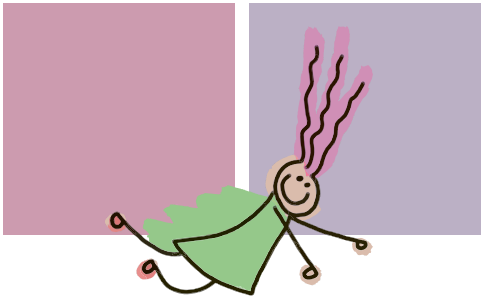
Familienzentrum Winterthur

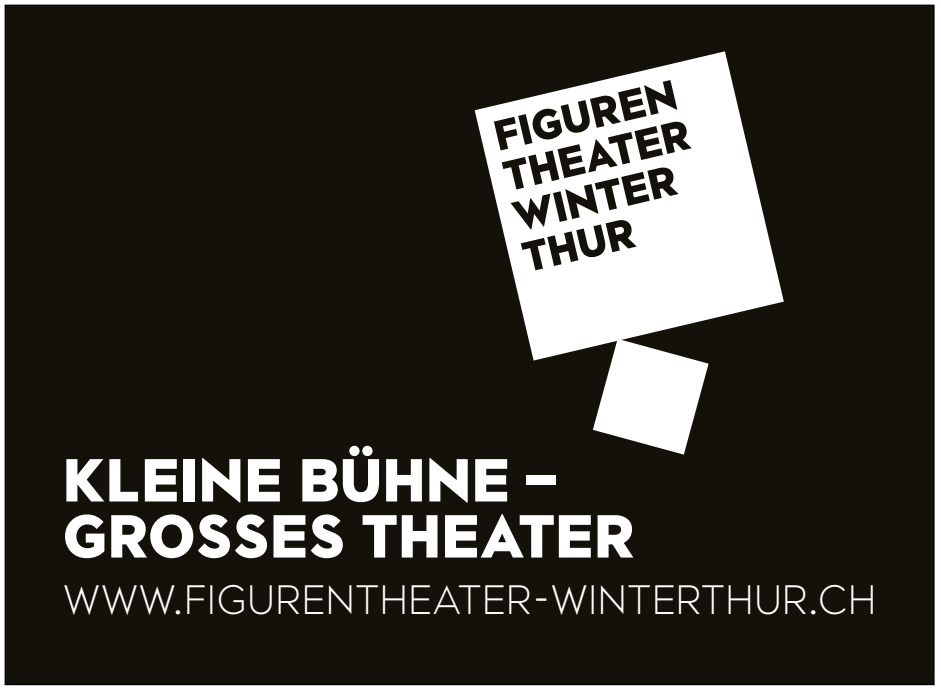
St. Gallerstrasse 50, 8400 Winterthur
Telefon 052 212 15 12

KURSPROGRAMM 2023

Herbst-Winter



Mit freundlicher Unterstützung von: Stadt Winterthur



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

Wochenende und Feiertags geschlossen

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: 2000 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
«Multi-Kulti» – der interkulturelle Frauentreff ... 18
Offenes Tragecafé ... 19
Eltern-Kind-Turnen ... 20
Erziehungsberatung ... 21
Elterncoaching ... 22
Familiencafé der Mütter- & Väterberatung kjz Winterthur ... 23
Mütter- und Väterberatung ... 24
Stilltreff mit La Leche League Berater:innen ... 24
Familie PLUS – Treffen für Alleinerziehende und Patchwork Familien ... 25
Vätertreff ... 26
Offenes Angebot: Femmes-Tische Winterthur ... 27

