oerlikon, Schwamendingenstr. 41 statt. Jeweils am:

Dienstag	09.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag	15.00 – 17.00 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. Bitte zwei Badetücher und Massageöl mitnehmen, wir massieren auf einer Matte am Boden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Das Angebot ist kostenlos.

Donnerstag	06.09./20.09./04.10./18.10. 01.11./15.11./06.12./20.12.2018
Zeit	14.00 – ca. 15.00 Uhr
Kursleitung	Simone Meyer, Mütter-/Väterberatung, Tel. 044 412 82 73

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 aufzutanken und gleichzeitig zu Kräften zu kommen sowie andere Mütter kennenzulernen. Babys werden betreut.

Kurs	jeden Dienstag ausser Herbstferien – Eintritt jederzeit möglich
Zeit	09.30 – 10.30 Uhr
Wer	Frauen 6 – 8 Wochen nach der Geburt
Kosten	CHF 15.- Probestunde CHF 30.- Einzelstunde CHF 200.- 8er Abonnement (wird allenfalls von der Krankenkasse/Zusatzversicherung übernommen)
Kursleitung	Geneviève Stucker, Yogalehrerin und Polarity 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 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 Uhr
Donnerstag	09.00 – 12.00 / 13.30 – 17.00 Uhr
Freitag	13.30 – 17.00 Uhr
Samstag	10.00 – 13.00 Uhr

Das Familienzentrum bleibt während den Sommerferien vom 21.07 – 12.08.2018 geschlossen. Während den Herbstferien vom 06. – 20.10.2018 ist das Familienzentrum geöffnet.

Kinder-Basteln

Kleben, Schneiden, Malen: Gemeinsam basteln wir etwas – lasst euch überraschen! Für Kinder von 3 – 4 Jahren mit Begleitperson. Bitte Malschürze mitbringen.

Dienstag	11.09./25.09./ 13.11./11.12.2018
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	12.09./03.10./14.11./ 05.12.2018
Zeit	09.30 – 10.15 Uhr
Kosten	CHF 5.- pro Kind

Anmeldung* bis 12 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.

Dienstag	04.09./18.09./02.10./23.10./ 30.10./06.11./20.11./04.12./ 18.12.2018
Zeit	14.45 – 15.30 Uhr Kein Einlass nach Beginn

Bewegungsspielgruppe

Spielerisch wird die Fein- und Grobmotorik durch gezielte Bewegung, Spiele, Singen, Werken und Freispiel gestärkt, und es können erste Freundschaften geknüpft werden. Die Spielgruppe Fagnäscht bietet zwei Gruppen für Kinder von 2 – 5 Jahren.

Montag	MiniKids für Kinder ab 2 Jahren
Zeit	08.45 – 11.15 Uhr
Kosten	CHF 270.- pro Wochentag und Quartal, zusätzlich CHF 30.- Einschreibgebühr (einmalig), inkl. Znüni und Materialkosten, zahlbar im Voraus

Freitag	Gruppe für Kinder ab 3 Jahren
Zeit	08.30 – 11.30 Uhr
Kosten	CHF 300.- pro Wochentag und Quartal, zusätzlich CHF 30.- Einschreibgebühr (einmalig), inkl. Znüni und Materialkosten, zahlbar im Voraus

Kursleitung	Dana Wider, dipl. Wald- und Spielgruppenleiterin, Instruktorin, ELKI-Turnen Tel. 076 583 85 82 oder reina94@gmx.ch/ www.spielgruppefaegnaescht.ch
--------------------	---

Anmeldung* reina94@gmx.ch / Tel. 076 583 85 82

Bewegungsturnen

Früh übt sich! Das Bewegungsturnen ist die Vorstufe des ELKI-Turnens. Die kindliche Motorik wird durch Balancieren, Kriechen, Tanzen und Hüpfen gefördert. Spielerisch wecken wir die Freude an der Bewegung beim Kind und Erwachsenen. Für Kinder von 18 - 36 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen.

Montag	17.15 – 18.00 Uhr
Kosten	CHF 8.- pro Mal/Paar Quartalsweise im Voraus zahlbar
Kursleitung	Dana Wider, Instruktorin ELKI-Turnen

Anmeldung* reina94@gmx.ch / Tel. 076 583 85 82

Einmalige Angebote

Zopfteig-Tierli aus der Backstube

Gemeinsam backen wir aus feinem Zopfteig lustige Tiere. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – lasst euch überraschen! Für Kinder von 2 – 5 Jahren mit Begleitperson.

