



KURSPROGRAMM 2023



Frühling-Sommer



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: 2000 Stück, erscheint zwei Mal jährlich (Redaktionsschluss: 15.4. & 15.10.)

**IDEE
WEB
PRINT**

Ideen-Schaffer

WIR SIND Webseiten-Macher

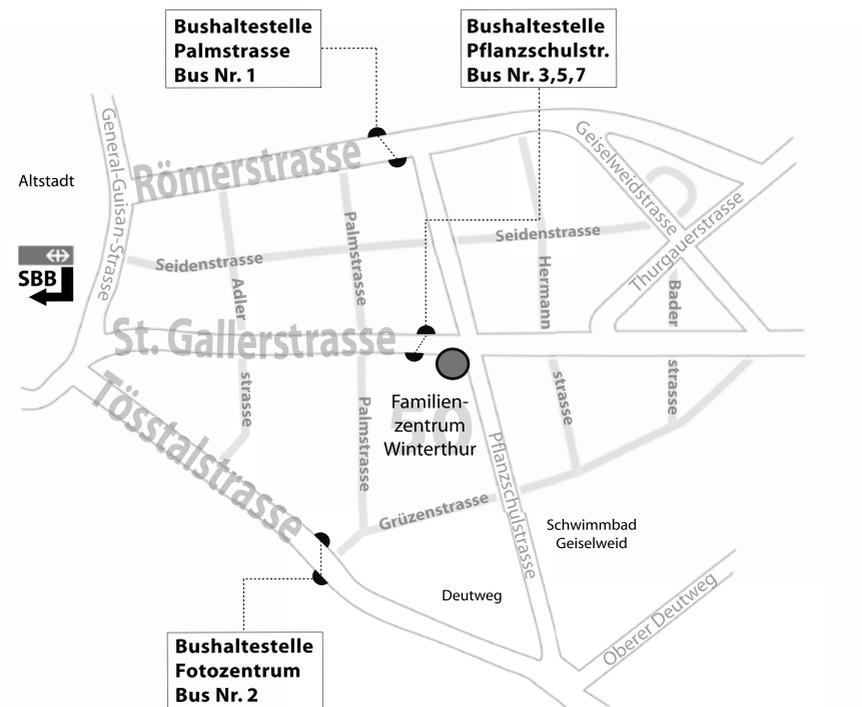
Drucksachen-Kracher

Neu in Winterthur www.medienwerkstatt-ag.ch

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
Kinderhütendienst	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
Babymassage	20
Eltern-Kind-Turnen	21
Erziehungsberatung	22
Elterncoaching	23
Familiencafé der Mütter- & Väterberatung kjz Winterthur	24
Mütter- und Väterberatung	25
Stilltreff mit La Leche League Beraterinnen	25
Vätertreff	26
Offene Samstage/Sonntage im Familienzentrum	27

Übersicht Kurswesen	29
Unsere KursleiterInnen	30
Kurse	31
Rückbildungsgymnastik	31
Treff für Alleinerziehende	31
Wenn das zweite Kind kommt.	32
Handy, Tablet und Co – Gefahren und Schutz im WWW	32
PEKiP®, Babys 5 bis 8 Monate	33
PEKiP®, Babys 2 bis 4 Monate	33
Erste Hilfe – Notfälle bei kleinen Kindern	34
«Hurra, Hurra, der Kindergarten ist bald da!»	35
Entspannungsabend für Schwangere	35
Drück mich mal – aber richtig! Baby-Shiatsu	36
«Dunstan Babysprache»	37
elmex® Info-Bus	38
Onlinekurse	39
Famze meets Maren Tromm	39
Hört endlich auf zu streiten!! Wie du gelassen Lösungen (er-) findest	39
Der Umgang mit Frust und Niederlagen ist lernbar – Glück und Freude auch	40
Gelassen die Wackelzahnpubertät meistern	40
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

Fasnacht	27. Februar 2023
Brücke Auffahrt	19. Mai 2023
Sommerferien	24. Juli bis 18. August 2023

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

Das Team im Familienzentrum Winterthur

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

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 15. März 2023

in der Alten Kaserne Winterthur, Technikumstrasse 8

Frühling-Sommer 2023

Annahme	Montag, 13.03.2023	10.00–17.00 Uhr	Alte Kaserne
Verkauf	Mittwoch, 15.03.2023	09.00–15.30 Uhr	
Auszahlung	Mittwoch, 15.03.2023	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

*keine spätere Rückgabe oder Auszahlung möglich



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 Kindergarten Eintritt.