Good to know – Was läuft wann? ... **29**

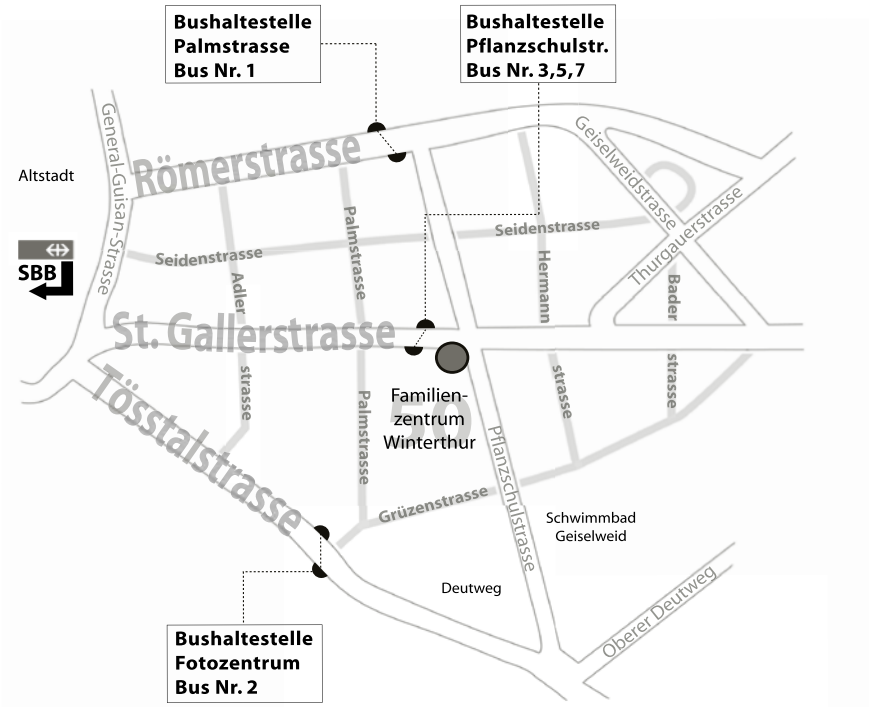
Unsere Kursleiter:innen ... **30**

Kurse ... **31**
Rückbildungsgymnastik ... 31
Powerkomplize – stärke deine innere Kraft! ... 32
«Mami, hast du auch Bedürfnisse?» – Stärkung der Rolle als Frau und Mutter ... 33
Werdende Geschwister begleiten ... 34
Deutsch als Zweitsprache – Kleine Häppchen für jeden Tag ... 35
PEKiP®, Babys 5 bis 8 Monate ... 35
PEKiP®, Babys 2 bis 4 Monate ... 36
Resilienz – so stärke ich mein Kind Gewalt- und Mobbingprävention ... 37
Ferienkurs: Powerkomplize – stärke deine innere Kraft! ... 38
Kinderschminken leicht gemacht ... 39
ONLINE-Schnupperkurs «Babyweinen entschlüsseln mit der Dunstan Babysprache» ... 40
Babyweinen entschlüsseln mit der Dunstan Babysprache ... 41
Kinderschutz auf Smartphone und Tablet ... 41
Schosspuppenkurs – erstellen Sie eine eigens geschaffene, persönliche Schosspuppe ... 42
Digitale Balance in der Familie ... 43
ONLINE-Workshop Babyweinen entschlüsseln mit der Dunstan Babysprache ... 43

Onlinekurse ... **45**
Famze meets Maren Tromm ... 45
Warum Eltern laut und Kinder taub werden ... 45
Wie du gute Grenzen und Konsequenzen setzt ... 45
Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress –
Kompakter Onlinekurs für mehr Gelassenheit und Verbindung ... 46

Teilnahmebedingungen Kurse Familienzentrum ... **50**

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-Inhaber:innen 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	*Mitglied	2 Kinder	*Mitglied	3 Kinder	*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

Weihnachten	25. Dezember 2023 bis 5. Januar 2024

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

Das Team im Familienzentrum Winterthur

Vorstand	**Carmen 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
Fachmitarbeiter:innen	**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 **Kursleiter:innen,** 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 auf dich!

Kinderkleider- und Spielsachenbörse 6. September 2023

in der Alten Kaserne Winterthur, Technikumstrasse 8

Herbst-Winter 2023

Annahme	Montag, 04.09.2023	10.00–17.00 Uhr	Alte Kaserne
Verkauf	Mittwoch, 15.09.2023	09.00–15.30 Uhr	
Auszahlung	Mittwoch, 15.09.2023	20.00–21.00 Uhr*	

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

Unser Börsen-Team sucht **Helfer:innen;** Auskunft bei:
- Beatrice Pfiffner, 079 273 13 22
  boerse@familienzentrum-winterthur.ch

*keine spätere Rückgabe oder Auszahlung möglich

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

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.

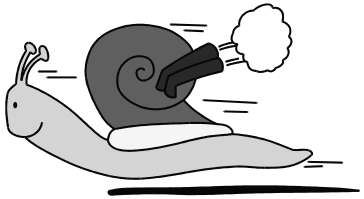
Kita Child Care Corner Winterthur
Marktgasse 56/58
8400 Winterthur

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 8.00 Uhr – 11.30 Uhr**
Montag	**ab 8.00 Uhr – 13.00 Uhr** inkl. Mittagessen
Dienstag	**ab 8.00 Uhr – 11.30 Uhr**
Dienstag	**ab 8.00 Uhr – 13.00 Uhr** inkl. Mittagessen
Mittwoch	**ab 8.00 Uhr – 11.30 Uhr**
Mittwoch	**ab 8.00 Uhr – 13.00 Uhr** inkl. Mittagessen
Donnerstag	**ab 8.00 Uhr – 11.30 Uhr**
Donnerstag	**ab 8.00 Uhr – 13.00 Uhr** inkl. Mittagessen
Freitag	**ab 8.00 Uhr – 11.30 Uhr**
Freitag	**ab 8.00 Uhr – 13.00 Uhr** inkl. 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**

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

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig

Info: Lena Wierzbicki, 052 212 15 12

Jeden Montag **14.45 – 16.30 Uhr** **Kostenlos***
(Ausfall während der Schulferien möglich)

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrums, 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

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

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
Ausfall während der Schulferien möglich

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: Alexandra Etter

Jeden Dienstag (in den Schulferien ohne Leitung) 31.10.2023 keine Krabbelgruppe!	**09.30 – 11.00 Uhr**	**Kostenlos***

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

«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, Bildung und 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.

