



Kurz und knapp - unser Programm von Februar bis August 2024



Unsere Öffnungszeiten im FaZ-Café

Frühstück - Mittagessen - Kaffee und Kuchen

Bei Veranstaltungen außerhalb unserer Öffnungszeiten bitte den Nebeneingang benutzen

Montag - Freitag	09:00 - 17:30 Uhr (Winteröffnungszeit bis 17:00) ab 8:00 Uhr ist die Türe geöffnet und die Info-Theke für euch da
Sonntagsfrühstück	1x Monat sonntags 09:30 - 12:30 Uhr
Seniorenplausch	1x Monat sonntags 15:00 - 17:00 Uhr
Frauenfrühstück	1x Monat dienstags 09:30 - 11:30 Uhr (das Café ist in dieser Zeit für den offenen Betrieb geschlossen)
Freitagabend- Angebote/Aktionen	siehe Programm

Viele weitere Infos auch auf unserer website, auf social media und im FaZ

Ansprechpartner der verschiedenen Bereich im FaZ und Abenteuerland



Andreas Harder

Geschäftsführer im Diakonischen Werk in Waldshut

a.harder@dw-hochrhein.de
07751-83040 / 0170-2952251



Celina Malter

stellv. Geschäftsführerin im Diakonischen Werk in Waldshut

c.malter@dw-hochrhein.de
07751-83040 / 01520-7062123



Ulla Hahn

Leitung FaZ und Abenteuerland

u.hahn@faz-hochrhein.de
0173-6534102



Andreas Schumpp

Bereichsleitung Abenteuerland, Schulkindbetreuung,
offene Jugendarbeit

a.schumpp@faz-hochrhein.de
0176-20354101



Ulrike Corell

Bereichsleitung Verwaltung

u.corell@faz-hochrhein.de



Regina Jaumann

Bereichsleitung Küche, Service, Hauswirtschaft,
Gastgeber

r.jaumann@faz-hochrhein.de



Stephanie Lohrmann

Bereichsleitung „Sonnenkäfer“

s.lohrmann@faz-hochrhein.de



Andrea Schmidt

Bereichsleitung Hausaufgabenbetreuung,
Lernförderung

a.schmidt@faz-hochrhein.de



Edith Wiegard

Bereichsleitung Info-Team

e.wiegard@faz-hochrhein.de



Ursula Kramm

Koordination Pflege-Unterstützer

u.kramm@faz-hochrhein.de



Elisabeth Kaiser

Bereichsleitung Erwachsene

e.kaiser@faz-hochrhein.de



Hanne Breinig

Bereichsleitung „der-, die-, das-Kurse“

07741-6891703



Andrea Strasser

Organisation Kindergeburtstage im Abenteuerland

a.strasser@abenteuerland-hochrhein.de



Rita Cafararo

Bereichsleitung „Grashüpfer“, Integrationsgruppen,
Mädchentreff

r.cafararo@faz-hochrhein.de



Kerstin Cafararo

Bereichsleitung Hauswirtschaft/Gastgeber
im Abenteuerland

k.cafararo@faz-hochrhein.de



Christiane Eisele

Ansprechpartner Öffentlichkeitsarbeit

c.eisele@faz-hochrhein.de



Tanja Schäuble

Koordination Wohngemeinschaft

t.schäuble@faz-hochrhein.de

0174-1689768



Marion Dickmann

Beratungsbüro Diakonisches Werk,
MamaCare, offene Treffs, Starter-Kid-Regal

m.dickmann@dw-hochrhein.de

0172-2942212



Nina Anderhuber

Koordination Familienpaten, offene Treffs

familienpaten@dw-hochrhein.de



Lotte Tröger

Ehrenamtliche Unterstützung für Ulla Hahn

lotte.troeger@web.de

0176-69304488

Unsere Fahrdienste ins FaZ



Fahrdienst mit dem FaZ-Bus zum Mittagessen (gegen Spende)

Wir holen euch gerne zuhause ab, bitte ruft uns für eine Absprache an. Nach dem Essen bringen wir euch auch wieder zurück!



Fahrdienst mit dem FaZ-Bus zum Seniorenplausch (gegen Spende)

Wir holen euch von zuhause ab (wenn gewünscht, bitte im FaZ anmelden).

Nach dem Seniorenplausch bringen wir euch wieder zurück!

FaZ-Café

Täglich selbstgebackenes Brot, Kleingebäck und Kuchen, verschiedene Frühstücke und Snacks. Alternativ zum Mittagessen bieten wir einen großen Salatteller an, es gibt täglich ein vegetarisches Gericht.

Unsere Speisekarte findet ihr auf unserer Website und zum Mitnehmen im FaZ.

Donnerstag ist Brotbacktag

(Vollkorn-Brot, -Baguette, -Brötchen)

bis Mittwoch 12:00 Uhr bestellen -

Donnerstag ab 12:00 Uhr abholen



Donnerstag-Nachmittag ist Waffeltag



Sonntagsfrühstück

Termine: 04.02., 03.03., 07.04., 05.05., 02.06.,
07.07.2024 - 09:30 – 12:30 Uhr

- Anmeldung bitte bis Freitag 12:00 Uhr -

Kosten: Erwachsene: 18 € inkl. Heißgetränk
Kinder 3 – 10 J.: 9 € inkl. Heißgetränk



Seniorenplausch

Termine: 04.02., 03.03., 07.04., 05.05., 02.06.,
07.07.2024 - 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 7 €



Wir holen gerne zuhause ab, bitte während unserer Öffnungszeiten im FaZ anmelden.

Frauenfrühstücke

Diese Angebote werden von Elisabeth Kaiser organisiert und durchgeführt.

Einmal monatlich dienstags 09:30 - 11:30 Uhr -
wir bitten um Anmeldung!
Frühstücksbuffet: 11,00 Euro



06.02.2024: „Narri, Narro - die Fasnacht steht vor der Tür“

Heute darf es närrisch sein! Wir genießen das bunte Frühstücks-Bufferet und wollen schunkeln, singen und uns lustige Geschichten erzählen.

