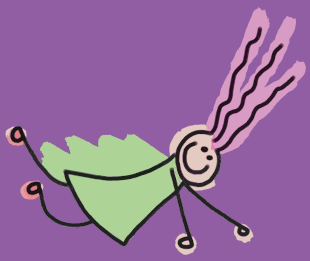
Familienzentrum Winterthur

St. Gallerstrasse 50, 8400 Winterthur
Telefon 052 212 15 12



KURSPROGRAMM 2022

Herbst-Winter

Mit freundlicher Unterstützung von: Stadt Winterthur

KREATIV-ZEIT-RAUM.CH

MAL-RAUM NACH ARNO STERN

FÜR ERWACHSENE UND KINDER
VON 5-99 JAHREN
FREIES MALEN OHNE BEWERTUNG UND
BELEHRUNG.

KREATIV-SPIEL-RAUM

FÜR KINDER VON 2-4 JAHREN MIT
BEGLEITUNG. (ELTERN ODER ANDERE
BEZUGSPERSON)
VIEL PLATZ ZUM FREI SPIELEN, KREATIV
GESTALTEN UND LERNEN.

SPIEL- UND KREATIV-WERKSTATT

FÜR KINDER VON 4-12 JAHREN
HIER KANNST DU SPIELEN, BAUEN,
ENTDECKEN, KREATIV TÄTIG SEIN UND
DEINE EIGENEN IDEEN UMSETZEN.

NUTZUNG DES BETREUTEN MALRAUMES ODER DER SPIELLANDSCHAFT FÜR
FAMILIEN/GRUPPEN.

INDUSTRIESTRASSE 26, 8404 WINTERTHUR
(NÄHE GRÜZE MARKT)
INFOS:
WWW.KREATIV-ZEIT-RAUM.CH
INFO@KREATIV-ZEIT-RAUM.CH

Herzlich willkommen im Familienzentrum Winterthur

Öffnungszeiten Familienzentrum

Montag	09.00 – 11.30 Uhr / 14.30 – 17.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch	09.00 – 11.30 Uhr
Donnerstag	09.00 – 11.30 Uhr
Freitag	09.00 – 11.30 Uhr

Anschrift

Familienzentrum Winterthur
St. Gallerstrasse 50
8400 Winterthur

Tel. 052 212 15 12
(während der Öffnungszeiten)

Wir sind auch online erreichbar:

www.familienzentrum-winterthur.ch
info@familienzentrum-winterthur.ch
www.facebook.com/famze

Impressum

Redaktion:	Lena Wierzbicki
Inserate:	Rosa Martin
Layout:	Tomi Schaltegger
Titelbild:	Tomi Schaltegger
Druck:	medienwerkstatt ag, steinackerstrasse 8, 8583 sulgen
Auflage:	1500 Stück, erscheint zwei Mal jährlich (Redaktionsschluss: 15.4. & 15.10.)

Herzlich willkommen im Familienzentrum Winterthur ... **3**
Öffnungszeiten ... 3
Anschrift ... 3

Inhaltsverzeichnis ... **4**

Allgemeine Informationen ... **6**
Lageplan Familienzentrum Winterthur ... 6
Das Familienzentrum Winterthur ... 7
Familienfreundliche Cafeteria ... 7
Betreutes Spielzimmer ... 7
Kinderhütedienst ... 7
Kursprogramm ... 7
Ehrenamtliche Mitarbeit ... 8
Mitgliedschaft ... 8
Spenden ... 8
Inserate ... 8
Vermietung der Familienzentrum-Räume ... 9
Ferien im Familienzentrum ... 9
Das Team im Familienzentrum Winterthur ... 10

In eigener Sache ... **11**
Wir suchen dich! ... 11
Kinderkleider- und Spielsachenbörse ... 12

Angebote ... **15**
Kreative Werkstatt für kleine Kinder ... 15
Geschichtenkiste ... 15
Elki-Singen und Kindertanz ... 16
Offene Baby Krabbelgruppe ... 17
Offenes Tragecafé ... 18
Babymassage ... 19
Eltern-Kind-Turnen ... 20
Erziehungsberatung ... 21
Elterncoaching ... 22
Mütter- und Väterberatung ... 23
Treffen für Alleinerziehende ... 23
Familiencafé der Mütter- & Väterberatung kjz Winterthur ... 24
«Multi-Kulti» – der interkulturelle Frauentreff ... 25
Stilltreff mit La Leche League Beraterinnen ... 26
Vätertreff ... 26
Offene Samstage/Sonntage im Familienzentrum ... 27
Samstag der Generationen ... 27
Interkulturelles Buffet ... 27

Übersicht Kurswesen **29**

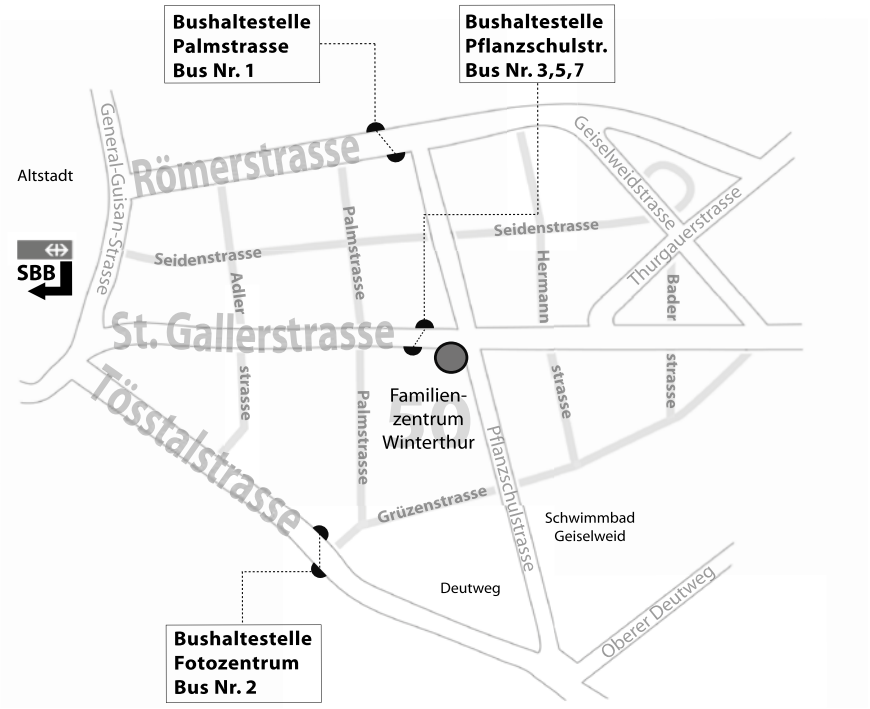
Unsere KursleiterInnen **30**

Kurse **31**
Rückbildungsgymnastik 31
Drück mich mal – aber richtig! Baby-Shiatsu 32
PEKIP®, Babys 2 bis 4 Monate 32
PEKIP®, Babys 5 bis 8 Monate 33
Willkommensfeier – mit Familie, Freunden oder Nachbarn (Informationsangebot) 33
Familienbudget richtig planen 34
Smoothie für die Seele 34
Babyzeichensprache – Schnupperkurs 35
Erste Hilfe – Notfälle bei kleinen Kindern 36
Wenn das zweite Kind kommt… 37
Entspannungsabend für Schwangere 37
«Mit dem Tablet in den Sandkasten» – Medien im Familienalltag 38

Onlinekurse **39**
Famze meets Maren Tromm 39
Warum Eltern laut und Kinder taub werden 39
Wie du gute Grenzen und Konsequenzen setzt 39
Hört endlich auf zu streiten!! Wie du gelassen Lösungen (er-) findest 40
Glück und Freude sind lernbar – der Umgang mit Niederlagen auch 40
Wie Frauen weniger hart am Wind segeln und Männer ihr Schiff in See bringen.
Das Beziehungsboot Familie. 40
STEP Elternkurs 41
BEST OF-ELTERN-KURS – Keine Panik auf der Titanic 41

Teilnahmebedingungen Kurse Familienzentrum **42**

Lageplan Familienzentrum Winterthur



Familienzentrum Winterthur
St. Gallerstrasse 50, 8400 Winterthur
Tel. 052 212 15 12 (während der Öffnungszeiten)
www.familienzentrum-winterthur.ch, info@familienzentrum-winterthur.ch

Das Familienzentrum Winterthur befindet sich im **Sidiareal** an der St. Gallerstrasse 50 im Erdgeschoss (gelbes Haus bei der Kreuzung). Der Kinderwagenparkplatz ist per Lift im Untergeschoss erreichbar.