Die Themen der Treffs findet ihr auf unserer Internetseite:
www.familienzentrum-winterthur.ch/multikultureller-treff

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

Mitnehmen: Wir freuen uns über eine kulinarische Kleinigkeit aus deinem Herkunftsland

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig. Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Alexandra Etter

Info: Inken Schöner und Lena Wierzbicki, 052 212 15 12
info@familienzentrumwinterthur.ch

Jeden 1. Mittwoch im Monat **14.30 – 17.00 Uhr** **Kostenlos**
(nicht in den Schulferien)
06.09., 04.10., 01.11., 06.12.2023

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***
05.09., 03.10., 07.11., 05.12.2023, 06.02.2024

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

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 Gutenberg, Gutenbergstrasse 11, 8406 Winterthur

Anmeldung: Anmeldung erforderlich

Leitung/Info: Stephanie Bindschädler, 079 445 71 03

Jeden Freitag (nicht in den 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 (Psycholog:innen 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 21.08., 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.2023, 15.01.2024	**14.30 – 17.00 Uhr**	**Kostenlos**
Jeden 1. Mittwoch im Monat 06.09., 04.10., 01.11., 06.12.2023, 07.02.2024	**09.00 – 11.30 Uhr**	**Kostenlos**

(bitte Öffnungszeiten des Familienzentrums beachten)

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 Sie bei diesen Themen:

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

Das kostenlose Coaching für Mütter oder Väter beinhaltet 20 – 30 Minuten Austausch im Familienzentrum (mit Kinderhüte). Bei Bedarf und mit gegenseitigem Einverständnis gibt es im Anschluss ein oder mehrere kostenpflichtige (Online)-Treffen

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: Marion Eberhard, Coach/Beraterin aeb Zürich,
Life Design Coach, Yogalehrerin, Korrektorin, Gründerin Kinderthur.ch
www.em-coaching.ch

Jeden 4. Mittwoch im Monat **09.30 – 11.00 Uhr** **Kostenlos***
(fällt in den Schulferien aus)
23.08., 27.09., 22.11., 13.12.2023, 24.01.2024

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

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- & Väterberater:innen 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.

Fachinput 14.00 bis 15.00 Uhr:

25.08. Essen lernen mit Freude
01.09. Regeln und Konsequenzen
22.09. Schlaf, Kindlein, schlaf!
06.10. Lauf, Kindlein, lauf – Variabilität in der Bewegungsentwicklung
(Silke Scheufele, Kinderphysiotherapeutin vom Kantonsspital Winterthur & MVB)
27.10. Trotzen
10.11. Erziehungshaltung von Müttern und Vätern
24.11. Übergang Beikost an den Familientisch
15.12. Schnupfen, Husten, Fieber

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**

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 Montag **09.00 – 11.00 Uhr** **Kostenlos**
(offene Beratung mit Cafeteria und Spielzimmer)

(bitte Öffnungszeiten des Familienzentrums beachten)

Stilltreff mit La Leche League Berater:innen

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

Donnerstag 1x im Monat **09.30 – 11.00 Uhr** **Kostenlos***
31.08., 14.09., 12.10., 09.11., 07.12.2023, 18.01.2024

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

Familie PLUS – Treffen für Alleinerziehende und Patchwork Familien

Du möchtest dich mit anderen austauschen?
Du möchtest dich vernetzen?
Gemeinsam belastende Bereiche besprechen und Lösungswege suchen?

All das kannst du in dem Treffen «Familie PLUS» – profitiere von gegenseitigen Erfahrungen und einer professionellen, empathischen Leitung.

Wer: alleinerziehende Mütter und Väter und Personen, die in Patchworkfamilien leben

Kinderhüte: nach vorheriger Anmeldung

Leitung: Sarah Dietschweiler, Stress & Resilienz Coach, www.mut-ausbruch.ch

Mittwochs **09.30 – 11.00 Uhr** **CHF 5.–**
30.08., 13.09., 20.12.2023, 10.01.2024

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**
19.08., 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.2023, 20.01.2024

Offenes Angebot: Femmes-Tische Winterthur

Femmes-Tische bringen Mütter der gleichen Herkunftssprache zusammen. Die moderierten Gesprächsrunden fördern soziale Kontakte und den unkomplizierten Austausch über Erziehungs-, Gesundheits- und Integrationsthemen sowie den Alltag in der Schweiz.