Musikalische Begleitung mit dem E-Piano: Gudrun Albicker

27.02.2024: „Einbruchschutz - Wohnung sichern - sicher leben“

Referent: Thorsten Stauch, Polizeihauptmeister Präventionsabteilung,
Waldshut-Tiengen

19.03.2024: „Pflanzenöle - Entspannung und Baummeditation“

Entspannung hat einen großen Einfluss auf unseren Stoffwechsel, unsere Psyche, unsere Emotionen und damit beeinflusst sie auch beträchtlich unsere Gesundheit.

Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten, heilsame Pflanzenaromen und die Kraft der Bäume möchte die Referentin mit allen Sinnen nahebringen und den Vortrag mit einer Entspannungsübung abrunden.

Referentin: Daniela Knötzsch, Kräuterlehrerin für ganzheitliche alternative Gesundheits-, Natur- und Physiotherapie

16.04.2024: "Ist Einsamkeit ansteckend?"

Und nehmen Frauen sie anders wahr als Männer?

Referentin: Anita Jantzen, Seelsorgerin, Referentin

14.05.2024: „Aus dem Alltag einer Amtsrichterin und Amtsgerichtsdirektion“

Seit acht Jahren leitet die Richterin das kleinste Amtsgericht in unserer Gegend, in dem sie für die Zivil-, Straf- und Betreuungsverfahren zuständig ist. In ihrem Vortrag wird sie uns aus ihrem Berufsalltag berichten, der nicht nur sehr abwechslungsreich ist und großes Organisationstalent erfordert – sondern auch jeden Tag neue Anforderungen stellt. Zusätzlich sind die allgemeinen Verwaltungsaufgaben zu bewältigen. Unterstützt wird sie dabei von einem sehr guten Team, sodass die Arbeit nicht nur eine Herausforderung ist, sondern auch Spaß macht.

Referentin: Susanne Lämmlin-Daun, Direktorin Amtsgericht St. Blasien

11.06.2024: „Alles hat seine Zeit“

Ist das so oder habe ich keine? Zeit ist ein sehr wertvolles Gut, mit dem man gut umgehen muss, um sich nicht zu verlieren.

Referentin: Christiane Vogel, evang. Pfarrerin und Dekanin im Ruhestand

09.07.2024: „Wohnen mit Farbe - was kann ich mit Farben in Wohnräumen bewirken?“

Der Vortrag gibt uns einen Einblick über die psychologische Wirkung von Farbe und deren Anwendung in Wohnräumen.

Referentin: Susanne Tritschler, Dipl. Ingenieurin FH, Richtung Architektur und Feng Shui Beraterin

23.07.2024: „Neuigkeiten aus dem Abenteuerland“

Der neue Natur-Kindergarten wird im Sommer in Betrieb gehen. Wir erklären das Konzept und zeigen die „kleine Scheune“.

Referentin: Ulla Hahn und evtl. die Kindergartenleitung

Backgammon-Spiel-Treff

Termine: dienstags von 14:30 - 17:00 Uhr

Wir freuen uns über weitere MitspielerInnen!



Brettspiele-Treff

Lust auf gemeinsames Spielen in netter Runde? Neue Karten- und Brettspiele kennen lernen?

In geselligem Beisammensein werden Familienspiele, Kennerspiele und Expertenspiele angeboten und erklärt. Es ist für jeden etwas dabei.

Termine: freitags, 14-tägig,
20:00 Uhr - 23:30 Uhr

Für Spiele, Getränke (auch Bier) und Knabberzeug ist gesorgt.

Mitbringen solltet ihr: Interesse, Neugier und Spaß

Infos: Johannes und Max, Mobil: 0176-40539430



Besuch der Lauchringer Spätzle im FaZ

Termin: Dienstag, 05.03.2024 um 15:00 Uhr

Wir freuen uns auf diesen Besuch!



Einladung zum Neubürger-Treff

Wir laden regelmäßig zu einem Neubürger-Gespräch mit unserem Bürgermeister Thomas Schäuble ein und stellen euch die Gemeinde und das FaZ mit ihren Angeboten vor; außerdem beantworten wir eure Fragen. Getränke und Häppchen stehen bereit!

Wir freuen uns, euch kennen zu lernen!

Nächster Termin wird bekannt gegeben



NEU: PC- + Handy-Hilfe - kostenlos und individuell

Valentin Ruch hilft euch weiter!
Bitte im FaZ anmelden

Termin: donnerstags: vormittags ab 09:00 Uhr
nachmittags ab 15:30 Uhr



**Unseren Kaffee gibt es auch als
„Kaffee to go“ im nachhaltigen Pfandbecher
von RECUP - einfach vorbei kommen und
mitnehmen!**



**Schon probiert? Unser leckeres Eis bekommen wir
frisch vom Eiscafé „Pinocchio“ - verschiedene
Eissorten gibt es im Abenteuerland (nur im Frühjahr/
Sommer) und im FaZ**

Näh-Café – der besondere Treff

Wir treffen uns einmal im Monat zum gemeinsamen Nähen bei Kaffee und Kuchen. Jeder näht, was er mag. Es wird auch geflickt und geändert. Auch für Anfänger geeignet. Jeder ist herzlich willkommen!

Termine: dienstags, 20.02., 19.03., 30.04., 25.06.2024
ab 18:00 Uhr

Kursleiterin: Ruth Michalek, Änderungsschneiderin

Kosten: 10 € je Abend

Gerne anmelden bei Ruth Michalek, Tel: 07746-1887
Mobil: 0173-7907421



Näh-Kurs für Baby- und Kinderkleidung – auch Upcycling

Wir nähen Kinderkleidung wie Hosen, Kleider, Pullis, T-shirts, Mützen und vieles mehr. Jede/r entscheidet selbst...

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Stecknadeln und eine Schere. Schnittmuster und Materialien sind nicht im Kurs enthalten.