Sie erreichen uns per:

ÖV: Bus Nr. 3, 5, 7 (Pflanzschulstrasse),
Bus Nr. 2 (Fotozentrum),
Bus Nr. 1 (Palmstrasse).

Velo/zu Fuss: Vom Bahnhof durch Altstadt, in Seidenstrasse,
rechts in Palmstrasse bis St. Gallerstrasse.

Auto: Blaue Zone in der Umgebung, Parkhaus Zentrum Deutweg.

Das Familienzentrum Winterthur

Das Familienzentrum Winterthur ist ein offener Begegnungsort für alle Mütter, Väter und Betreuungspersonen mit Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren. Für die Nutzung der Infrastruktur erheben wir einen Unkostenbeitrag von CHF 3.– pro Kind (unabhängig vom Alter) und Besuch. Für Mitglieder und KulturLegi-InhaberInnen entfällt diese Gebühr.

Familienfreundliche Cafeteria

In unserer stilvoll eingerichteten Cafeteria mit leckerem Angebot können Sie sich ausruhen, neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und Ermutigung für den Alltag finden. Sie finden hier auch eine attraktive Infothek mit Büchern zu Familienfragen, Zeitschriften und Zeitungen, die Sie lesen können, während Ihre Kinder im Spielzimmer betreut werden. **Bitte beachten Sie, dass wir Picknick nicht erlauben.** Die Kinder bekommen im Spielzimmer jedoch morgens ein Znüni (Montag bis Freitag um ca. 10.15 Uhr) und Montagnachmittag ein Zvieri (ca. 15.30 Uhr).

Betreutes Spielzimmer

Ihre Kinder sind im Spielzimmer herzlich willkommen. Sie können hier ausgiebig spielen, basteln und andere Kinder kennen lernen. Toben, singen, tanzen und lachen wird hier ebenso genossen, wie Bücher anschauen und malen. Die Kleinen lernen ihre soziale sowie emotionale Kompetenz zu entwickeln und dürfen auch mal streiten. Kinder ab 18 Monaten werden betreut und können jederzeit zu ihrer Begleitperson.

Kinderhütedienst

Wenn Sie eine externe Kinderbetreuung brauchen, hüten wir Ihr Kind (ab 18 Monate) während unseren Öffnungszeiten. Wir setzen voraus, dass Ihr Kind schon mindestens einmal zuvor bei uns gewesen sein muss. Da wir nur eine beschränkte Anzahl Hüteplätze haben, bitten wir um telefonische Voranmeldung auf: Tel. 052 212 15 12 (während der Öffnungszeiten):

Tarife (in CHF): (*Reduktion gegen Vorlage des Mitgliederausweises)

	1 Kind		2 Kinder		3 Kinder	
		*Mitglied		*Mitglied		*Mitglied
½ Stunde	**3.50**	(3.00)	**6.50**	(5.50)	**9.00**	(7.50)
1 Stunde	**7.00**	(6.00)	**13.00**	(11.00)	**18.00**	(15.00)
1½ Stunden	**10.50**	(9.00)	**19.50**	(16.50)	**27.00**	(22.50)
2 Stunden	**14.00**	(12.00)	**26.00**	(22.00)	**36.00**	(30.00)
2½ Stunden	**17.50**	(15.00)	**32.50**	(27.50)	**45.00**	(37.50)

Kursprogramm

Unser breit gefächertes Kursangebot im Bereich Elternbildung, Familie und Kreativität gibt Ihnen die Möglichkeit, sich weiterzubilden und kreativ zu betätigen. Unser Programm erscheint halbjährlich. Möchten Sie Ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen weitergeben? Sie sind als KursleiterIn herzlich willkommen. Wenden Sie sich an: kurse@familienzentrum-winterthur.ch.

Ehrenamtliche Mitarbeit

Im Vorstand können Sie sich in einem aufgestellten Team ehrenamtlich engagieren und sich für eine gute Sache einsetzen. Melden Sie sich bei:

- Diana Müller
  vorstand@familienzentrum-winterthur.ch

Mitgliedschaft

Durch die Familienmitgliedschaft von CHF 70.– pro Kalenderjahr unterstützen Sie das Familienzentrum Winterthur sowohl ideell als auch finanziell.

Als Mitglied profitieren Sie u.a. von Preisreduktionen bei Kursen, Vermietungen, Kinderhüte und können das betreute Spielzimmer kostenlos nutzen. Zudem erhalten Sie automatisch das Kursprogramm per Post und nach Wunsch aktuelle Veranstaltungshinweise per E-Mail. Sie können an Vereinsaktivitäten teilnehmen und das Familienzentrum an der jährlichen Mitgliederversammlung mitgestalten.

Für die Anmeldung zur Mitgliedschaft benutzen Sie bitte den Talon hinten.

Spenden

Sie können das Familienzentrum mit einer Spende unterstützen. Danke!
Postfinance
IBAN CH62 0900 0000 8400 6442 6

Inserate

Möchten Sie ein Inserat im viel beachteten Kursprogramm platzieren?

1/3 Seite	CHF 90.–
1/2 Seite	CHF 130.–
1/1 Seite	CHF 200.–

Bitte wenden Sie sich an: inserate@familienzentrum-winterthur.ch

Vermietung der Familienzentrum-Räume

Sie können die Räumlichkeiten des Familienzentrums ausserhalb der Öffnungszeiten (in Ausnahmefällen auch während der Öffnungszeiten) für verschiedene Anlässe mieten.

Preisbeispiele:

Nicht-kommerzieller Anlass, Kursraum (35m²) mit Cafeteria (59m²):
Pro Stunde CHF 28.– (14.–*)

Ganzes Familienzentrum (200 m²) inklusive Spielzimmer (63 m²):
Pro Stunde CHF 40.– (20.–*)
Kindergeburtstag ½ Tag CHF 45.–** / ganzer Tag CHF 80.–**

* Preis für unsere Mitglieder
** Der Spezialpreis für den Kindergeburtstag ist gültig ab dem 2. Mitgliedschaftsjahr und kann pro Jahr nur so oft bezogen werden, wie der Mietende eigene Kinder hat.

Preise für kommerzielle Veranstaltungen:
Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne die Preistabelle zu.
Gerne bieten wir Ihnen für Ihr Seminar Kinderhüte und Cafeteriabetrieb an.
Das Familienzentrum behält sich vor, jederzeit Preisanpassungen vorzunehmen.

Für Anfragen und Reservationen wenden Sie sich bitte direkt an:
- Rosa Martin, vermietung@familienzentrum-winterthur.ch

Ferien im Familienzentrum

Weihnachtsferien	26. Dezember 2022 bis 6. Januar 2023
Fasnacht	27. Februar 2023

Während der übrigen Schulferien ist das Familienzentrum **geöffnet.**

Das Team im Familienzentrum Winterthur

Vorstand	**Charles Baumann** vorstand@familienzentrum-winterthur.ch
	Carmen Bordogna-Hänle vorstand@familienzentrum-winterthur.ch
	Diana Müller vorstand@familienzentrum-winterthur.ch
	Bea Pfiffner vorstand@familienzentrum-winterthur.ch
	Nicole Sturzenegger vorstand@familienzentrum-winterthur.ch
Geschäftsleitung	**Inken Schöner** info@familienzentrum-winterthur.ch
Fachmitarbeiterinnen	**Lena Wierzbicki** (Leitung Pädagogïk) info@familienzentrum-winterthur.ch
	Rosa Martin (Administration und Leitung Cafeteria) info@familienzentrum-winterthur.ch

Wir suchen dich!

Hast du Lust auf Veränderung? Möchtest du **ehrenamtlich** in einem motivierten Team mitarbeiten?

Wir suchen:

– als **Mitglied im Vorstand** kannst du dich ehrenamtlich engagieren, vielseitige wertvolle Erfahrungen sammeln und dich für eine gute Sache einsetzen. Melde dich bei:
  • Diana Müller
    vorstand@familienzentrum-winterthur.ch

– Bist du **grundsätzlich an einer Mitarbeit interessiert,** suchst aber eine andere Herausforderung? Dann wende dich unverbindlich im Familienzentrum an:
  • Betriebsleitung, 052 212 15 12 (während den Öffnungszeiten)
    info@familienzentrum-winterthur.ch

– im Rahmen unseres Kursprogramms im Bereich Erziehung, Familie, Gesundheit, Bewegung und Kreativität suchen wir **KursleiterInnen,** die ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen weitergeben möchten. Bei uns kannst du sowohl als qualifizierte Fachperson als auch als Mutter/Vater mit einem reichen Erfahrungsschatz Kurse für Eltern, Bezugspersonen von Kindern oder für Kinder anbieten. Schreibe eine Mail an:
  • kurse@familienzentrum-winterthur.ch

Wir freuen uns!