An folgenden Daten ist eine Femmes-Tisch Leiterin/ Moderatorin im Familienzentrum und stellt das Angebot von Femmes-Tische vor:

26. September 2023 Frau Zalla Momen, Muttersprache Dari, Paschtu
24. Oktober 2023 Frau Marli Rüegg Oliveira, Muttersprache Portugiesisch
28. November 2023 Frau Ghebriela Ghebremichael, Muttersprache Tigrinja

Wer: Mütter aus der Region Winterthur und Andelfingen, Interessierte

Kontakt: Lena Wierzbicki, Familienzentrum Winterthur, 052 212 15 12

Standortleiterin Femmes-Tisch: Nora Lechmann, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich, Tel. 044 388 25 82, nora.lechmann@srk-zuerich.ch, www.srk.ch, https://www.srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/migration-integration/femmes-tische

Dienstags **09.00 – 11.00 Uhr** **Kostenlos***
26.09., 24.10., 28.11.2023

*Kostenlos für Mitglieder Familienzentrum oder Femmes-Tisch, ansonsten Unkostenbeitrag von CHF 3.– pro Kind

Zwirbelnäscht

Halbtagesspielgruppe

Anton Graff-Strasse 15, 8400 Winterthur

zwirbelnaescht.ch +41 78 879 64 12

Die Spielgruppe „Zwirbelnäscht“ ist ein Ort für Kinder ab 2 Jahren.
Im Mittelpunkt steht das Kind mit seiner Lust und seinen Bedürfnissen.

Wichtig in der Spielgruppe sind
– wie der Name schon sagt –
das SPIEL und die GRUPPE.

Im freien, kreativen Spiel erlebt und lernt das Kind alles,
was es im jetzigen Zeitraum braucht.
Da in der Spielgruppe alle Angebote freiwillig sind, nutzt das Kind diejenigen Möglichkeiten, die ihm gerade entsprechen.

Öffnungszeiten:
Dienstag:
08:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch, Donnerstag, Freitag:
08:15 – 12:45 Uhr

Kosten:
1 Halbtag pro Woche:
Fr. 90.- / Monat (Di)
Fr. 120.- / Monat (Mi, Do, Fr)
Geschwisterrabatt

Schnupperbesuche willkommen
(bitte mit Voranmeldung)

Good to know – Was läuft wann?

Sonstiges	Datum	Kosten
Aktionstage für Toleranz und Vielfalt Geschichtenkiste für 1 bis 3 jährige und 3 bis 5 jährige Kinder zum Thema Toleranz und Vielfalt	Donnerstag, 07. September 2023 09.30 Uhr	
Halloween im Famze Kommt verkleidet ins Familienzentrum – wir tanzen und es wird geschminkt.	Dienstag, 31. Oktober 2023 09.30 – 11.00 Uhr DIE KRABBELGRUPPE FÄLLT AN DIESEM TAG AUS!	
Laternenbasteln «Ich geh mit meiner Laterne...» – Laternenbasteln bei Punsch und feinen Keksen. **Wer:** Eltern und Interessierte mit Kindern von 0 bis 5 Jahren **Anmeldung:** nötig, Anmeldeschluss 30.10.2023	Donnerstag, 08. November 2023 15.00 – 17.30 Uhr	CHF 10.–/8.–* *Mitgliederpreis
«Säcklein füll dich» Wer sein Gebasteltes von Montag (aus der kreativen Werkstatt) am Mittwoch mit ins Familienzentrum bringt, bekommt dieses mit feinen Leckereien gefüllt.	Kreative Werkstatt 04. Dezember 2023 14.45–16.30 Uhr «Säcklein» befüllen 06. Dezember 2023 09.00 – 11.00 Uhr	

Unsere Kursleiter:innen

Susanne Baldini

Vanessa Battistini

Sarah Dietschweiler

Karin Handschin

Sabrina Keller

Elena Langhard

Sara Derrer und Rebekka Leuenberger

Vanessa Püntener

Monika Regli

Silke Stubbe

Sandra Walter

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 bis 8 Wochen nach der Geburt)

Kinderhüte: nach vorheriger Anmeldung

Leitung: Monika Regli

Montags **09.00 – 10.00 Uhr** **CHF 216.–/200.–***
8x 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10.2023 **Kinderhüte CHF 40.–**
Anmeldeschluss: 21.08.2023
8x 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2023
Anmeldeschluss: 23.10.2023

*Mitgliederpreis

Powerkomplize – stärke deine innere Kraft!

In unseren Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings werden wir an vier Nachmittagen den Kindern spielerisch und mit Spass, Verhaltensmöglichkeiten und Strategien vermitteln und üben, um mit alltäglichen Konfliktsituationen umzugehen. Für mehr Leichtigkeit im Alltag und das gewaltfreie Zusammensein.