Termine: Dienstag, 27.02.2024 - 19:00 - 21:30 Uhr - Vortreffen
dienstags, 05.03., 12.03., 09.04., 16.04., 23.04., 07.05.2024
jeweils 19:00 Uhr

Kosten: 120 € - max. 6 Teilnehmer

Kursleiterin: Angelica Sirone-Ritz,
erfahrene Hobby-Näherin

Anmeldung im FaZ oder
per Mail: kontakt@faz-hochrhein.de



Tanz-Treff im FaZ

- unsere Termine im ersten Halbjahr 2024 -



jeweils von 15:00 - 17:00 Uhr

- ➔ Donnerstag, 08. Februar
- Fasnachtstanz
- ➔ Mittwoch, 10. April
- ➔ Mittwoch, 26. Juni

- ➔ Mittwoch, 06. März
- ➔ Mittwoch, 08. Mai

Candlelight-Dinner mit Livemusik

3-Gänge-Menü mit stimmungsvoller Hintergrundmusik



Freitag, 16. Februar
von 19:00 - 22:00 Uhr

Kosten: 27 € - excl. Getränke



Anmeldung bis Dienstag 13. Februar



English Conversation Treff

mit native speaker Patricia Sherry,
EFL/ ESL- Lehrerin

Coffee morning
English Conversation für

Donnerstag: 9:30 Uhr Anfänger
10:30 Uhr Fortgeschrittene

- kostenlos

Coffee morning
English Conversation für

Freitag, 9:30 Uhr bessere Anfänger

- kostenlos



FamilienZentrum
Hochrhein



Bertold-Schmidt-Platz 7 | 79787 Lauchringen
Tel. 07741/9679923 | kontakt@faz-hochrhein.de

Büchertausch - mit Trish und Angelika

Was liest du gerade?

Kannst du mir ein Buch empfehlen?

Wir bringen unsere Lieblingsbücher mit,
sprechen darüber und tauschen sie.

Termine: 13.03., 10.04., 08.05., 12.06.,
10.07.2024 - jeweils ab 15:30 Uhr



Bilder-Ausstellungen - organisiert von Elisabeth Kaiser

Die Ausstellungen können jederzeit während den Öffnungszeiten besichtigt werden.

Januar bis Ende März: „Impressionen und Gedanken“
Harald Langfeld, Waldshut-Tiengen

ab April: „Natur in Farben, wie der Künstler sie sieht“
Ausstellung von Dr. Hannes Walter
Der Verkauf der Bilder erfolgt zugunsten des FaZ-Förderverein





EINLADUNG

zum

ÖKUMENISCHER
HOFGOTTESDIENST

Gründonnerstag,
28. März 2024, 10:30 Uhr
Hof der Generationen
(zwischen dem Familienzentrum Hochrhein und
der Gertrud-Luckner-Tagespflege)

Zum wiederholten Mal wollen wir im Innenhof, zwischen dem Familienzentrum Hochrhein und der Gertrud-Luckner-Tagespflege (Caritas), gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst feiern.

Der Gottesdienst findet bei schlechtem Wetter
in der Kirche statt.

Veranstalter: evangelische & katholische Kirche,
Gertrud Luckner-Tagespflege und FaZ Hochrhein



Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im FaZ

Selbsthilfegruppe ADHS für Eltern betroffener Kinder und für betroffene Erwachsene

Infos bei der Gruppen-Leitung: Elisabeth Kaiser, 07751-9183878,
e.kaiser@faz-hochrhein.de

Nächstes Treffen:

05.02.2024, 19:00 Uhr, **Thema: Austausch**

Selbsthilfegruppe CI- und Hörgeräteträger

Informationen: gerda.baechle@civ-bawue.de

Selbsthilfegruppe MOMO für Essstörungen

Informationen: maier_katharina@web.de

Termine: 26.02., 11.03., 25.03., 08.04., 22.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06.,
08.07., 22.07., 12.08., 26.08.2024 - jeweils 18:00 Uhr

Selbsthilfegruppe CED Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa

Informationen: cedselbsthilfewt@gmail.com

Termine: 06.02., 02.04., 04.06., 06.08.2024 - jeweils 20:00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Leitung: Elisabeth Kaiser, 07751-9183878, e.kaiser@faz-hochrhein.de

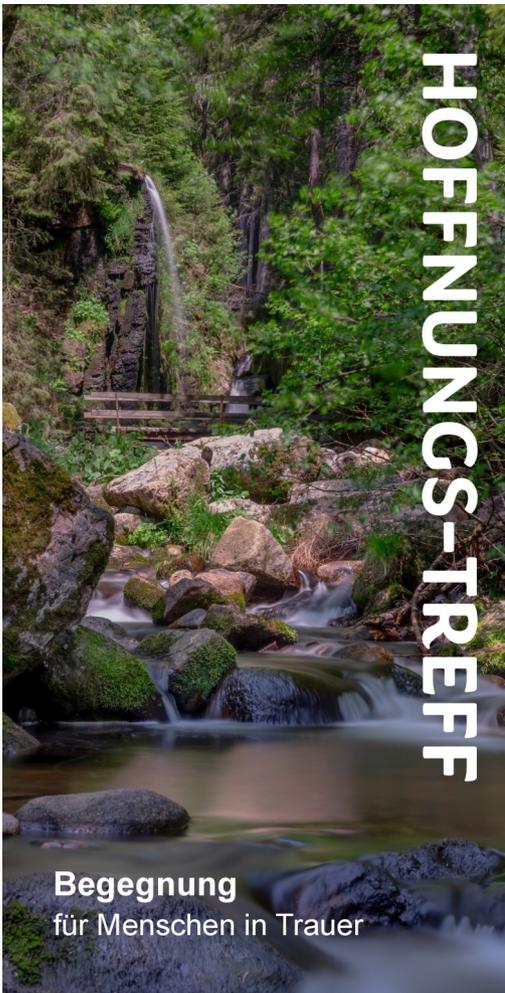
Termine: wird veröffentlicht

Selbsthilfegruppe „Wunderkinder“ (Kinder mit Down Syndrom und deren Angehörige)

Treffen: einmal monatlich freitags von 15:00 - 17:30 Uhr
April bis September: im Abenteuerland
Oktober bis März: in der Boulderhalle, Tiengen

Termine erfragen bei Susanne Heer 0152-36410385

Hoffnungs-Treff



Der **Treff für Menschen in Trauer** bietet in geschütztem Rahmen die Möglichkeit, in der Begegnung mit Menschen, die ähnliches erlebt haben, über die Trauer zu sprechen, den Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen Raum zu geben oder miteinander zu schweigen. Auch ein Einzelgespräch ist bei Bedarf möglich.