Kinderkleider- und Spielsachenbörse 7. September 2022

in der Alten Kaserne Winterthur, Technikumstrasse 8

Frühling-Sommer 2022

Annahme	Montag, 05.09.2022	10.00–17.00 Uhr	Alte Kaserne
Verkauf	Mittwoch, 07.09.2022	09.00–15.30 Uhr	
Auszahlung	Mittwoch, 07.09.2022	20.00-21.00 Uhr	

Anmeldung (nur für SelbstanschreiberInnen) und **Infos:**
boerse@familienzentrum-winterthur.ch
(bitte Vorname/Name, Adresse, Telefon, Mitglied ja/nein angeben)

Unser Börsen-Team sucht **HelferInnen;** Auskunft bei:

- Beatrice Pfiffner, 079 273 13 22
  boerse@familienzentrum-winterthur.ch

Child
Care
Corner

Herzlich willkommen…

…in der spannenden Kinderwelt der **Kita Child Care Corner**, wo sich Spiel, Spass und Kreativität Tag für Tag treffen.

Liebevoll, professionell und kompetent begleiten und fördern wir Kinder ab drei Monaten bis zum Kindergarteneintritt.

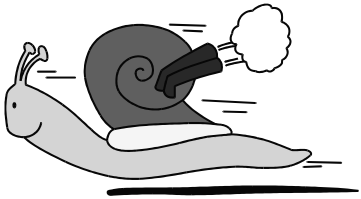
Kita Child Care Corner Winterthur
Marktgasse 56/58
8400 Winterthur

052 209 03 90

www.child-care-corner.ch

Spielgruppe Turboschnägg

Rosenstrasse 11, 8400 Winterthur
nähe Technikum, unmittelbar im Stadtzentrum



➢ Halbtages-Spielgruppe

für 2 – 5-jährige Kinder

Montag **ab 7.30 Uhr – 11.30 Uhr** inkl. Frühstück
Montag **ab 7.30 Uhr – 13.30 Uhr** inkl. Frühstück und Mittagessen
Dienstag **ab 7.30 Uhr – 11.30 Uhr** inkl. Frühstück
Dienstag **ab 7.30 Uhr – 13.30 Uhr** inkl. Frühstück und Mittagessen
Mittwoch **ab 7.30 Uhr – 11.30 Uhr** inkl. Frühstück
Mittwoch **ab 7.30 Uhr – 13.30 Uhr** inkl. Frühstück und Mittagessen
Freitag **ab 7.30 Uhr – 11.30 Uhr** inkl. Frühstück
Freitag **ab 7.30 Uhr – 13.30 Uhr** inkl. Frühstück und Mittagessen

---

➢ Waldspielgruppe Turboschnägg, Winterthur

Mit 2 ½ - 5-jährigen Kindern den Wald erkunden. Als erste Waldspielgruppe in Winterthur sind wir ein erfahrenes Team.

Mittwoch **8.30 Uhr – 11.30 Uhr**
Donnerstag **8.30 Uhr – 11.30 Uhr**
Donnerstag **14.00 Uhr – 17.00 Uhr**

Treffpunkt: Breite Winterthur

Kontakt: Jacqueline Bertschi 078 788 90 56 **j.bertschi@bluewin.ch**

Weitere Infos: **www.spielgruppeturboschnaegg.ch**

Wir freuen uns auf Euch ☺

Kreative Werkstatt für kleine Kinder

Wir wollen:
– verschiedene Materialien entdecken (Papier, Karton, Farben, Recyclingmaterial)
– verschiedene Techniken lernen (schneiden, leimen, reissen, malen)
– ein individuelles Werk entstehen lassen, das wir mit nach Hause nehmen
– und natürlich viel Spass haben!

Wer: Kinder bis ca. 5 Jahre mit erwachsener Begleitperson

Kinderhüte: Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig

Info: Lena Wierzbicki, 052 212 15 12

Jeden Montag **14.45 – 16.00 Uhr** **Kostenlos***

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrum, ansonsten Unkostenbeitrag von CHF 3.– pro Kind

Geschichtenkiste

Jeden Donnerstagmorgen nach dem Znüni gibt es spannende, schöne, rührende, lässige Geschichten aus der Geschichtenkiste. Anschliessend gibt es eine Aktivität, die zur Geschichte passt. Sprachförderung ist von grosser Bedeutung, gerade auch bei uns im Familienzentrum. Wir helfen dem Kind, durch gezielte sprachliche Interaktionen Deutsch zu lernen und/oder seinen Wortschatz zu vergrössern.

Wer: Kinder bis ca. 5 Jahre

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig

Leitung: Lena Wierzbicki

Jeden Donnerstag **10.30 Uhr** **Kostenlos***

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrum, ansonsten Unkostenbeitrag von CHF 3.– pro Kind

Elki-Singen und Kindertanz

Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern ab ca. halbjährig die Musik entdecken. Durch das Singen von Liedern mit Aktionen, das Tanzen mit Tüchern oder anderen Elementen und das Musizieren mit Instrumenten werden musikalisches Gehör und Verständnis sowie ein Rhythmusgefühl schon früh gefördert. Zudem intensiviert es die Beziehung zueinander, was Ihnen Ihr Kind ein Leben lang danken wird.

Wer: Kinder ab ca. 6 Monaten mit erwachsener Begleitperson

Kinderhüte: Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig, Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Sandra Lüdiger

Jeden Montag	**10.15 – 10.45 Uhr** (Elki-Singen)	**pro Familie CHF 6.–/5.–***
	10.45 – 11.15 Uhr (Kindertanz)	**10er Abo CHF 40.-***
Jeden Freitag	**09.30 – 10.00 Uhr** (Elki-Singen)	
	10.30 – 11.00 Uhr (Kindertanz)	

*Mitgliederpreis

SCHWIMMSCHULE WINTERTHUR

Leitung: Regula + Christian Kuhn, Diplomtrainer SSCHV/swimsports/Swiss Olympic
Postfach 2296, 8401 Winterthur, Telefon 052 343 39 40
www.schwimmkurse.ch – E-Mail: schwimmschule.winterthur@schwimmkurse.ch

Kursprogramm:
- **Kinder und Erwachsene**
- **Eltern und Kind (ELKI)**
- **Anfänger und Fortgeschrittene**
- **Ferienkurse für Kinder**
- **Crawl-Kurse für Erwachsene**
- **Privatkurse**
- **Wassergymnastik für werdende Mütter**
- **Wasserfitness für Alle**

Kursbeginn: **Januar / Mai / September**

Kursorte:
- **Hallenbad Geiselweid**
- **Hallenbad Michaelschule Winterthur-Seen**
- **Hallenbad Birch Seuzach**

Anmeldung/Information: **Telefon 052 343 39 40**
www.schwimmkurse.ch

Offene Baby Krabbelgruppe

Während die Babys erste Erfahrungen im gemeinsamen Spiel sammeln, lernen die Eltern andere Eltern kennen, tauschen sich aus und es entstehen dabei hilfreiche Kontakte oder sogar neue Freundschaften. In unserem Kursraum können die Kleinen in Ruhe auf Entdeckungsreise gehen.

Wer: Babys von 0 bis 12 Monaten mit Begleitperson

Kinderhüte: Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig

Leitung/Info: Alexandra Etter

Jeden Dienstag **10.15 – 11.30 Uhr** **Kostenlos***
(in den Schulferien ohne Leitung)

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrums, ansonsten Unkostenbeitrag von CHF 3.– pro Kind

Offenes Tragecafé

- Du möchtest dein Kind tragen und weisst nicht wie?
- Du hast schon Trageerfahrung, möchtest sie aber auffrischen oder erweitern?
- Du bist schwanger und möchtest schon jetzt das Tragen kennenlernen?

Im Tragecafé geben wir erste Information und Unterstützung. Für eine ausführliche Beratung kannst du im Tragecafé einen kostenpflichtigen Termin vereinbaren.