Die Kinder lernen während der Trainings:

- Mit Konfliktsituationen umzugehen
- Eigene Grenzen gewaltfrei zu setzen
- Eigene Gefühle wahrzunehmen und adäquat auszudrücken

Der Kurs wird aufbauend sein, es ist jedoch gut möglich, jederzeit einzusteigen oder einen einzelnen Nachmittag zu besuchen.

Wer: Kinder zwischen 5 und 12 Jahre

Leitung: Sara Derrer und Rebekka Leuenberger, Sozialpädagog:innen und Resilienztrainer:innen

Mittwochs **14.00 – 17.00 Uhr** **CHF 60.–/55.–* pro Nachmittag (kann einzeln gebucht werden)**
30.8., 27.09., 25.10., 29.11.2023
Anmeldeschluss: 23.08.2023

*Mitgliederpreis

«Mami, hast du auch Bedürfnisse?» – Stärkung der Rolle als Frau und Mutter

Als fürsorgliche Geber:innen im Familienleben besteht die Gefahr, dass wir uns als Person verlieren und unsere Bedürfnisse stets hintenanstellen, uns gestresst und ausgebrannt fühlen. An diesem Workshop hast du die Möglichkeit diesen Themen auf den Grund zu gehen, um die Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und der Familie wiederherzustellen.

Besprochen werden unteranderem folgende Themen:

- Stärkung deiner Widerstandskraft (Resilienz)
- Dein Umgang mit Stress reflektieren und neue Wege finden
- Erkennen und befriedigen der eigenen Bedürfnisse in der Familie
- Glaubenssätze erkennen und ändern
- Umgang mit Schuldgefühlen

Falls das Bedürfnis entsteht, an diesen Themen vertieft zu arbeiten, können die Teilnehmenden einmalig für weitere CHF 30.– einen 60-minütigen Einzeltermin buchen.

Wer: Mütter und Interessierte Frauen

Leitung: Sarah Dietschweiler, Stress und Resilienz Coach

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

Samstag **10.00 – 12.00 Uhr** **CHF 20.–/18.–***
02.09.2023
Anmeldeschluss: 25.08.2023

Samstag
25.11.2023
Anmeldeschluss: 17.11.2023

*Mitgliederpreis

Werdende Geschwister begleiten

Die Ankunft eines zweiten Kindes ist nicht nur für Eltern, sondern auch für Geschwisterkinder ein sehr aufregendes Ereignis, welches mit vielen unterschiedlichen Emotionen einhergehen kann. Es ist nicht nur der grösser werdende Bauch von Mama, den sie beobachten. Kinder spüren auch unterbewusst, 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 ebenso 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 **19.30 – 21.30 Uhr** **CHF 70.–/65.–***
12.09.2023 **Paare CHF 120.–**
Anmeldeschluss: 05.09.2023

Dienstag
14.11.2023
Anmeldeschluss: 07.11.2023

*Mitgliederpreis

Deutsch als Zweitsprache – Kleine Häppchen für jeden Tag

Treffen Sie sich mit anderen Müttern und Vätern.
Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse.
Verlieren Sie Ihre Angst zu Sprechen.
Lernen Sie viele neue Wörter.
Sprechen Sie über den Alltag, über Freuden und Ängste.
Ihre Kinder können im Spielzimmer mit anderen Kindern spielen.

Wer: Frauen und Männer mit und ohne Kinder

Kinderhüte: nach vorheriger Anmeldung

Leitung: Silke Stubbe, zert. Sprachkursleitende (learnsofa.ch)

Donnerstags **09.00 – 10.00 Uhr** **CHF 198.–/182.–***
11x 14.09., 28.09., 05.10., 26.10., 02.11., 23.11., 30.11., 14.12.2023, 11.01., 25.01., 01.02.2024 **Kinderhüte CHF 55.–**
Anmeldeschluss: 07.09.2023

*Mitgliederpreis

PEKiP®, Babys 5 bis 8 Monate

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) begleitet Eltern im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens.

Inhalt:

- 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 **09.30 – 11.00 Uhr**
5x 21.09., 05.10., 19.10., 26.10., 02.11.2023 **5x CHF 175.–/160.–***
Anmeldeschluss: 14.09.2023
7x 16.11., 23.11., 30.11., 14.12.2023, 11.01., 25.01., 01.02.2024 **7x CHF 245.–/224.–***
Anmeldeschluss: 09.11.2024

*Mitgliederpreis

PEKiP®, Babys 2 bis 4 Monate

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) begleitet Eltern im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens.

Inhalt:

- 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**

5x 21.09., 05.10., 19.10., 26.10., 02.11.2023 **5x CHF 175.–/160.–***
Anmeldeschluss: 14.09.2023

7x 16.11., 23.11., 30.11., 14.12.2023, 11.01., 25.01., 01.02.2024 **7x CHF 245.–/224.–***
Anmeldeschluss: 09.11.2023

*Mitgliederpreis

Geschenke Bücher Spiele Spielzeug

+spielArt

chinderlade

Ihre erste Adresse für kleine und grosse Entdecker.