TREFFEN

Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat – jeweils um 18:00 Uhr:

- 8. Januar 2024
- 5. Februar 2024
- 4. März 2024
- 8. April 2024
- 6. Mai 2024
- 3. Juni 2024
- 1. Juli 2024
- 5. August 2024
- 7. Oktober 2024
- 4. November 2024
- 2. Dezember 2024

ORT

Familienzentrum Hochrhein
Bertold-Schmidt-Platz 7, Lauchringen-Riedpark

Die Treffen sind offen für alle, kostenfrei und unterliegen der Schweigepflicht. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

BEGLEITUNG

Das Treffen wird von in der Thematik erfahrenen Ehrenamtlichen geleitet.

ORGANISATION

Ursula Kramm, u.kramm@faz-hochrhein.de,
Telefon 07741-9679923

Angebote für Kinder

Eltern-Treffs - pädagogisch geleitete Eltern-Kind-Gruppen (0-3 Jahre)



Termine: Dienstag und Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr
Donnerstag, 15:45 - 17:00 Uhr

Leitung: Marion Dickmann, m.dickmann@dw-hochrhein.de
Tel. 07751-83040

Väter-Treff mit Kindern bis 3 Jahren

Du bist Vater mit einem Kind unter drei Jahren? Du hast Interesse an einem Austausch und Spaß mit anderen Vätern und ihren Kindern?



Termine: Sonntag, 03.03., 07.04., 05.05., 02.06., 07.07.2024
jeweils von 10:00 – 11:30 Uhr

Leitung: Johannes Kottkamp
Information und Anmeldung: jojo.kottkamp@web.de

An diesen Terminen wird im FaZ ein leckeres Frühstück angeboten, ihr habt die Möglichkeit vorher (ab 9:30 Uhr) mit euren Kindern und PartnerInnen zu frühstücken. Hierfür bitten wir um eine Anmeldung im FaZ: 07741-9679923.

Einstieg jederzeit möglich, Schnuppern ohne Voranmeldung,
kostenfrei, da die Treffs über **STÄRKE** gefördert werden



NEU im FaZ:

Krabbel-Café im FaZ

In unserem Familienzentrum sind Familien **herzlich willkommen** – wir sind ein Mehrgenerationenhaus!

Donnerstags von 15 – 17 Uhr halten wir unsere Spielecke frei für (Groß-) Mütter und Väter, Tanten und Onkel mit Babys.

Größere Geschwister sind selbstverständlich auch willkommen – die Aufsicht liegt bei den Erziehungsberechtigten.



Spiel- und Lerngruppe ‚Sonnenkäfer‘ Kinder ab ca.1,5 J.



täglich Montag - Freitag
9:00 – 12:00 Uhr (außer Mittwoch)



Leitung: Stephanie Lohrmann, Tel. 07746/657697 oder im FaZ.

Diakonie-Beratungsbüro im FaZ!

Beratung und Informationen rund um Schwangerschaft und Familie

- in der Schwangerschaft
- im Schwangerschaftskonflikt
- nach der Geburt
- bei unerfülltem Kinderwunsch
- bei Fragen zur vorgeburtlichen Diagnostik (Pränataldiagnostik)

Ansprechpartnerin: Marion Dickmann, Dipl. Sozialpädagogin

Beratung: Montag - Freitag

Termine unter m.dickmann@dw-hochrhein.de
und über das FaZ-Telefon

Flexible Schulkindbetreuung

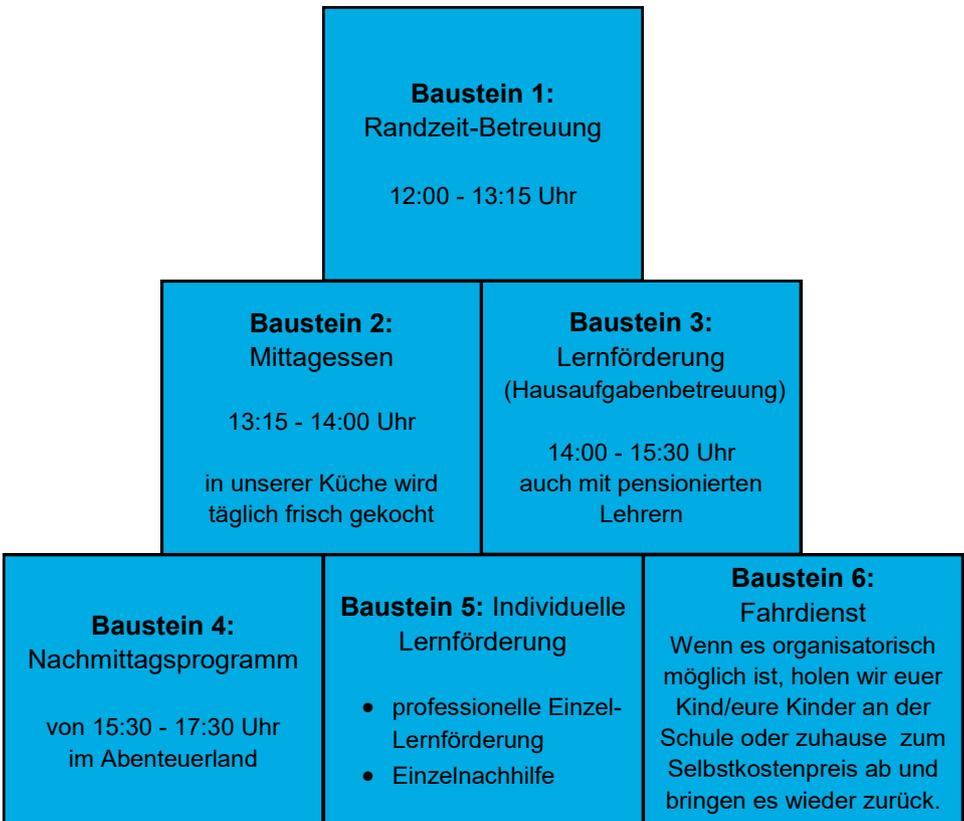
Unser Ziel ist, dass eure Kinder Erfolg in der Schule und viel Spaß im Freizeitprogramm haben!