Wer:	Eltern mit Babys
Kinderhüte:	Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden
Anmeldung:	Keine Anmeldung nötig
Leitung:	Kerstin Büchi, Trageberaterin, 079 735 11 61

Jeden 1. Dienstag im Monat **09.30 – 11.00 Uhr** **Kostenlos***
06.09., 04.10., 01.11, 06.12.2022

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrums, ansonsten Unkostenbeitrag von CHF 3.– pro Kind

Grupo de Juego en español

Un espacio en donde tu hijo podrá reforzar el idioma español, al mismo tiempo que juega, canta, pinta, hace manualidades, escucha cuentos y comparte con otros niños.
Nos dará mucho gusto atender su solicitud.

Inscripción:
www.la-oruga.ch
ericks@la-oruga.ch
Ericks Heer / 079 207 6943

Ubicación:
Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Dirigido a niños de 2 a 6 años.
Lunes
8:30 - 11:30 / 8:30 - 16:30
13:30 - 16:30

desde Febrero 2021
Martes
13:30 - 16:30

Babymassage

Die Babymassage unterstützt das Wohlbefinden und die Entspannung Ihres Babys.
Durch die Massage erlebt Ihr Baby zärtliche Berührung, Zuwendung und neue Sinneserfahrungen, die seine körperliche und seelische Entwicklung fördern.
Sie erlernen die Babymassage unter Anleitung und können sich danach in der Gruppe austauschen, um gestärkt in den anspruchsvollen Alltag zurückzukehren.

Wer: Eltern mit Babys ab der 4. bis 6. Lebenswoche

Mitbringen: eigenes Handtuch

Leitung: Barbara Portmann, Denise Solenthaler
(Mütter- und Väterberaterin, kjz Winterthur)

Jeden 2. und 4. Dienstag **09.00 – 10.00 Uhr** **CHF 10.–/8.–***
23.08., 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 13.12.2022, 10.01., 24.01.2023 **5er ABO CHF 50.–/40.–***

Die Kosten gehen vollumfänglich ans Familienzentrum

*Mitgliederpreis

Rudolf Steiner Schule Winterthur
Seit über 40 Jahren

Von der Spielgruppe bis zur Matur

*Bei uns erwartet die Kinder eine ganzheitlich gestaltete Schulzeit:
Von der Spielgruppe bis zur Berufswahl oder der Matura.*

WWW.RSSW.CH

RUDOLF STEINER SCHULE WINTERTHUR
Maienstrasse 15, 8406 Winterthur, Telefon 052 202 19 97
sekretariat@rssw.ch, www.rssw.ch

Eltern-Kind-Turnen

Im Elki-Turnen wird in vielseitigen und abwechslungsreichen Erlebnislektionen die Freude an der Bewegung bei Kindern und Erwachsenen geweckt, gefördert und erhalten. Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren und Erwachsene spielen, entdecken, erleben und bewegen sich freudvoll miteinander. Mütter und Väter werden angesprochen, sich aktiv und gemeinsam mit dem Kind zu bewegen.

Wer:	Kindern von 2 bis 4 Jahre mit Begleitperson
Wo:	Turnhalle Schulhaus Tössfeld, Agnesstrasse 15, 8406 Winterthur
Anmeldung:	Anmeldung erforderlich
Leitung/Info:	Stephanie Bindschädler, 079 445 71 03

Jeden Freitag (ohne Schulferien)	**15.45 – 16.45 Uhr**	**CHF 5.–** **10er Abo CHF 40.–**

musikschule prova

Prova-Angebote für Kinder!

Die Geschichte von Loralu und den verschwundenen Tönen:

Videos zum Instrumente kennen lernen auf www.prova.ch

Rhythmik für Kinder (ab 1. KG): **Mo 14.15-15.00**

Chor VocalKids (5-9 Jahre) : **Di 17.00-17.45**

Djembé (ab 6 J.): **Do 16.00-16.45**

Eltern-Kind-Singen: **Do 9.00-9.50/10.00-10.50**

Musikschule Prova, Archstrasse 6, 8401 Winterthur – www.prova.ch

Erziehungsberatung

Kinder entwickeln sich schnell - das ist eine Herausforderung für das Kind und die ganze Familie. Immer wieder tauchen neue Fragen zur Entwicklung, Erziehung und Gestaltung des familiären Zusammenlebens auf. Häufige Themen sind:

- Umgang mit Gefühlen: Wut, Traurigkeit, Ängste
- Förderung des Kindes
- Geschwisterstreit
- Anhänglich sein
- Trocken werden
- Ein- und Durchschlafen

In einem offenen Rahmen können Sie Ihre Fragen mit einer Fachperson besprechen. Bei Bedarf haben Sie die Möglichkeit einer weiterführenden, vertieften Beratung im Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjz) Winterthur; mit Dolmetscher:in möglich.
Die Beratungen werden vom Team der Abteilung Erziehungsberatung des kjz Winterthur angeboten (Psychologinnen und Psychologen mit Zusatzausbildung in systemischer Beratung). Das kjz gehört zur Bildungsdirektion des Kantons Zürich.

Wer: Alle Eltern sowie Bezugspersonen von Kindern

Kinderhüte: Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

Anmeldung: für Beratung im Familienzentrum nicht nötig

Direktanmeldung für Beratung im kjz Winterthur:
kjz Winterthur, St. Gallerstrasse 42, 8400 Winterthur, Tel. 052 266 90 90, kjz.winterthur@ajb.zh.ch

Jeden 3. Montag im Monat 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.2022, 16.01.2023	**14.30 – 17.00 Uhr**	**Kostenlos**
Jeden 1. Mittwoch im Monat 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2022	**09.00 – 11.30 Uhr**	**Kostenlos**

Elterncoaching

Der Familienalltag mit (kleinen) Kindern ist oft anstrengend, die Rolle als Elternteil stressig. Es gibt wenige Momente der Ruhe und der Zeit für sich selbst. Sind die eigenen Kinder hochsensibel oder gefühlsstark, kann dies eine zusätzliche Herausforderung für Eltern und für die Kinder selbst sein. Im Coaching geht es um Sie. Wir unterstützen und helfen bei diesen Themen:

- neue Aufgaben, Umgang mit Veränderungen oder Problemen
- Selbstfürsorge/ Umgang mit Stress
- Hochsensibilität/ starke Gefühle bei Kindern
- Alltagsthemen

Wer: Eltern und Interessierte mit Kindern

Kinderhüte: Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

Anmeldung: nicht nötig, für einen sicheren Termin aber empfohlen unter info@em-coaching.ch (Nach Absprache sind andere Wochentage möglich)

Leitung: Brigitte Müller, Coach/Beraterin aeb Zürich, Erwachsenenbildnerin, Yogalehrerin
Marion Eberhard, Coach/Beraterin aeb Zürich, Yogalehrerin, Korrektorin, Gründerin Kinderthur.ch
www.em-coaching.ch

Jeden 4. Mittwoch im Monat **09.30 – 11.30 Uhr** **Kostenlos***
(fällt in den Schulferien aus)
24.08., 28.09., 26.10., 23.11.2022, 25.01.2023

*Kostenlose Beratung (20-30 Min.)
für Mitglieder des Familienzentrums, ansonsten Unkostenbeitrag von CHF 3.– pro Kind

Mütter- und Väterberatung

Die Mütter- und Väterberatung ist ein Angebot des kjz Winterthur (Kinder- und Jugendhilfezentrum Winterthur), welches zur Bildungsdirektion des Kantons Zürich gehört. Die Beratung im Familienzentrum Winterthur ist offen für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern aus allen Quartieren der Stadt Winterthur und der Gemeinden des Bezirks Winterthur. Sie haben die Gelegenheit Fragen zum Stillen, zur Ernährung, Entwicklung, Pflege und Erziehung mit der Mütter- und Väterberaterin zu besprechen.

Wer: Eltern mit Kindern von 0 bis 5 Jahren

Kontakt: Beratungstelefon am Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 8.30–11.30 Uhr und Dienstag von 13.30–16.00 Uhr telefonisch unter 052 266 90 00

Jeden Freitag	**13.30 – 16.00 Uhr (ohne Voranmeldung)** **NEU! Familiencafé 14.00 – 16.00 Uhr**	**Kostenlos**
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat	**09.00 – 11.00 Uhr** **(offene Beratung mit Cafeteria und Spielzimmer)**	

Treffen für Alleinerziehende

Dieses Treffen soll eine Möglichkeit sein, sich mit anderen auszutauschen und zu vernetzen. Gemeinsam besprechen wir belastende Bereiche, suchen Lösungswege und profitieren gegenseitig von unseren Erfahrungen.

Das Treffen findet ohne Kinder statt – die Möglichkeit kleine Babys mitzunehmen besteht.