Metzggasse 19 Winterthur

willkommen auch in unserem webshop:

www.chinderlade.ch

Resilienz – so stärke ich mein Kind Gewalt- und Mobbingprävention

Eltern und Bezugspersonen haben einen massgeblichen Einfluss auf die Resilienz der Kinder. Resilienz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet auch Widerstandfähigkeit, Entstehung und Erhaltung von Gesundheit und Bewältigungsstrategien. Es sind bestimmte Fähigkeiten, welche die psychische Gesundheit von Kindern aber auch von uns Erwachsenen stärken.

Inhalt:

- Fachlicher Input zu den Themen Resilienz und Gewaltprävention
- Wie Eltern die Resilienz ihrer Kinder im Alltag stärken können
- Rituale/Gewohnheiten für den positiven Fokus und mehr Leichtigkeit im oft stressigen Familienalltag
- Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen

Wer: Eltern und Interessierte

Leitung: Sara Derrer und Rebekka Leuenberger, Sozialpädagog:innen und Resilienztrainer:innen

Dienstag **19.00 – 20.30 Uhr** **CHF 30.–/27.–***
03.10.2023
Anmeldeschluss: 26.09.2023

Dienstag
Online 07.11.2023
Anmeldeschluss: 31.10.2023

*Mitgliederpreis

Ferienkurs: Powerkomplize – stärke deine innere Kraft!

In unseren Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings werden wir an zwei Nachmittagen mit den Kindern spielerisch und mit Spass, Verhaltensmöglichkeiten und Strategien vermitteln und üben, um mit alltäglichen Konfliktsituationen umzugehen. Für mehr Leichtigkeit im Alltag und das gewaltfreie Zusammensein.

Die Kinder lernen während der Trainings:

- Mit Konfliktsituationen umzugehen
- Eigene Grenzen gewaltfrei zu setzen
- Eigene Gefühle wahrzunehmen und adäquat auszudrücken

Wer: Kinder zwischen 5 und 12 Jahre

Leitung: Sara Derrer und Rebekka Leuenberger, Sozialpädagog:innen und Resilienztrainer:innen

Mittwoch und Donnerstag **14.00 – 16.00 Uhr** **CHF 80.–/73.–***
11.10.2023 und 12.10.23
Anmeldeschluss: 04.10.2023

*Mitgliederpreis

Kinderschminken leicht gemacht

Kinderschminken ist ein tolles Hobby für kreative Menschen. Taucht ein in die magische Welt voller leuchtender Farben und neuer Gefühle.

Was erwartet euch in diesem Kurs?

- Kennenlernen der **Grundkenntnisse** im Kinderschminken (Farben, Pinsel, Schwämme)
- Umgang mit professionellem Schminkmaterial
- Passende Masken für jeden Anlass (Halloween, Fastnacht, Kindergeburtstag uvm.)

Geschenk für die Teilnehmer: ein temporäres Tattoo aus Glitzer oder Samt.

Auf Anfrage kann vor Ort ein Starter Kit zum Schminken gekauft werden (CHF 26.–).

Wer: Eltern, Spielgruppenleiter:innen und Interessierte ab 16 Jahren

Leitung: Elena Langhard, professionelle Gesichtsmalerin

Mittwoch **09.00 – 11.30 Uhr** **CHF 85.–/77.–***
25.10.2023
Anmeldeschluss: 18.10.2023

Mittwoch
31.01.2024
Anmeldeschluss: 24.01.2024

*Mitgliederpreis

ONLINE-Schnupperkurs «Babyweinen entschlüsseln mit der Dunstan Babysprache»

Bist du im letzten Schwangerschaftsdrittel oder seid ihr Eltern eines Babys von 0 bis 12 Wochen? Möchtet ihr gerne wissen, was euch euer Baby mit seinem Weinen mitteilen möchte? Oder seid ihr interessiert dafür, wie ihr bereits vor dem Weinen auf die Bedürfnisse eures Neugeborenen eingehen könnt? Ich zeige euch in meinem Schnupperkurs, wie ihr die Vor-Schrei-Laute eures Babys entschlüsseln könnt.
Nach einem kurzen Einblick in die Geschichte und Forschung der DBL-Methode zeige ich euch, wie ihr eurem Neugeborenen bewusster zuhören könnt und worauf ihr mit dem Dunstan System hören sollt. Um ihre Grundbedürfnisse auszudrücken, benutzen Babys zwischen 0 und 12 Wochen fünf Wörter. An diesem Vortrag werden zwei Dunstanlaute verraten sowie die Vorteile der richtigen Reaktion darauf besprochen.