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@bluwin.ch

Weitere Infos: www.spielgruppeturnboschnaegg.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***

*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 Familienzentrums, 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

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

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



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

**Abrakadabra,
 simsa
 la bim!**

Mit Kinderbrillen die Welt verzaubern.

Eisen. Sehen Sie.
 Für Sie in Winterthur – Ihr Optiker.

«Multi-Kulti» – der interkulturelle Frauentreff

Herzlich willkommen! • Hos geldiniz! • Mirè 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 und Diana Ujkaj
Info:	Inken Schöner und Lena Wierzbicki, 052 212 15 12 info@familienzentrumwinterthur.ch

Jeden 1. Mittwoch im Monat **14.30 – 17.00 Uhr** **Kostenlos**
(ohne Schulferien)
01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 05.06., 05.07.2023

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***
07.02., 07.03., 04.04., 02.05., 06.06., 04.07.2023

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

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



Maienstrasse 15, 8406 Winterthur, Telefon 052 202 19 97
sekretariat@rsw.ch, www.rsw.ch

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.–***
10.01., 24.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05.,
13.06., 27.06., 11.07.2023 **5er ABO CHF 50.–/40.–***

Die Kosten gehen vollumfänglich ans Familienzentrum

*Mitgliederpreis

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 **15.45 – 16.45 Uhr** **CHF 5.–**
(ohne Schulferien) **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 (kjj) Winterthur; mit Dolmetscher:in möglich.

Die Beratungen werden vom Team der Abteilung Erziehungsberatung des kjj Winterthur angeboten (Psychologinnen und Psychologen mit Zusatzausbildung in systemischer Beratung). Das kjj 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 kjj Winterthur:

kjj Winterthur, St. Gallerstrasse 42, 8400 Winterthur, Tel. 052 266 90 90, kjj.winterthur@ajb.zh.ch

Jeden 3. Montag im Monat **14.30 – 17.00 Uhr** **Kostenlos**

16.01., 20.02., 20.03., 17.04., 15.05., 19.06., 17.07.2023

Jeden 1. Mittwoch im Monat **09.00 – 11.30 Uhr** **Kostenlos**

01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 05.06., 05.07.2023

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: Marion Eberhard, Coach/Beraterin aeb Zürich, 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)

25.01., 22.02., 22.03., 24.05., 28.06.2023

*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- & 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.

Fachinput 14.00 bis 15.00 Uhr:

27.01.2023 Schnupfen und Fieber
 24.02.2023 Kinderschlaf
 10.03.2023 Emotionsregulation
 24.03.2023 Essen lernen mit Freude
 28.04.2023 Wie erkenne ich was mein Baby braucht
 12.05.2023 Grenzen setzen
 09.06.2023 Babyschlaf
 23.06.2023 Schnupfen und 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
 (bitte Ferien des Familienzentrums beachten)

Mütter- und Väterberatung

Die Mütter- und Väterberatung ist ein Angebot des kjz Winterthur (Kinder- und Jugendhilfzentrum 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 2. und 4. Montag im Monat 09.00 – 11.00 Uhr Kostenlos
(offene Beratung mit Cafeteria und Spielzimmer)

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 09.00 – 11.00 Uhr Kostenlos
(offene Beratung mit Cafeteria und Spielzimmer)

(bitte Öffnungszeiten des Familienzentrums beachten)

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

Donnerstag 1x im Monat 09.30 – 11.00 Uhr Kostenlos*

26.01., 16.02., 09.03., 04.05., 15.06.2023

*Kostenlos für Mitglieder des Familienzentrums 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**

21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 24.06., 15.07.2023

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.