Wer: Alleinerziehende Eltern

Anmeldung: www.mut-ausbruch.ch/agenda

Leitung: Sarah Dietschweiler, Integral Coach

Samstags	**13.00 – 14.30 Uhr**	**CHF 10.– pro Person**

19.11., 17.12.2022, 21.01.2023

Familiencafé der Mütter- & Väterberatung kjz Winterthur

Das Familiencafé ist ein Projekt der Mütter- & Väterberatung in Winterthur. Hier können Sie in Ruhe bei einer Tasse Kaffee und einem leckeren Zvieri Kontakte mit anderen Eltern knüpfen, sich austauschen, ihr Kind wiegen und messen lassen und dabei kostenlos vom Fachwissen der Mütter-& Väterberaterinnen profitieren.

In den ersten Lebensjahren eines Kindes tauchen immer wieder Herausforderungen und Chancen auf. Unter der fachlichen Leitung einer Mütter- & Väterberaterin (Beraterin Frühe Kindheit) erhalten Sie kostenlos Antworten auf ihre Fragen oder Sie können sich zu einem fachlichen Input austauschen. Im Familiencafé profitieren Sie auch von den Erfahrungen anderer Eltern mit Kindern im gleichen Alter. Die fachlichen Inputs werden zusätzlich in Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatung gestaltet.

26. August Eröffnung Familiencafé

Themen und Daten:
Essen lernen mit Freude 2. September
Schnupfen, Husten und Fieber: Bewährte Hausmittel/ Alltagsunfälle bei Baby und Kleinkind 23. September
Schlaf, Kindlein schlaf! 14. Oktober
Essen lernen mit Freude 28. Oktober
Emotionsregulation bei Kindern und Erwachsenen 4. November
Wie erkenne ich was mein Baby braucht? 18. November
Wirksam Grenzen setzen 9. Dezember

Wer:	Eltern mit Kindern von 0 bis 5 Jahren
Leitung:	Mütter- und Väterberatung des kjz Winterthur Erziehungsberatung des kjz Winterthur

Jeden Freitag	**13.30 – 16.00 Uhr (ohne Voranmeldung)**	**Kostenlos**

«Multi-Kulti» – der interkulturelle Frauentreff

Herzlich willkommen! • Hos geldiniz! • Mirë se vini! • Bienvenidos! • Welcome!
Hast du Lust andere Frauen kennen zu lernen? Der Treff bietet die Möglichkeit, ausserhalb der Familie neue Kontakte mit anderen Müttern zu knüpfen. Wir trinken gemeinsam Kaffee, essen Kuchen, mitgebrachte Köstlichkeiten aus der Heimat und unterhalten uns. Eine Fachperson gibt lehr- und hilfreiche Informationen rund um das Thema Erziehung, Sprache, Integration, Gesundheit, Schule und Bildung. Du hast so die Möglichkeit Informationen zu verschiedenen wichtigen Themen zu bekommen.
Die Kinder werden während dieser Zeit im Spielzimmer liebevoll betreut, spielen mit anderen Kindern und können jederzeit zur Mutter gehen.
Bist du neugierig geworden? Dann komm doch vorbei! Wir treffen uns jeweils am ersten Mittwoch im Monat im Familienzentrum.

Wer:	Frauen mit oder ohne Kinder
Kinderhüte:	Kostenlos (inkl. Kuchen und Kaffee)
Mitnehmen:	Wir freuen uns über eine kulinarische Kleinigkeit aus deinem Herkunftsland
Anmeldung:	Keine Anmeldung nötig. Einstieg jederzeit möglich
Leitung:	Alexandra Etter und Diana Ujkaj
Info:	Inken Schöner und Lena Wierzbicki, 052 212 15 12 info@familienzentrumwinterthur.ch

Jeden 1. Mittwoch im Monat (ohne Schulferien) 7.09., 5.10., 02.11., 07.12.2022, 01.2.2023	**14.30 – 17.00 Uhr**	**Kostenlos**
Interkulturelles Buffet **Samstag, 29.10.22**	**11.30 – 14.00 Uhr**	

Stilltreff mit La Leche League Beraterinnen

Jeweils einmal pro Monat gibt es im Familienzentrum einen Stilltreff. Verschiedenste Themen werden diskutiert und Fragen beantwortet.

Wer: stillende Mütter und Interessierte

Kinderhüte: Geschwister bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig

Leitung: Katja Ott, Stillberaterin La Leche League, katja.ott@lalecheleague.ch

1x im Monat **09.30 – 11.30 Uhr** **Kostenlos***

(Infos zu aktuellen Terminen bei Katja Ott)

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrum und LLL Mitglieder, ansonsten Unkostenbeitrag von CHF 3.– pro Kind

Vätertreff

Vater werden ist nicht schwer… Vater sein dagegen sehr?
Die Freuden und Nöte, die Glückseligkeiten und Unsicherheiten des Vatersdaseins sollen Bestandteil unserer Treffen sein. Austausch und Inputs zu der Rolle als «Vater 2.0» sowie gemütliches Beisammensein und väterliche Ausflüge (mit und ohne Kinder) haben dabei gleichermassen Platz. Die Kinder können jederzeit mit von der Partie sein oder Papa darf auch alleine kommen.

Wer: Väter mit Kindern von 0 bis 10 Jahren

Anmeldung: erwünscht

Kontakt: Alex Wiget, wiget.alex@gmail.com

Samstags **09.30 – 11.30 Uhr** **Kostenlos**

20.08., 17.09., 15.10., 19.11., 17.12.2022, 21.01.2023

Offene Samstage/Sonntage im Familienzentrum

Mehrmals im Jahr gestalten wir einen offenen Samstag, an dem wir für Sie und Ihre Kinder unter einem Motto ein spezielles Familienprogramm organisieren.

Die Daten und das jeweilige Programm finden Sie auf dem Aushang im Familienzentrum oder auf www.familienzentrum-winterthur.ch. Anmeldung telefonisch unter 052 212 15 12 oder info@familienzentrum-winterthur.ch.

Samstag der Generationen

3. September 2022 10.00 bis 13.00 Uhr

Menschen verbinden und Brücken schaffen – unabhängig von Alter und kulturellem Hintergrund Gemeinsam basteln, Geschichten lesen und sich in der Cafeteria austauschen

Anmeldung bis 30. August 2022 telefonisch unter 052 212 15 12 oder info@familienzentrum-winterthur.ch.

Interkulturelles Buffet

29. Oktober 2022 11.30 bis 14.00 Uhr

So bunt und vielfältig, wie das Familienzentrum soll auch unser Buffet aussehen. Es wird feine verschiedene Gerichte aus den Heimatländern unserer Besucher:innen geben. Wir freuen uns auf euch. Wer etwas zu essen mitbringt, darf gratis von allem probieren. Wer gerne «nur» essen möchte aber nichts beisteuern kann bezahlt CHF 10.– für Erwachsene und CHF 5.– für Kinder.

bis 25. Oktober 2022 telefonisch unter 052 212 15 12 oder info@familienzentrum-winterthur.ch.

a-ja.ch ✓

andreas jawork
mythenstrasse 49
8400 winterthur
+41 79 962 16 45
andreas.jawork@outlook.com
www.a-ja.ch

vorsorge- &
vermögensberater
finanzielle sicherheit und
gestaltsungsspielraum
für ihre familie, für ihre
unternehmung

freier theologe
segensfeier
taufe
freie trauung

Übersicht Kurswesen

Kurstitel / Kursleitung	Datum / Zeit
Rückbildungsgymnastik **Monika Regli**	Montags (8x) 9.00 – 10.00 Uhr 22.08., 29.08., 05.09.,12.09., 19.09., 26.09., 03.10., 10.10.2022 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2022
Baby-Shiatsu **Nadja Hanselmann**	Mittwochs (4x) 09.30 – 10.30 Uhr 31.08., 07.09., 14.09., 21.09.2022 11.01., 18.01., 25.01., 01.02.2023
PEKIP, Babys 2 bis 4 Monate **Susanne Baldini**	Donnerstags 11.30 – 13.00 Uhr **6x** 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 17.11.2022 **7x** 24.11., 01.12., 08.12.2022 12.01., 19.01., 02.02., 09.02.2023
PEKIP, Babys 5 bis 8 Monate **Susanne Baldini**	Donnerstags 09.00 – 11.00 Uhr **6x** 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 17.11.2022 **7x** 24.11., 01.12., 08.12.2022, 12.01., 19.01., 02.02., 09.02.2023
Willkommensfeier **Andreas Jawork**	Dienstag 19.00 – 21.00 Uhr 06.09.2022 Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr 16.11.2022
Familienbudget **Andreas Jawork**	Dienstag 19.00 – 21.00 Uhr 20.09.2022 Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr 30.11.2022
Selbstfürsorge – Smoothie für die Seele **Susanne Graf Haramina**	Donnerstags (4x) 19.30 – 21.30 Uhr 27.10., 03.11., 10.11.22 vor Ort 12.01., 19.01., 26.01.23 Online via Zoom
Babyzeichensprache Schnupperkurs **Robyn Knab**	Donnerstag 09.30 – 10.30 Uhr 15.09.2022 Mittwoch 09.30 – 10.30 Uhr 09.11.2022
Erste Hilfe - Notfälle bei kleinen Kindern **Firnande Schneider**	Freitag und Samstag 23.09.2022 19.00 – 21.00 Uhr 24.09.2022 09.00 – 12.00 Uhr
Wenn das 2. Kind kommt… **Karin Handschin**	Dienstag 19.30 – 21.30 Uhr 04.10.2022
Entspannungsabend für Schwangere **Raffaela Heil**	Freitag 19.00 – 21.30 Uhr 28.10.2022
Medien im Familienalltag **Shpresa Kozhani**	Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr 08.11.2022