Wir bieten schul-ergänzende Programme, um den Eltern die Mittags- und Nachmittagsbetreuung ihrer Kinder zu erleichtern. Unsere Angebote können auch in Kombination mit der Grundschulbetreuung genutzt werden.

Wir unterscheiden in Förder-Angebote und Freizeit-/Kreativ-Angebote. Hierzu stehen uns qualifizierte Fachkräfte zur Verfügung.

Unsere Angebote

Die verschiedenen Bausteine können je nach Bedarf genutzt werden, **bitte vorher anmelden!**



Integrative Betreuung für (lern-)behinderte Schulkinder

Wir betreuen integrativ lernbehinderte und behinderte Schüler in unserer Schulkindbetreuung. Mit zusätzlichen Betreuern ist dies hervorragend möglich. Unsere Erfahrungen aus der integrativen Ferienbetreuung kommen uns hier zugute.

Eine Abrechnung über Verhinderungspflege oder zusätzliche Betreuungsleistung ist möglich.

Um den generationsübergreifenden Gedanken unseres Mehrgenerationenhauses auch in diesem Bereich umsetzen zu können, freuen wir uns über (pensionierte) Lehrer/Erzieher/Eltern, die sich für diese Aufgaben (Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung bei den Nachmittagsprogrammen) zur Verfügung stellen.

Aber auch alle anderen nervenstarken, kinderlieben Helfer sind herzlich willkommen.



Babysitter-Kinderbetreuer-Kurs (ab 15 Jahren)

In einem speziell entwickelten Seminar werden die TeilnehmerInnen zu Babysittern/Kinderbetreuern für Babys, Klein- und Schulkinder mit Zertifikat ausgebildet. Eine anschließende Vermittlung ist möglich.

Nächster Termin: bitte erfragen

Kosten: 30 €

Bitte anmelden!



Babysitter-Vermittlungskartei - bei Bedarf bitte im FaZ melden

Wir möchten eine neue Vermittlungsbörse aufbauen:

Das Familienzentrum Hochrhein bietet die Ausbildung und Vermittlung von KinderbetreuerInnen an. Hierfür suchen wir junge und junggebliebene Erwachsene und rüstige Senioren mit Lust und Zeit für Einsätze in Familien. Eine erfahrene und fachliche Koordinatorin bildet aus und vermittelt in die passende Einsatzstelle. Während dem Einsatz ist sie Ansprechpartnerin für beide Seiten.

Bitte bei Interesse im FaZ melden: kontakt@faz-hochrhein.de

FaZ-Ferienangebote 2024



Alle Ferienangebote finden mit der Integrationsgruppe FasZination' statt (behinderte und nicht-behinderte Kinder und Jugendliche)

Ferienreisen (mit Übernachtungen)

die Teilnehmerzahlen sind begrenzt! Geschwisterkinder erhalten 25 € Rabatt.



1 Woche Osterferien 01.04. – 05.04.2024

Freizeitheim in Erkenbrechtsweiler/Kirchheim Teck

Ausflüge, Besichtigung, Nachtwanderung, Film-Abend, Lagerfeuer

Abreise-/Ankunftsdaten, Packliste mit Eigenanteil werden noch bekannt gegeben. **ACHTUNG:** begrenzte Teilnehmerzahl

270 € – inkl. Betreuung, Fahrten, Unterkunft, Verpflegung, Programm

1 Woche Pfingstferien 20.05. – 24.05.2024

Segelcamp am Bodensee/Konstanz-Dingelsdorf

Erlebnispädagogische Segelfreizeit: wir übernachten in der Zeltstadt des Segelvereins direkt am See. Ob beim Segeln oder Paddeln, alle Angebote finden immer unter der professionellen und pädagogischen Anleitung von geschulten Skippern statt.

Bus-Abreise-/Ankunftsdaten und Packliste werden noch bekannt gegeben.

300 € – inkl. Betreuung, Fahrten, Unterkunft, Verpflegung, Programm



1 Woche Sommerferien 19.08. – 23.08.2024

Naturfreundehaus Friedrichshafen / Bodensee

Ausflüge, Strandbad, Filmabend, Kegeln, Nachtwanderung, Schifffahrt

Abreise-/Ankunftsdaten, Packliste mit Eigenanteil werden noch bekannt gegeben

270 € - inkl. Betreuung, Fahrten, Unterkunft, Verpflegung, Programm

1 Woche Herbstferien 28.10. – 01.11.2024

Ferienhaus ‚St. Franziskus‘ in Todtmoos

Ausflüge, Besichtigung, Nachtwanderung, Film-Abend, Lagerfeuer, Kegeln

Abreise-/Ankunftsdaten, Packliste mit Eigenanteil werden noch bekannt gegeben.

ACHTUNG: begrenzte Teilnehmerzahl

250 € – inkl. Betreuung, Fahrten, Unterkunft, Verpflegung, Programm



Ferienbetreuung (ohne Übernachtungen) im



(Lauchringer Str. 22) gegenüber Freibad/Stadion

Sommerferien: „wir bauen ein Dorf“ (außerdem Hüttenbauen, Feuermachen)

Wir bieten zusätzlich eine Randzeiten-Betreuung an; Sie können Ihr Kind für die Zeit von **7.00 bis 9.30 Uhr** für 6 €/Tag anmelden. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn möglich!

3 Wochen, jeweils 9.30 – 16.30 Uhr: (jede Woche bitte extra anmelden)

29.07. – 02.08.24

05.08. – 09.08.24

12.08. – 16.08.24

Kosten pro Woche, inkl. Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Snacks, Getränke), Material, Programm, Betreuung

Schulkinder: 150 € / Geschwisterkinder 130 €

Dieses Ferienbetreuungsangebot führen wir im Auftrag der Gemeinde Lauchringen durch.