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



**FIGUREN
THEATER
WINTER
THUR**

**FÜR KINDER,
JUGENDLICHE & ERWACHSENE
FIGURENTHEATER WINTERTHUR**
WWW.FIGURENTHEATER-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
 gestaltungsspielraum
 für ihre familie, für ihre
 unternehmung



freier theologe
 segensfeier
 taufe
 freie trauung



Übersicht Kurswesen

Kurstitel / Kursleitung	Datum / Zeit
Rückbildungsgymnastik Monika Regli	Montags 9.00 – 10.00 Uhr 8x 06.02., 13.02., 20.02., 06.03., 13.03., 20.03., 17.04., 24.04.2023 8x 08.05., 15.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07.2023
Treff für Alleinerziehende Sarah Dietschweiler	Samstags 13.00 – 14.30 Uhr 18.02., 18.03., 24.06.2023
Wenn das 2. Kind kommt... Karin Handschin	Dienstag 19.30 – 21.30 Uhr 21.02.2023
Handy, Tablet und Co. – Gefahren und Schutz im WWW Marcel Bischof	Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr 22.02.2023
PEKiP®, Babys 5 bis 8 Monate Susanne Baldini	Donnerstags 9.30 – 11.00 Uhr 6x 16.3., 23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 27.4.2023 7x 11.5., 25.5., 1.6., 8.6., 22.6., 29.6., 6.7.2023
PEKiP®, Babys 2 bis 4 Monate Susanne Baldini	Donnerstags 11.30 – 13.00 Uhr 6x 16.3., 23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 27.4.2023 7x 11.5., 25.5., 1.6., 8.6., 22.6., 29.6., 6.7.2023
Erste Hilfe – Notfälle bei kleinen Kindern Fernande Schneider	Mittwochs 9.00 – 11.00 Uhr 2x 22.03.2023, 29.03.2023
«Hurra, Hurra, der Kindergarten ist bald da!» Maya Risch	Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr 23.03.2023
Entspannungsabend für Schwangere Raffaella Heil	Donnerstag 19.00 – 21.30 Uhr 30.03.2023
Baby-Shiatsu Nadja Hanselmann	Mittwochs 9.30 – 10.30 Uhr 4x 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.23
«Dunstan Babysprache» Sabrina Keller	Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr 17.05.2023 Schnupperkurs Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr 14.06.2023 Workshop
elmex® Info-Bus	Montag und Dienstag 9.00 – 17.00 Uhr 12.06. und 13.06.2023 Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr 14.06.2023

Unsere KursleiterInnen



Susanne Baldini



Marcel Bischof



Sarah Dietschweiler



Karin Handschin



Nadja Hanselammn



Raffaella Heil



Sabrina Keller



Monika Regli



Maya Risch



Fernande Schneider

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 06.02., 13.02., 20.02., 06.03., 13.03., 20.03., 17.04., 24.04.2023
Anmeldeschluss: 27.01.2023

8x 08.05., 15.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07.2023
Anmeldeschluss: 01.05.2023

*Mitgliederpreis

Treff für Alleinerziehende

Der Treff bietet die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und zu vernetzen. Gemeinsam besprechen wir belastende Bereiche, suchen Lösungswege und profitieren gegenseitig von unseren Erfahrungen. Der Treff findet ohne Kinder statt – kleine Babys können mitgenommen werden.

Wer: Alleinerziehende Eltern

Leitung: Sarah Dietschweiler, Integral Coach, www.mut-ausbruch.ch

Samstags **13.00 – 14.30 Uhr** **CHF 15.–/13.–***
 18.02.2023
Anmeldeschluss: 10.02.2023
 18.03.2023
Anmeldeschluss: 10.03.2023
 24.06.2023
Anmeldeschluss: 16.06.2023

*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 einhergehen 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 **19.30 – 21.30 Uhr** **CHF 70.–/ 65.–***
21.02.2023 **Paare CHF 120.–**

Anmeldeschluss: 14.02.2023

*Mitgliederpreis

Handy, Tablet und Co – Gefahren und Schutz im WWW

Kennen Sie diese ständigen Diskussionen:

Darf ich Tik Tok®?

Aber alle haben WhatsApp®!

Ich poste noch schnell das Gruppenfoto.

Was ist erlaubt – was ist strafbar – und ist es überhaupt nötig?

Das Smartphone beherrscht unseren Alltag!

Wir wollen unsere Kinder vor Gefahren im Internet schützen. Doch worauf sollten Eltern achten und was müssen Smartphone-Nutzer wissen?