Unsere KursleiterInnen

Susanne Baldini

Monika Regli

Karin Handschin

Raffaela Heil

Susanne Graf Haramina

Nadja Hanselamnn

Robyn Knab

Andreas Jawork

Shpresa Kozhani

Rückbildungsgymnastik

In unserem Rückbildungskurs stehen das Beckenbodentraining, die Wahrnehmung sowie die Integration in den Alltag im Fokus.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Dingen

- Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens
- Beckenboden in den Alltag integrieren
- Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Verhinderung von Blasenschwäche/Inkontinenz
- Kontakt mit anderen Müttern und Babys

Wer: Frauen nach der Geburt (frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt)

Kinderhüte: nach vorheriger Anmeldung

Leitung: Monika Regli

Montags (8x) **09.00 – 10.00 Uhr** **CHF 216.–/200.–***
22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 03.10., 10.10.2022 **Kinderhüte CHF 40.–**
31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2022

*Mitgliederpreis

Drück mich mal – aber richtig! Baby-Shiatsu

Baby-Shiatsu, die japanische Form der Babymassage, hilft dir mit sanften Berührungen Vertrauen und eine tiefe Bindung aufzubauen, um die Entwicklung deines Babys von Anfang an zu unterstützen.
Lerne, wie du mit Glücksgriffen und Shiatsu-Techniken dein Kind und die ganze Familie im Alltag begleiten kannst, um Herausforderungen mit Gelassenheit zu meistern.

Kursinhalt:

- erlernen der einfachen Baby-Shiatsu-Technik
- unsere Glücksgriffe kennenlernen (gezielte „Zauberpunkte" für den Alltag)
- Handling, wie tragen, wickeln, aufnehmen, drehen, etc.
- Grundlagen der kindlichen Entwicklung
- Anwendung der Shiatsu-Techniken zu Hause für die ganze Familie

Wer: 1 Begleitperson mit Baby im Alter von ca. 6 – 16 Wochen (max. 4 Monate alt bei Kursbeginn)

Kinderhüte: Geschwisterkinder können im Spielzimmer betreut werden

Leitung: Nadja Hanselmann, diplomierte Aceki®Baby-Shiatsu-Therapeutin, Komplementär Therapeutin Methode Shiatsu, www.praxis-hanselmann.ch

Mittwochs (4x) **09.30 – 10.30 Uhr** **CHF 180.–/165.–***
31.08., 07.09., 14.09., 21.09.2022
11.01., 18.01., 25.01., 01.02.2023

*Mitgliederpreis

PEKIP®, Babys 2 bis 4 Monate

Das Prager-Eltern-Kind-Programm begleitet Eltern im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens.

Inhalte:

- Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys, angepasst an ihren Entwicklungsstand
- Unterstützung der Eltern-Kind-Beziehung
- Fachliche Inputs
- Austausch der Eltern untereinander

Wer: Eltern mit Babys von 2 bis 4 Monaten

Leitung: Susanne Baldini, Eltern- und Erwachsenenbildnerin Eid. FA

Donnerstags **11.30 – 13.00 Uhr**
6x 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 17.11.2022 **6x CHF 210.–/192.–***
7x 24.11., 01.12., 08.12.2022, 12.01., 19.01., 02.02., 09.02.2023 **7x CHF 245.–/224.–***

*Mitgliederpreis

PEKIP®, Babys 5 bis 8 Monate

Das Prager-Eltern-Kind-Programm begleitet Eltern im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens.

Inhalte:

- Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys, angepasst an ihren Entwicklungsstand
- Unterstützung der Eltern-Kind-Beziehung
- Fachliche Inputs
- Austausch der Eltern untereinander

Wer: Eltern mit Babys von 5 bis 8 Monaten

Leitung: Susanne Baldini, Eltern- und Erwachsenenbildnerin Eid. FA

Donnerstags	**09.00 – 11.00 Uhr**	
6x 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 17.11.2022		**6x CHF 210.–/192.–***
7x 24.11., 01.12., 08.12.2022, 12.01., 19.01., 02.02., 09.02.2023		**7x CHF 245.–/224.–***

*Mitgliederpreis

Willkommensfeier – mit Familie, Freunden oder Nachbarn (Informationsangebot)

Hurra, schon bist Du da und wirbelst unser Leben auf. Uns fehlen die Worte.
Du bist so einzigartig, so ursprünglich wahrhaftig uns so herzensgut – einfach schön!
Feiern Sie das Leben mit den richtigen Worten, eindrücklichen Zeichen und begeisterten Gästen.

Wer: (werdende) Eltern

Leitung: Andreas Jawork, Theologe (Univ.), Mediator (FH)

Dienstag 06.09.2022	**19.00 – 21.00 Uhr**	**CHF 30.–/ 27.–***
Mittwoch 16.11.2022	**09.30 – 11.30 Uhr**	**CHF 30.–/ 27.–***

*Mitgliederpreis

Familienbudget richtig planen

«Nicht für die Schule, sondern für die Budgetplanung lernen wir!»
Jetzt ist es Zeit, den Bleistift zu spitzen und die eigenen Rechenkünste hervorzuholen. Das Wissen um die eigene finanzielle Situation und die finanziellen Perspektiven als Familie schenken den Freiraum, welchen Eltern fürs Kind und füreinander brauchen.

Wer: (werdende) Eltern

Leitung: Andreas Jawork, Budget- und Vorsorgeberater, Mediator (FH)

Dienstag 20.09.2022	**19.00 – 21.00 Uhr**	**CHF 30.–/ 27.–***
Mittwoch 30.11.2022	**09.30 – 11.30 Uhr**	**CHF 30.–/ 27.–***

*Mitgliederpreis

Smoothie für die Seele

Du bringst Höchstleistungen, indem Du tagtäglich den Balanceakt zwischen Kindern, Haushalt und Job schaffst. Bravo! Fühlst du dich manchmal erschöpft und sehnst dich nach einer kurzen Auszeit? Dann wird es Zeit, einen Moment innezuhalten.

In diesem Kurs schauen wir gemeinsam den Familienalltag an und erlernen effektive Strategien, wie wir trotz der täglichen Herausforderungen gut für uns selbst Sorge tragen können.

Wie schaffen wir uns Glücksinseln im Alltag?
Warum sind unsere Gefühle ein wichtiger Schlüssel?
Welche Glaubenssätze stärken uns?
Wie nutzen wir die Kraft von inneren Bildern?
Wie managen wir mögliche Stressoren in unserem Alltag?

Die Themen werden mittels Fachinput der Kursleiterin und Austausch in der Gruppe erarbeitet und bieten einen direkten Bezug zum Familienalltag.

Wer: Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren

Leitung: Susanne Graf Haramina, Familienfrau, Erwachsenenbildnerin (SVEB 1), Dozentin im Gesundheitswesen, Pflegefachfrau FH (Bachelor in Nursing Science)

Donnerstags (3x) 27.10., 03.11., 10.11.22 **vor Ort** 12.01., 19.01., 26.01.22 **Online via Zoom**	**19.00 – 21.30 Uhr**	**CHF 90.–/80.–***

*Mitgliederpreis

Babyzeichensprache – Schnupperkurs

Wäre es nicht grossartig, wenn dein Baby/Kleinkind dir genau sagen könnte, was es fühlt, denkt, in der Kita erlebt hat oder was es gerade braucht? Sich nicht verstanden zu fühlen, führt oft zu Frust, Trotz oder Wut. Auch für uns Eltern ist es häufig ein mühsames Rätselraten, was «DaDa» denn nun heissen mag. Das geht auch anders: Die Babyzeichensprache füllt die lange Lücke, bis unsere Kinder sprechen können und ermöglicht es den Kleinsten, sich genau auszurücken. Neugierig geworden? In meinem Schnupperkurs lernst du erste Babyzeichen kennen und erfährst, was hinter der Babyzeichensprache steckt.