Samstag	22.09.2018
Zeit	10.00 – 12.00 Uhr
Kosten	CHF 7.- pro Kind und Stück

Anmeldung* bis 15.09.18 ans FamZ

Räbeliechtli schnitzen

Jedes Jahr findet in Seebach der traditionelle Räbeliechtli-Umzug statt. Für diesen Anlass schnitzen wir gemeinsam mit Kindern, Müttern und Vätern, Tageseltern und Grosseletern schöne Räben. Für Kinder von 0 – 4 Jahren mit Begleitperson.

Mittwoch	07.11.2018
Zeit	09.30 – 11.30 Uhr
Kosten	CHF 5.- pro Räbe (Eintreffen spätestens um 09.45 Uhr)

Anmeldung* bis 31.10.18 ans FamZ

Ferienprogramm

Herbstferienprogramm

Rundfahrt auf dem Flughafen Zürich

Der Flughafen Zürich weckt nicht nur die Reiselust sondern auch die Entdeckerrfreude. Wir geniessen gemeinsam eine Rundfahrt und erkunden das Flughafenareal. Dabei erfahren wir vom Personal, wie viele Flugzeuge tagtäglich in den Himmel steigen, wo die Flugzeuge gewartet werden, wie gross ein Flughafen-Feuerwehrauto ist und vieles mehr. Für Kinder von 3 – 8 Jahren mit Begleitperson. Treffpunkt am Morgen im FamZ.

Wichtig: Da wir uns auf dem Flughafengelände aufhalten, gilt eine allgemeine Ausweispflicht. Sämtliche Besucher (auch Kinder) müssen einen gültigen Pass oder eine gültige Identitätskarte mitführen.

Dienstag	09.10.2018
Zeit	09.00 – 11.30 Uhr
Kosten	1 Erw. + 1 Kind CHF 20.- 1 Erw. + 2 Kinder CHF 25.- 1 Erw. + 3 Kinder CHF 30.- Jede weitere Erw. CHF 10.- Znüni inklusiv

Anmeldung* bis 02.10.18 ans FamZ

Gesprächsrunde für Eltern mit Kinderhüeti

In den Gesprächsrunden von Oktober/November 2018 werden Themen-Elemente in Anlehnung an den Erziehungskurs «Starke Eltern – Starke Kinder» besprochen. Dieser Kurs wird seit 2011 in der Schweiz angeboten. Spannende Themen rund um die Erziehung von Kindern werden thematisiert und diskutiert. Ziel des Kurses ist es, die Erziehungsfähigkeiten der Eltern zu stärken.

Was ist wirklich wichtig in der Erziehung

Donnerstag, 04. Oktober 2018
Vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, was Ihnen in der Erziehung Ihrer Kinder wirklich wichtig ist. Wir besprechen anhand von vielen Alltagsbeispielen die Bedeutung von Erziehungszielen und wie wir diese unseren Kindern vermitteln und vorleben können.

Bedürfnisse von Kindern und Eltern

Donnerstag, 25. Oktober 2018
Kinder haben Bedürfnisse – wir Eltern aber auch! Wie finden wir einen Weg, beiden Seiten gerecht zu werden? Anhand von theoretischen Inputs und Austausch versuchen wir Lösungen für eine entspanntere Erziehung zu finden.

Typische Konfliktsituationen in Familien

Donnerstag, 08. November 2018
Neben allen Unterschieden in Familien gibt es herausfordernde Situationen, die in allen Familien vorkommen. Wir besprechen Konfliktsituationen aus dem Erziehungsalltag und schauen, welche Reaktionsweisen einen positiven Einfluss auf das Erziehungsgeschehen haben.

Umgang mit verschiedenen Gefühlen

Donnerstag, 22. November 2018
Sowohl Kinder wie auch Eltern zeigen im Erziehungsalltag eine grosse Palette von Gefühlen. Nicht immer ist der Umgang damit einfach. Wir besprechen verschiedene Formen von Gefühlen und wie man damit konstruktiv umgehen kann.

Eltern-Kind-Singen

Spielerisch und lustvoll tauchen Kinder und Eltern ein in Lieder, Verse, Tanz- und Bewegungsspiele. Das Kind wird über alle Sinne angesprochen, in seiner Entwicklung gefördert und sammelt erste Erfahrungen in der Gruppe. Für Kinder ab 12 Monate bis 5 Jahre und einer Begleitperson.

Donnerstag	30.08.2018
Zeit	10.00 – 11.15 Uhr
Kosten	Kein Einlass nach Beginn CHF 5.- pro Mal/Familie

Ohne Anmeldung