Für Kinder aus Lauchringen besteht die Möglichkeit bei der Gemeinde um Unterstützung nachzufragen.

Wir versenden vor den Ferien jeweils einen Elternbrief mit allen nötigen Informationen!

Informationen:

Ulla Hahn / Andreas Schumpp / Rita Cafararo (für die Integrationsgruppe)
Familienzentrum Hochrhein, 07741-9679923, u.hahn@faz-hochrhein.de

Anmeldung:

bitte **nur** im Bürgerservice der Gemeinde Lauchringen unter Tel.-nr. 07741/6095-31, 6095-32 oder 6095-33.

Die Anmeldung hat nur Gültigkeit, wenn die Bezahlung erfolgt ist (innerhalb einer Woche nach Anmeldung!). Bitte überweisen Sie den Betrag auf folgendes Konto:

Gemeindeverwaltung Lauchringen, IBAN DE 4368 4522 9000 1430 2053

Bitte unbedingt den Namen des Kindes und die gewünschte Ferienfreizeit/Datum in „Verwendungszweck“ angeben – vielen Dank!

MammaCare-Kurs – Methode zur Selbstuntersuchung der Brust



Methoden zur Brustuntersuchung



Die MammaCare Methode ist weltweit die einzige Form der klinischen Brustuntersuchung und Brustselbstuntersuchung, die wissenschaftlich entwickelt und überprüft wurde.

Grundlage des Kurses ist ein Lernsystem mit einem Silikonmodell, das dem echten Brustgewebe nachgebildet ist. Mit Hilfe des Lernmodells üben Sie ihren Tastsinn zu schulen, Ihr Brustgewebe kennenzulernen und Veränderungen frühzeitig festzustellen. Die erlernte Tasttechnik wenden Sie nach dem Modell-üben an der eigenen Brust an.

Viele Veränderungen in der Brust sind gutartig. Gleichzeitig werden etwa 80 Prozent der Fälle von Brustkrebs durch Selbstuntersuchung entdeckt, obwohl nur 27 Prozent der Frauen ihre Brust allmonatlich untersuchen. Die meisten Brustkrebserkrankungen können geheilt werden, sofern sie früh genug festgestellt werden.

Kursleitung und Anmeldung: Marion Dickmann, zertifizierte MammaCare Trainerin, Diakonisches Werk Hochrhein, Tel.07751/83040

Termine: die nächsten freien Kursdaten bitte erfragen

Gruppengröße: max. 4 Teilnehmerinnen

Kosten: wir nehmen gerne eine Spende fürs Familienzentrum

Bitte ein großes Handtuch oder eine Decke mitbringen

Montags-Ausflüge mit Dieter Schäuble -

Abfahrt mit dem FaZ-Bus um 13:00 Uhr am FaZ,
- kostenlos

Dieter bietet Wanderungen und Ausflüge für ältere Menschen aus Lauchringen an. Sie sollten noch mindestens 3 km gehen können und gerne in Gesellschaft unterwegs sein.

Eine Anmeldung ist erforderlich, da nur begrenzte Plätze im Bus vorhanden sind.



Die nächsten Ausflüge: (können wegen schlechtem Wetter abgesagt oder geändert werden)

05.02.2024: wir besuchen den Chly Rhy bei Rietheim (Ausweis!)

12.02.2024: wir besuchen den Rosenmontags-Umzug in Stühlingen

19.02.2024: wir fahren an den Schluchsee

26.02.2024: wir spazieren bei Kadelburg am Rhein

04.03.2024: wir besuchen Bad Säckingen

11.03.2024: wir wandern um den Windgfällweiher

18.03.2024: wir spazieren im Chinagarten in Bonndorf

25.03.2024: wir besuchen dem Trimm-dich-Pfad in Tiengen

Weitere Termine werden veröffentlicht!

Informationen und Anmeldungen direkt bei Dieter:

dieterschaeuble@aol.com oder handy/whatsapp: 0172-7083817



Nachhaltigkeit und Nachbarschaftshilfe

Wir suchen DICH!

Für kleine oder große Hilfsdienste – bezahlt oder unbezahlt
Möchtest du – evtl. in der Nachbarschaft – anderen Menschen helfen?
Wir übernehmen die Vermittlung und beraten, welche Tätigkeit passen könnte.
Bitte im FaZ melden oder per Mail an u.kramm@faz-hochrhein.de

Zu unseren Öffnungszeiten können Sie unser „**geben/nehmen-Regal**“, u.a. mit vielen Spielen, Büchern und Haushaltswaren besuchen und sich kostenlos bedienen.



Auch unser „**Starter Kid-Regal**“ darf genutzt werden: gespendete, einwandfreie Babykleidung und Ausstattung (bis Größe 104) – man muss nicht alles neu kaufen!
Bei Interesse bitte bei Marion Dickmann im FaZ melden.

Haushaltsnahe Dienstleistungen

- Bügel- und Mangelservice
- Partyservice/Kindergeburtstags-Service/Catering
- Babysitter-Ausbildung und –Vermittlung
- Raum-Vermietung für Gruppen, Kurse und Feiern

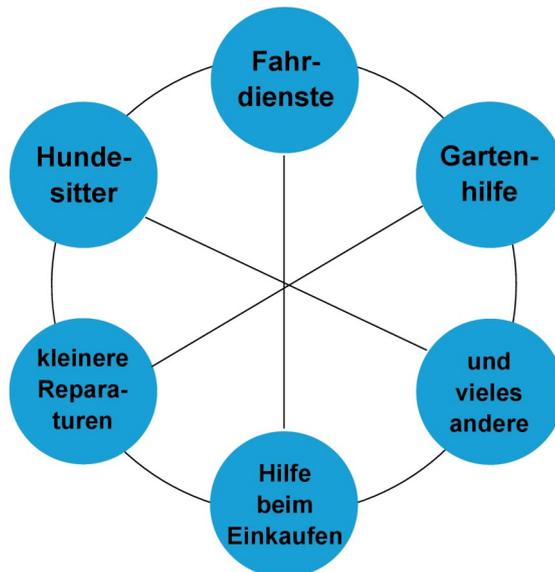


Nachbarschaftshilfe



von Nachbar zu Nachbar

Ab sofort übernehmen wir die Vermittlung Ihrer Hilfsangebote und Anfragen:



Wenn Sie Zeit und Interesse haben, jemandem behilflich zu sein, melden Sie sich bitte bei uns. Wir vernetzen Sie gerne kostenlos miteinander.
Alles Weitere besprechen Sie mit „Ihrem Nachbarn“.