Wer: Eltern und ihre Kinder von 3 bis ca. 24 Monate

Anmeldung: nicht erforderlich

Leitung: Robyn Knab, Babyzeichensprache- und Dunstan-Babysprachekursleiterin

Donnerstag 20.09.2022	**09.30 – 10.30 Uhr**	**Kostenlos***
Mittwoch 09.11.2022	**09.30 – 10.30 Uhr**	**Kostenlos***

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrums, ansonsten Unkostenbeitrag von CHF 3.– pro Kind

KINDERTHUR.CH

Mit Kindern auf Tour in Winterthur:

Das **umfassende Familienportal** für Winterthur mit Veranstaltungskalender, vielen nützlichen Tipps zu Aktivitäten, Ausflügen, Kinderbörsen und Familienleben: Von **Kinderkurs** bis **Ferienprogramm**, von familienfreundlichen **Restaurants** bis **Jugendtreffs**, von **Elternbildung** bis Pumptracks: für jedes Budget**, alles auf einen Blick.**

Für gute Laune und entspannte Eltern:
www.kinderthur.ch

Erste Hilfe – Notfälle bei kleinen Kindern

Kleinkinder kennen keine Gefahren. Der Kurs «NOTFÄLLE BEI KLEINEN KINDERN» hilft Ihnen, das Richtige zu tun, wenn es mal brenzlig wird, Sie erlernen sicheres Handeln im Umgang mit Kindern in Notfallsituationen.
Insbesondere liegt der Fokus des Kurses auf dem korrekten Vorgehen und der Anwendung von Erste-Hilfe-Massnahmen bei ansprechbaren, bewusstlosen oder leblosen Kindern. Auf abwechslungsreiche und spielerische Weise trainieren Sie anhand realistisch nachgestellter Szenarien die sichere Anwendung Erster-Hilfe-Massnahmen am Kind.

Der Kurs beinhaltet unter anderem die folgenden Themen:

- Gefahren im und rund ums Haus
- Wiederbelebung
- Sturz vom Wickeltisch
- Fremdkörper verschlucken
- Stromschlag

Der Unterricht vermittelt auf einfache Art viel praktisches Wissen und basiert auf den aktuellen Richtlinien für Erste Hilfe.

Wer: Eltern, Grosseltern, Gotte und Götti

Leitung: Firnande Schneider, Samariterverband

Freitag und Samstag 23.09.2022 und 24.09.2022	**19.00 – 21.00 Uhr (Freitag)** **09.00 – 12.00 Uhr (Samstag)**	**CHF 175.–/160.–***

*Mitgliederpreis

Wenn das zweite Kind kommt…

Die Ankunft eines zweiten Kindes ist nicht nur für Eltern, sondern auch für Geschwisterkinder ein sehr aufregendes Ereignis, welches mit vielen unterschiedlichen Emotionen einher gehen kann. Es ist nicht nur der grösser werdende Bauch von Mama, den sie beobachten. Kinder spüren auch unbewusst, dass eine besondere Veränderung auf sie zukommt.

Der Workshop fördert das Verständnis der Eltern für die Erlebniswelt der werdenden und frischgebackenen Geschwister und gibt ihnen gleichzeitig diverse Ideen und Tipps an die Hand, wie sie ihre Kinder in der Zeit rund um die Geburt liebevoll begleiten und einbinden können. Input und Austausch wechseln sich ab. Zeit für eigene Fragen ist natürlich auch vorhanden.

Bei Bedarf kann kostenlos ein/e Übersetzer/in hinzugezogen werden.
(Der Kurs findet auf hochdeutsch statt)

Wer: Eltern, die das zweite Kind erwarten

Leitung: Karin Handschin (Kursleiterin für Geburtsvorbereitung und Schlafberaterin)

Dienstag 04.10.2022	**19.30 – 21.30 Uhr**	**CHF 70.–/ 65.–*** **Paare CHF 120.–**

*Mitgliederpreis

Entspannungsabend für Schwangere

Es erwartet euch eine Entspannungsreise, gemütliches Zusammensein, Raum für Austausch und natürlich ist auch Platz für eventuelle Fragen rund ums Thema Geburtsbegleitung.

Schwanger sein, in anderen Umständen sein, ist eine aussergewöhnliche Zeit voller neuer Gefühle. Der Körper verändert sich, ein kleines Wesen wächst heran. Neben Job, Haushalt, Kinderbetreuung und anderen Verpflichtungen kommt dabei die Entspannung und die Verbundenheit mit dem Kind oft zu kurz.

Gönne dir ein paar Stunden der Entspannung und Zusammensein mit anderen Schwangeren.

Wer: Schwangere und Interessierte

Leitung: Raffaela Heil, Doula Geburtsbegleiterin

Freitag 28.10.2022	**19.00 – 21.30 Uhr**	**CHF 30.–/ 27.–***

*Mitgliederpreis

«Mit dem Tablet in den Sandkasten» – Medien im Familienalltag

Die Nutzung von Smartphone, Tablet und Computer fasziniert Kinder schon sehr früh. Doch sollten kleine Kinder überhaupt Bildschirmmedien nutzen und welche Auswirkungen hat dies auf ihre Entwicklung? Im Vortrag erfahren Sie, wie Medienerziehung im Alltag gelingt und welche Rolle Sie als Eltern als Vorbild dabei spielen.

Wer: Eltern mit Kindern im Vorschulbereich

Leitung: Shpresa Kozhani, Pro Juventute

Dienstag 08.11.2022 **19.00 – 20.30 Uhr** **Kostenlos***

*Unterstützt durch den Kanton Zürich, Bildungsdirektion, Elternbildung

Famze meets Maren Tromm

Die Eltern-Schatzkiste von Maren Tromm bietet Erziehungs-, Einzel- und Paarcoachings an. Ausserdem gibt es von Maren Tromm einen grossartigen Podcast: Elternschokolade.

Wir bieten euch die Möglichkeit, online an spannenden Impulsvorträgen und Elternkursen von Maren Tromm teilzunehmen.

Informationen und Anmeldung:
info@familienzentrum-winterthur.ch
052 212 15 12
www.familienzentrum-winterthur.ch

Warum Eltern laut und Kinder taub werden

Hast du auch das Gefühl, dass du laut werden «musst», um von den Kindern gehört zu werden? Doch welche Kräfte wirken hier? Kurz, knackig, konzentriert und humorvoll zeige ich dir Worte, die ankommen, Gesten die berühren und Momente, in denen Schweigen Gold ist.

Datum: Donnerstag, 29. September 2022, 20.15 – 21.45 Uhr
Kosten: CHF 30.–/ 27.–*

*Mitgliederpreis

Wie du gute Grenzen und Konsequenzen setzt

Kinder fordern uns täglich heraus. Das ist normal. Doch was ist wichtig für die Entwicklung des Kindes und wo sollten wir Grenzen setzen? Du lernst wann und wie du klare und verständliche Grenzen setzt und gleichzeitig in Verbindung bleiben kannst.

Datum: Montag, 28. November 2022, 20.15 – 21.45 Uhr
Kosten: CHF 30.–/ 27.–*

*Mitgliederpreis

Hört endlich auf zu streiten!! Wie du gelassen Lösungen (er-) findest

Kinder streiten. Das ist normal. Nur wie viel? Und was tun, wenn es einfach zu viel ist und nervt? Du erhältst einen Einblick in Gechwisterkonstellationen und lernst, wie du ruhig bleibst während deine Kinder konstruktiv Lösungen erfinden. Ein Abend mit friedlicher Wirkung.

Datum: Donnerstag, 26. Januar 2023, 20.15 – 21.45 Uhr
Kosten: CHF 30.–/ 27.–*

*Mitgliederpreis

Glück und Freude sind lernbar – der Umgang mit Niederlagen auch

Warum können sich manche Menschen scheinbar besser aus Niederlagen, Frust, Stress und Angriffen befreien als andere? Ist dies angeboren? Eine Charakterfrage? Veränderbar oder gar erlernbar? Sie hören eindrückliche Studien aus der Gehirnforschung und wichtige Meilensteine in der Entwicklung von Kindern. Daraus leiten wir Ideen und Wege ab, wie man das Glücksgefühl, die Resilienz und somit die Selbststeuerung stärken kann.