Wer: Schwangere und ihr Partner im letzten Schwangerschaftsdrittel, Eltern mit Babys zwischen 0 und 12 Wochen

Leitung: Sabrina Keller, dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin mit eidg. FA & Kursleiterin Dunstan Babysprache

Mittwoch **20.00 – 20.30 Uhr** **Kostenlos**
25.10.2023
Anmeldeschluss: 18.10.2023

Babyweinen entschlüsseln mit der Dunstan Babysprache

Bist du im letzten Schwangerschaftsdrittel oder seid ihr Eltern von einem Baby zwischen 0 und 12 Wochen? Möchtet ihr gerne wissen, was euch euer Baby mit seinem Weinen mitteilen möchte? Oder seid ihr interessiert daran, wie ihr bereits vor dem Weinen auf die Bedürfnisse eures Neugeborenen eingehen könnt? In meinem Workshop lernt ihr die fünf Laute, die jedes Neugeborene nutzt, um seine Grundbedürfnisse mitzuteilen. Hat es Hunger? Ist es müde? Fühlt es sich unwohl? Hat es Bauchweh oder muss es aufstossen? Wir werden das Erkennen der Laute üben und besprechen, wie richtig auf die Bedürfnisse reagiert werden kann und was die Vorteile davon sind.

Wer: Schwangere und ihr Partner im letzten Schwangerschaftsdrittel, Eltern mit Babys zwischen 0 und 12 Wochen

Leitung: Sabrina Keller, dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin mit eidg. FA & Kursleiterin Dunstan Babysprache

Mittwoch **09.30 – 12.30 Uhr** **CHF 100.–/92.–***
15.11.2023 **Paare CHF 150.–**
Anmeldeschluss: 05.09.2023

*Mitgliederpreis

Kinderschutz auf Smartphone und Tablet

Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Kinder vor Gefahren auf dem Handy oder Tablet schützen und welche Kinderschutzeinstellungen auf den Geräten gemacht werden können. Wir zeigen Ihnen, welche Einstellungen es gibt und wie man diese vornimmt.

Ihre Fragen zu diesem Thema werden gerne in den Kurs eingebaut.

Mitbringen: Falls möglich, Handy oder Tablet, damit die Einstellung gleich vorgenommen werden können

Wer: Eltern und Interessierte

Kinderhüte: Kinder ab 18 Monate können kostenlos im Spielzimmer betreut werden, **Anmeldung erforderlich**

Leitung: Vanessa Battistini, Sozialarbeiterin in Ausbildung, jump Winterthur

Mittwoch **09.30 – 11.00 Uhr** **Kostenlos**
29.11.2023
Anmeldeschluss: 22.11.2023

Schosspuppenkurs – erstellen Sie eine eigens geschaffene, persönliche Schosspuppe

Eine Schosspuppe ist eine Figur in der Grösse eines Kleinkindes, welche im Familienalltag als Unterstützer oder zum Einhalten von Regeln vielfältig und humorvoll eingesetzt werden kann. Durch ihre lebendige Erscheinung löst die Schosspuppe beim Gegenüber verschiedene Gefühle aus und ist daher ausgezeichnet geeignet, um mit Kindern in Verbindung zu treten. Die Figur kann zum Freund und Geheimnisträger werden, der einen besonderen Platz im Herzen der Kinder einnimmt. Sie kann auch Neugierde auf bestimmte Themen lenken, Fragen stellen oder Stimmungen aufnehmen und so zu einem wahren Brückenbauer werden.

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

- In zwei Kursteilen erstellen Sie eine eigens geschaffene, persönliche Schosspuppe, die Sie z.B. mit alten Kinderkleidern ihres Kindes anziehen. So wird sie gleich ein Teil der Familie.
- Sie erfinden eine Identität für Ihre eigene Schosspuppe (vielleicht passend zu einem Bilderbuch).
- Sie lernen, worauf Sie beim Einsatz Ihrer Schosspuppe achten sollen und haben Zeit, mit ihr zu experimentieren und Rollenspiele zu machen.

Wer: Eltern, Spielgruppenleiter:innen, Kindergartenlehrpersonen und Interessierte

Leitung: Vanessa Püntener, in Ausbildung zur Figurenspieltherapeutin, www.figurenspielpraxis.ch

Samstag 02.12.2023	**09.00 – 13.00 Uhr**	**CHF 230.–/212.–*** **inkl. Materialkosten**
und		
Dienstag 05.12.2023	**18.00 – 21.00 Uhr**	

Anmeldeschluss: 24.11.2023

*Mitgliederpreis

Digitale Balance in der Familie

Bereits jüngere Kinder kommen heute schnell in Kontakt mit digitalen Geräten.
Wie kann ich den Umgang damit zu Hause gut regeln?
Welche Entwicklungsschritte müssen Kinder im Alter von 0 – 6 Jahre machen und wie können dabei digitale Geräte hemmen oder fördern?
Welche Risiken gibt es?

Ihre aktuellen Fragen zu diesem Thema werden gerne in den Kurs eingebaut.