Weitere Informationen und Vermittlung:

Familienzentrum Hochrhein, Bertold-Schmidt-Platz 7, 79787 Lauchringen
Ursula Kramm, u.kramm@faz-hochrhein.de, 07741 9679923



Du möchtest helfen? Deine Zeit sinnvoll gestalten?

Dein Wissen und deine Erfahrungen zur Verfügung stellen? Dich ehrenamtlich betätigen?

Das Mehrgenerationenhaus „Familienzentrum Hochrhein“ organisiert Nachbarschaftshilfe: für eine kleine Aufwandsentschädigung, einen selbstgebackenen Kuchen, einen Spaziergang oder für ein Lächeln und ein herzliches „Danke“

Die „Entlohnung“ wird zwischen den Hilfe-Nehmenden und -Gebenden vereinbart. Wir übernehmen keine Garantie für die Zuverlässigkeit und Qualifikation der vermittelten Personen.

Bitte dieses Formular ausfüllen und an uns zurückgeben oder -schicken:

Familienzentrum Hochrhein, Bertold-Schmidt-Platz 7, 79787 Lauchringen-Riedpark

Informationen bei Ursula Kramm: u.kramm@faz-hochrhein.de oder 07741-9679923

Ich möchte helfen!

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Handy-Nr. _____

e-mail-Adresse: _____

Privat-Haftpflichtversicherung: ____ ja ____ nein

Pkw zur Verfügung: ____ ja ____ nein

Gewünschte Tätigkeiten: _____

Unerwünschte Tätigkeiten: _____

Mögliche Einsatztage und Zeiten: _____

Mögliche Einsatzorte: _____

Bemerkungen: _____

Hinweise zum Datenschutz: Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Angaben zur Vermittlung an Dritte gespeichert und weitergegeben werden.

Datum: _____ Unterschrift: _____

“Pflege-Unterstützer“

Nachbarschaftshilfe im häuslichen Betreuungsdienst: zusätzliche Entlastungsleistungen nach §45 SGB XI für pflegende Angehörige

Infos: Ursula Kramm, telefonisch im FaZ oder
per mail: u.kramm@faz-hochrhein.de

Kursleiterin: Elisabeth Kaiser

Pflege-Unterstützer-Kurs: montags, 29.04., 06.05., 13.05., 03.06., 10.06.,
17.06.2024 - jeweils 8:00 – 15:45 Uhr
Teilnahme ist kostenlos

Nach Beendigung des Kurses kannst du dich durch unsere Nachbarschaftshilfe vermitteln lassen. Dafür erhältst du von uns eine Ehrenamtszuschale von 15 €/Std.

Der nächste Pflege-Unterstützer-Kurs findet im **Herbst 2024** statt!

unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg sowie aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung

Beratungen des Pflege-Stützpunktes des Landratsamt im FaZ

Termine: 06.02., 05.03., 09.04., 07.05., 04.06.2024
jeweils 9:00 bis 11:00 Uhr

Anmeldung: Daniela Roters, Landratsamt
Tel: 07751-864255, email: Daniela.Roters@landkreis-waldshut.de

Gesprächskreis für pflegende Angehörige:

Leitung: Elisabeth Kaiser, 07751-9183878, e.kaiser@faz-hochrhein.de



Vorstand „Förderverein FaZ Hochrhein“

Von links: Celina Malter, Stefanie Ebe, Monika Viecenz, Lotte Tröger, Sandra Holzwarth

Zweck des Vereins

Der Zweck des Vereins ist die Förderung des Familienzentrums Hochrhein, inklusiv aller angeschlossenen Bereiche. (Das Familienzentrum ist ein Ort der Begegnung und der Generationen – ein „Mehrgenerationenhaus“ im Aktionsprogramm des Familienministeriums). Der Träger ist das Diakonische Werk Hochrhein.

Der Satzungszweck wird verwirklicht durch die Beschaffung von Mitteln durch Spenden, Beiträge, Umlagen, Zuschüsse, sonstige Zuwendungen und weiterer erwirtschafteter Überschüsse und Gewinne sowie deren Weiterleitung zur Förderung der steuerbegünstigten Zwecke im Sinne des Absatzes 1.

Der Verein ist politisch und konfessionell neutral.

Mitgliedschaft

Mitglied des Vereins kann jede natürliche und juristische Person werden, die bereit ist, Ziele und Satzungszwecke nachhaltig zu fördern. Über den schriftlichen Aufnahmeantrag entscheidet der Vorstand.

Auszug aus der Satzung:

(den kompletten Satzungstext mit weiteren Informationen findest du auf unserer Website)

Die Satzung wurde bei der Gründungsversammlung am 18. April 2023 in Lauchringen beschlossen und tritt mit Eintragung des Vereins in das Vereinsregister in Kraft.

Möchtest du Vereinsmitglied in unserem Förderverein werden?

Dann fülle das Formular auf der nächsten Seite aus – wir freuen uns über viele Mitglieder!

Aktionen

Eröffnung Bertold-Schmidt-Platz

Termin: 11. & 12.05.2024 - Genauere Infos folgen!

Saubermachen in Lauchringen

eine Aktion für Jung und Alt

Von **Montag, 29. April bis Mittwoch, 8. Mai 2024** sind wir Lauchringer Bürger aufgerufen, einen privaten Dorfputz zu machen.