Datum: Donnerstag, 09. März 2023, 20.15 – 21.45 Uhr
Kosten: CHF 30.–/ 27.–*

*Mitgliederpreis

Wie Frauen weniger hart am Wind segeln und Männer ihr Schiff in See bringen. Das Beziehungsboot Familie.

Hast du auch das Gefühl, dass du gibst und gibst und deine Bedürfnisse unterordnest weil dir Er- und Beziehung wichtig ist? Doch damit stehst du allein im Wind. Deinen Mann interessiert das wenig, er kümmert sich in erster Linie um sich und ist dabei nicht mal glücklich. Im Gegenteil. Eher erstarrt. Gefangen. An diesem Abend nähern wir uns dem Thema **«Wie kann Beziehung gelingen? Was braucht es für ein gemeinsames Wachstum? Was kann ich als Partnerin tun, damit mein Mann in eine gesunde Eigenbewegung kommt?»**
Mit Filipp Fuchs (Maenner-wege.de und mir)

Datum: Donnerstag, 15. September 2022, 20.15 – 21.45 Uhr
Kosten: CHF 40.–/ 37.–*

*Mitgliederpreis

STEP Elternkurs

Wolltest du immer mit Gelassenheit erziehen, aber…

dein Kind hört nicht auf dich?
es hält sich nicht an Regeln?
und ständig diese Streitereien!!!
Und dann diese Gedanken: Wenn das so weitergeht, was wird dann aus meinem Kind? Wird das jemals seinen Weg meistern?
Bei anderen sieht das doch so leicht aus – warum klappt das bei mir nicht?

Was tun, wenn ich das Gefühl habe, nur schreien hilft noch? Dabei wollte ich das doch nie!

Datum: 8x Dienstagabend, 19.30 – 22.00 Uhr,
06.09., 20.09., 27.09., 11.10., 01.11., 21.11. (Mo.), 29.11., 13.12.2022
Kosten: CHF 375.–/ 345.–* pro Person
CHF 620.–/ 570.–* pro Paar exkl. Kursbuch
Das dazugehörige Buch kostet zusätzlich CHF 25.–

*Mitgliederpreis

BEST OF-ELTERN-KURS – Keine Panik auf der Titanic

Kurz vorm untergehen? Schluss mit streiten, schimpfen und dem Stress! Sei ab sofort nicht mehr allein auf hoher See.

Du erhältst in diesem Kurs:

- 8 sinnvoll aufeinander aufgebaute Module, in denen du Schritt für Schritt Basiswissen erlernst, wie du dich und deine Kinder gelassen und sicher durch den Hindernisparcours des Lebens manövrierst.
- Jede Menge Orientierung und Halt für deinen Alltag.
- Humorvoll aufbereitetes Expertenwissen aus den neuesten Erkenntnissen und seit Jahren bewährten Elternkursen wie dem STEP-Elternkurs, der neuen Autorität und der GFK.
- 4 Abende in denen ich all deine Fragen beantworte. (Gruppencoachings)
- Alle Reisevideos – also wertvolles Wissen, dass du jederzeit und überall wieder anhören kannst.
- Eine coole Community, damit du dich ab sofort nicht mehr alleine fühlst.
- Eine geschlossene Facebookgruppe.

Datum: 8 Onlinereisen November 2022 bis März 2023, Mittwochabend 20.15 – 21.45 Uhr
26.10., 08.11. (Di), 30.11., 07.12.2022, 11.01., 25.01., 22.02., 22.03.2023

4 x Fragen und Antworten, 20.15 – 21.45 Uhr
23.11., 14.12.2022, 01.02., 08.03.2023

Kosten: CHF 900.–/ 830.–* pro Familie, inkl. Aufnahme in geschlossener Facebookgruppe

*Mitgliederpreis

Anmeldung:
Die Anmeldung bei Kursen ist obligatorisch. Benutzen Sie bitte das Anmeldeformular hinten im Programm oder melden Sie sich über www.familienzentrum-winterthur.ch online an. Anmeldeschluss ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn. Sie erhalten 7 bis 10 Tage vor Kursbeginn die Kursbestätigung mit Rechnung.

Abmeldung:
Für Abmeldungen, die nicht spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich eintreffen, werden Kurskosten/Kinderhüte zu 50 % in Rechnung gestellt (Inken Schöner, Familienzentrum Winterthur, St. Gallerstrasse 50, 8400 Winterthur, info@familienzentrum-winterthur.ch).
Für Abmeldungen, die weniger als eine Woche vor Kursbeginn eintreffen, werden Kurskosten/Kinderhüte zu 100 % in Rechnung gestellt.
Absenzen und Kursabbrüche sind nicht rückerstattungsberechtigt.

Preise (*, KulturLegi):
Der erste reduzierte Preis gilt für Familienzentrum-Mitglieder (*), der zweite reguläre Preis für Nicht-Mitglieder.
Die KulturLegi berechtigt zu einem Rabatt von 30 % auf die reguläre Kursgebühr. Bitte Kopie der KulturLegi mit Kursanmeldung einschicken, sonst ist Vergünstigung nicht möglich.
Das Kursgeld ist – falls nicht anders ausgeschrieben – bei Erwachsenenkursen pro KursteilnehmerIn fällig und bei Kinderkursen pro Kind (Begleitperson zahlt nicht). Materialkosten sind am Kurstag direkt an KursleiterIn zu bezahlen.
Wenn Sie sich bei der Anmeldung für eine Mitgliedschaft entscheiden (CHF 70.–/ Kalenderjahr), profitieren Sie bereits vom günstigeren Preis.

Kinderhüte:
Zu Veranstaltungen am Tag wird normalerweise ein Kinderhütedienst angeboten, der zusätzlich zu den Kurskosten in Rechnung gestellt wird. Ab dem zweiten Kind derselben Familie wird ein Rabatt von 15 % gewährt. Bitte geben Sie auf dem Anmeldeformular die genaue Anzahl und das Alter der zu hütenden Kinder an.
Bitte teilen Sie allfällige Änderungen spätestens zwei Tage vor Kursbeginn mit (Betriebsleitung, 052 212 15 12, info@familienzentrum-winterthur.ch). Ansonsten wird die auf dem Anmeldeformular angegebene Anzahl für die Kinderhüte in Rechnung gestellt.
Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Kinder rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Kinderbetreuerin im Kinderzimmer abzugeben. Die Kinder erhalten normalerweise einen Zvieri/einen Znüni.

Kinder sind im Familienzentrum nicht gegen Unfall versichert.

Melden Sie sich über www.familienzentrum-winterthur.ch an
oder beziehen Sie weitere Kursanmeldetalons im Familienzentrum.

Wir danken für Ihre Anmeldung. Sie erhalten spätestens 7 Tage
vor Kursbeginn die Kursbestätigung.

Notizen:

FamilienZentrum Winterthur

Kursanmeldung Familienzentrum Winterthur

Ich anerkenne die Teilnahmebedingungen und melde mich für folgende(n) Kurs(e) an:

	Kurstitel	**Datum**	**TeilnehmerInnen**			**Kinderhüte**	
			Erwachsene	Kinder			
			Anzahl	Anzahl	Alter	Anzahl	Alter
1							
2							

Vorname, Name: _____

Strasse, PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Datum, Unterschrift: _____

Ich bin Familienzentrum-**Mitglied:** ☐ ja ☐ nein ☐ Ich möchte Mitglied werden
Ich habe eine **KulturLegi:** ☐ ja (Kopie mitschicken) ☐ nein
☐ Es interessiert mich, selbst einen **Kurs** im Familienzentrum Winterthur anzubieten.
☐ Ich interessiere mich für die **Mitarbeit** im Familienzentrum Winterthur.

Für interne Zwecke: ☐ MG-Ausweis ☐ Clubdesk ☐ E-Mail

Kurse Familienzentrum Winterthur

Anschrift

Familienzentrum Winterthur
St. Gallerstrasse 50
8400 Winterthur

Tel. 052 212 15 12
(während der Öffnungszeiten)

www.familienzentrum-winterthur.ch
info@familienzentrum-winterthur.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:	09.00 – 11.30 Uhr
Montag:	14.30 – 17.00 Uhr

Absender:

_____

_____

_____

Bitte
frankieren

Familienzentrum Winterthur
Kursadministration
St. Gallerstrasse 50
8400 Winterthur