Wer: Kinder der Mittelstufe mit Eltern und Interessierte

Leitung: Marcel Bischof, Dienstchef der Jugendpolizei

Mittwoch **14.00 – 15.00 Uhr** **Kostenlos**
22.02.2023

Anmeldeschluss: 15.02.2023

PEKiP®, Babys 5 bis 8 Monate

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) 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 **09.30 – 11.00 Uhr** **6x CHF 210.–/192.–***
16.03., 23.03., 30.03., 13.04., 20.04., 27.04.2023

Anmeldeschluss: 09.03.2023

7x 11.05., 25.05., 01.06., 8.06., 22.06., 29.06., 06.07.2023 **7x CHF 245.–/224.–***

Anmeldeschluss: 04.05.2023

*Mitgliederpreis

PEKiP®, Babys 2 bis 4 Monate

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) 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 CHF 210.–/192.–***
16.03., 23.03., 30.03., 13.04., 20.04., 27.04.2023

Anmeldeschluss: 09.03.2023

7x 11.05., 25.05., 01.06., 08.06., 22.06., 29.06., 06.07.2023 **7x CHF 245.–/224.–***

Anmeldeschluss: 04.05.2023

*Mitgliederpreis

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 und Interessierte

Leitung: Fernande Schneider, Samariterverband

Mittwoch **09.00 – 12.00 Uhr** **CHF 175.-/160.-***

2x 22.03.2023, 29.03.2023

Anmeldeschluss: 15.03.2023

*Mitgliederpreis

«Hurra, Hurra, der Kindergarten ist bald da!»

Der Eintritt in den Kindergarten und damit ins Schulsystem ist für das Kind als auch für die Eltern aufregend und wichtig. An dieser Veranstaltung lernen Sie das Bildungssystem kennen und erfahren, wo Ihre Kinder in der Entwicklung zu diesem Zeitpunkt stehen. Ausserdem machen Sie sich Gedanken dazu, wie Sie die Selbstständigkeit fördern können und erhalten Anregung für eine mögliche konkrete Vorbereitung.

Wer: Eltern mit Kindern im Vorschulbereich

Kinderhüte: keine

Leitung: Maya Risch, Elternbildnerin und Familienberaterin

Donnerstag **19.00 – 21.00 Uhr** **Kostenlos**

23.03.2023

Anmeldeschluss: 16.03.2023

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: Raffaella Heil, Doula Geburtsbegleiterin

Donnerstag **19.00 – 21.30 Uhr** **CHF 45.-/ 41.-***

30.03.2023

Anmeldeschluss: 23.03.2023

*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 bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

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

Mittwochs **09.30 – 10.30 Uhr** **CHF 180.–/165.–***

4x 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2023

Anmeldeschluss: 12.04.2023

*Mitgliederpreis

«Dunstan Babysprache»

Bist du im letzten Schwangerschaftsdrittel oder seid ihr Eltern von einem Baby 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?

Um ihre Grundbedürfnisse auszudrücken, benutzen Babys zwischen 0 und 12 Wochen fünf Wörter.

Schnupperkurs: Ihr lernt, wie ihr die Vorschrei-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.

An diesem Vortrag werden zwei Dunstan-Laute verraten sowie die Vorteile der richtigen Reaktion darauf besprochen.

Workshop: 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 ihre Partner im letzten Schwangerschaftsdrittel,
Eltern mit Babys zwischen 0 und 12 Wochen

Kinderhüte: Kinder bis 5 Jahre können im Spielzimmer betreut werden

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

Mittwoch

17.05.2023 Schnupperkurs

09.30 – 10.30 Uhr

Kostenlos*

14.06.2023 Workshop

09.00 – 12.00 Uhr

CHF 100.–/92.–**

Anmeldeschluss: 07.06.2023

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

**Mitgliederpreis

elmex® Info-Bus

Seit über 20 Jahren rollt elmex® mit seinem rot-weissen Info-Bus quer durch die Schweiz, macht an verschiedenen Orten, während ein bis drei Tagen Station und klärt Menschen kostenlos zum Thema Mundhygiene und Zahngesundheit auf.