Wer: Eltern und Interessierte

Kinderhüte: Kinder ab 18 Monate können kostenlos im Spielzimmer betreut werden, **Anmeldung erforderlich**

Leitung: Sandra Walter, Fachmitarbeiterin Prävention und Gesundheitsförderung

Donnerstag 21.12.2023	**09.45 – 11.00 Uhr**	**Kostenlos**

Anmeldeschluss: 14.12.2023

ONLINE-Workshop Babyweinen entschlüsseln mit der Dunstan Babysprache

Bist du im letzten Schwangerschaftsdrittel oder seid ihr Eltern von einem Baby zwischen 0 und 12 Wochen? Möchtet ihr gerne wissen, was euch euer Baby mit seinem Weinen mitteilen möchte? Oder seid ihr interessiert daran, wie ihr bereits vor dem Weinen auf die Bedürfnisse eures Neugeborenen eingehen könnt? In meinem Workshop lernt ihr die fünf Laute, die jedes Neugeborene nutzt, um seine Grundbedürfnisse mitzuteilen. Hat es Hunger? Ist es müde? Fühlt es sich unwohl? Hat es Bauchweh oder muss es aufstossen? Wir werden das Erkennen der Laute üben und besprechen, wie richtig auf die Bedürfnisse reagiert werden kann und was die Vorteile davon sind.

Wer: Schwangere und ihr Partner im letzten Schwangerschaftsdrittel, Eltern mit Babys zwischen 0 und 12 Wochen

Leitung: Sabrina Keller, dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin mit eidg. FA & Kursleiterin Dunstan Babysprache

Mittwoch 31.01.2024	**19.00 – 22.00 Uhr**	**CHF 125.–/115.–***

Anmeldeschluss: 24.01.2024

*Mitgliederpreis

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.

Wie: 90-minütiger Online-Input

Datum: Donnerstag, 28. September 2023 von 20.15 bis 21.45 Uhr
Kosten: CHF 30.–/27.–*

*Mitgliederpreis

Wie du gute Grenzen und Konsequenzen setzt

Kinder fordern uns täglich heraus. Das ist normal. Genau dann brauchen sie klare, faire und verständliche Grenzen, die langfristig wirken. Grenzen, durch die sie eine Verbindung spüren – ein Gefühl von Zugehörigkeit und Bedeutung. Ich zeige dir, wie du mit Widerstand umgehst und wie du klare, verständliche Grenzen setzt. Wie es ohne «wenn-dann-Sätze» geht und wie dein Kind Respekt und Empathie entwickelt.

Wie: 90-minütiger Online-Input

Datum: Donnerstag, 30. November 2023 von 20.15 bis 21.45 Uhr
Kosten: CHF 30.–/27.–*

*Mitgliederpreis

Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress – Kompakter Onlinekurs für mehr Gelassenheit und Verbindung

Stell dir vor, dein Kind reagiert schwierig und du bleibst ruhig und gelassen. Weil du besser verstehst, was du und dein Kind brauchen und du Strategien dafür hast. In 6 Schritten lernst du das beste Wissen aus diversen Elternkursen, der Neuen Autorität und der bedürfnisorientierten Erziehung kennen und anwenden. Komm mit raus aus alten Mustern und lerne wie du deeskalierst, Grenzen hälst und mit Streitigkeiten umgehst. Inkl. vielen praktischen Alltagstipps.

Wie: 4 aufeinander aufbauende Videomodule
+ 3 Gruppenabende für all deine Fragen via Zoom, Aufnahme aller Inhalte

Datum: Donnerstag, 26. Oktober 2023, 20.15 Uhr
Gemeinsamer Start online (freiwillig)

Aufschaltung Modul 1
Donnerstag, 09. November 2023

Aufschaltung Modul 2
Donnerstag, 16. November 2023
Fragen und Antworten 1
20.15 bis ca. 21.45 Uhr

Aufschaltung Modul 3
Donnerstag, 23. November 2023

Aufschaltung Modul 4
Donnerstag, 14. Dezember 2023
Fragen und Antworten 2
20.15 bis ca. 21.45 Uhr

Kosten: CHF 190.–/175.–* pro Familie

*Mitgliederpreis

Unser Börsen-Team sucht Nachfolger.

Melde dich!

Unser langjähriges Organisationsteam der grössten Kinderkleider- und Spielsachenbörse Winterthurs tritt zurück. Das aktuelle Team will sein Wissen weiter geben und ihre Nachfolger bis zur definitiven Übergabe im 2024 professionell und tatkräftig begleiten.

Werde Teil des neuen Börsen-Team und melde dich unter: boerse@familienzentrum-winterthur.ch

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

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	Teilnehmer:innen			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	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

Wochenende und Feiertags geschlossen

Absender:

_____

_____

_____

Bitte
frankieren

Familienzentrum Winterthur
Kursadministration
St. Gallerstrasse 50
8400 Winterthur