Die Aufklärungskampagne auf vier Rädern stösst, überall wo sie ist, auf sehr positive Resonanz. Sie trägt so nach wie vor viel dazu bei, dass sich die Schweiz in punkto Mund- und Zahnhygiene weiter verbessert.

Gerade in der heutigen Zeit ist ein gesunder Mund wichtiger denn je. Erkrankungen im Mundraum haben Einfluss auf die Gesundheit des gesamten Körpers und können chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- und Atemwegs-Erkrankungen bedingen. Grund genug sich dem Biofilm in der Mundhöhle, der auf den Zähnen als Zahnbelag oder Plaque bekannt ist, zu widmen. Er entscheidet darüber, wie gesund es in unserem Mund zugeht.

Für viele Zahnprobleme gibt es einfache Lösungen und Tipps und wer seine Zähne richtig pflegt, schützt sie vor schmerzhaften und kostspieligen Schäden. Mit jedem Zähneputzen und jeder Mundreinigung halten wir die Mundflora im Gleichgewicht. Jung und Alt sollte deshalb der Mundhygiene und der richtigen Zahnpflege genügend Aufmerksamkeit schenken.

Wer: Eltern mit ihren Kindern und Interessierte

Leitung: Fachpersonal der GABA Schweiz AG

Montag – Mittwoch 12.06. bis 14.06.2023	Montag und Dienstag 9.00 – 17.00 Uhr Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr	Kostenlos
---	---	------------------

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

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

Kinder streiten sich. Das ist normal. Doch wie viel? Und was tun, wenn es einfach zu viel ist und nervt? Ständig einer am Meckern ist?

An diesem Abend beleuchten wir Geschwisterkonstellationen und die wahren Wünsche und Ziele hinter den ewigen Streitigkeiten innerhalb und ausserhalb der Familie. Du erhältst viele praxisnahe Ideen, Lösungen und Ansätze für deinen Alltag. Ein Abend – mit friedlicher Wirkung. Es hat Raum für Fragen.

Wer: Eltern und Interessierte

Datum: Donnerstag, 26. Januar 2023, 20.15 – 21.45 Uhr ONLINE

Kosten: CHF 30.–/ 27.–*

*Mitgliederpreis

Der Umgang mit Frust und Niederlagen ist lernbar – Glück und Freude 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 eindruckliche 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.

Wer: Eltern und Interessierte

Datum: Donnerstag, 9. März 2023, 20.15 – 21.45 Uhr ONLINE

Kosten: CHF 30.–/ 27.–*

*Mitgliederpreis

Gelassen die Wackelzahnpubertät meistern

Nicht mehr klein und noch nicht gross
In der Wackelzahnpubertät fahren die Gefühle der Kinder Achterbahn. Das führt dazu, dass Kinder und Eltern gleichermassen tagtäglich mit herausfordernden Situationen, irritierendem Verhalten und Gefühlsausbrüchen konfrontiert werden. In Ein Sprichwort besagt: Wackeln die Zähne, wackelt die Seele. Denn zwischen Kindergarten und Schuleintritt stehen viele Veränderungen an. Erfahren Sie anhand von vielen Beispielen und konkreten Tipps, wie Sie ihren Kindern in dieser Entwicklungsphase Halt geben und sie gleichzeitig loslassen können.

Wer: Eltern und Interessierte

Datum: Donnerstag, 20. April 2023, 20.15 – 21.45 Uhr ONLINE

Kosten: CHF 40.–/ 37.–*

*Mitgliederpreis



KINDER-CAMPS®
SPORT · FUN · ACTION

SPIEL, SPORT UND SPASS IN DEN FERIEN

Reguläre Camp-Zeiten

9.30 bis 16.00 Uhr

Ganztagsbetreuung möglich

Von 8.00 bis 17.30 Uhr

Alter

Zwischen 6 und 13 Jahren

Kinder-Camps in deiner Region



Mitglied bei:



JETZT PASSENDES CAMP FINDEN UND PLATZ SICHERN!

kinder-camps.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 (Linken 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 rückerstattungs berechtigt.

Preise (*, * ):

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 Kinderhütendienst 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:



Kursanmeldung Familienzentrum Winterthur

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

	Kurstitel	Datum	TeilnehmerInnen			Kinderhüte	
			Erwachsene	Kinder		Anzahl	Alter
			Anzahl	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.

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