Ablauf: jedermann/-frau/-kind kann im FaZ während unserer Öffnungszeiten von 8:00 – 17:30 Uhr einen oder mehrere Müll-Eimer und –Säcke abholen und zum Müll-Sammeln mitnehmen - mit der Bitte, keinen eigenen Müll zu bringen!

Die Müll-Sammelaktion sollte individuell stattfinden – wann, wo und wieviel bleibt jedem selbst überlassen!

Bei der Rückgabe des gefüllten Eimers und/oder der Säcke gibt es für jeden Erwachsenen einen Verzehrutschein vom FaZ und Abenteuerland (für Getränke, Eis, Waffeln, belegtes Brötchen o.ä.) und für jedes Kind einen Eis-Gutschein (einzulösen im FaZ oder im Abenteuerland).

Wir sammeln im FaZ den Müll und bringen ihn zum Bauhof in deren Container. Vielen herzlichen Dank an die Gemeinde-Mitarbeiter für deren Unterstützung und an die Gemeinde für die Finanzierung der Gutscheine.

Die Aktion ist für 10 Tage angelegt, mit letztmaliger Müll-Abgabe im Familienzentrum am Mittwoch, den 8. Mai 2024 vor 17.30 Uhr.

Bei Fragen gerne im FaZ melden!



03. - 06. Oktober 2024



Montag - Freitag 14:00 – 17:30 Uhr - der Besuch ist kostenlos
Winteröffnungszeiten 15:00 - 17:30 Uhr

Im geheizten Scheunen-Treff gibt es Kaffee/Getränke, Kuchen und Kleingeback. Am Montag, Mittwoch und Freitag gibt es Waffeln. Ab Ostern wieder Eis. Außerdem „Kaffee to go“. Tee und Wasser mit Obst/Rohkost stehen kostenlos auf der Werkbank zur Selbstbedienung für Jung und Alt.

Auf dem Gelände ist Hüttenbau, Feuermachen und Spielen gewünscht; zusätzlich bieten wir **kostenlos** ab 15:45 Uhr offene Kreativ-Angebote

Geöffnet ab November bis Frühjahr: Kreativ-Raum für Schulkinder und Bewegungsraum für Kleinkinder mit Eltern



Abenteuerland, Lauchringer Str. 22, gegenüber Freibad/ Fußballstadion
07741-8089371, kontakt@faz-hochrhein.de

LIVE IN CONCERT

Andreas Kowalski @



02. August 2024 - 18:00 Uhr

im ABENTEUERLAND

Lauchringer Str. 22 - gegenüber vom Freibad/Fußballstadion

Findet bei jedem Wetter statt!

Für Verpflegung ist gesorgt!



Eintritt frei -

wir freuen uns
über eine Spende
für die Band



FamilienZentrum
Hochrhein



Der Förderverein des Familienzentrums Hochrhein präsentiert

LIVE IN CONCERT



22. Juni 2024 - 20:30 Uhr

im ABENTEUERLAND

Lauchringer Str. 22 - gegenüber vom Freibad/Fußballstadion

Mit Cocktailbar und Bewirtung!

Bei schlechtem Wetter findet
das Konzert am 13. Juli 2024 statt.



Evtl. gibt es eine Vorgruppe



Förderverein
FamilienZentrum
Hochrhein

Eintritt frei -

wir freuen uns
über eine Spende
für die Band



FamilienZentrum
Hochrhein



Naturgruppe „Grashüpfer“ im Abenteuerland

eine Naturgruppe für 1,5 bis 3-jährige, Montag - Freitag 8:00 – 12:00 Uhr

Infos im FaZ oder im Abenteuerland



Eltern-Treff im Abenteuerland

Spiel und Spaß im Abenteuerland für Kinder von 1-3 Jahren

Termine: Montags, ab 08.04.2024
(6 Termine bis 13.05.2024)
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

Montags, ab 03.06.2024
(6 Termine bis 08.07.2024)
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

Leitung: Tamara Wölm

Angelica Sirone-Ritz

Kosten: 30 Euro

Anmeldung: m.dickmann@dw-hochrhein.de

Ritas integrativer Mädchentreff (ca.11 – 15 Jahre)

Wir treffen uns 14-tägig freitags
von 17:00 – 19:00 Uhr
im Abenteuerland

Infos: r.cafararo@faz-hochrhein.de



Ihr wollt mal wieder einen langen Abend (mit eurem Partner) alleine verbringen?
Wir kennen diese Situation aus eigener Erfahrung und bieten euch eine etwas andere Kinderbetreuung an, das

Wie sieht der Ablauf konkret aus?

Die Kinder werden am Freitag um 18:00 Uhr ins Abenteuerland/Hotel gebracht, checken ein, wie die Großen und genießen die Halbpension (gesundes Abendessen und Frühstück). Wir bieten ein kreatives Abendprogramm an (pädagogische Spiel- und Bastelangebote, Disko in der Schuane, Nachtwanderung). Wenn ein Kind nicht übernachten will, kann es um 22:00 Uhr abgeholt werden.
Am nächsten Morgen werden die Hotel-Kinder von den Eltern um 10:00 Uhr wieder abgeholt.

Termine

- ⇒ **02.02.2024** Faschnachtsparty
- ⇒ **10.05.2024** Frühlingsszauber
- ⇒ **12.07.2024** Beachparty

Freitag: einchecken um 18:00 Uhr bis
Samstag: auschecken um 10:00 Uhr

Mitbringen:

Schlafsack, Kopfkissen, Kuscheltier, Schlaf- und Waschsachen

Hoteladresse:

Abenteuerland, Lauchringer Str. 22, Lauchringen

Kosten:

Party bis 22:00 Uhr = 30 € (Verpflegung, Party, Programm)
Party + Rätz Faz = 40 € (Verpflegung, Party, Programm, Übernachtung)

Anmeldung im Familienzentrum Hochrhein, Bertold-Schmidt-Platz 7,
Lauchringen, Tel. 07741-9679923, kontakt@faz-hochrhein.de
Bei der Anmeldung oder beim Einchecken füllen die Eltern einen Fragebogen aus.

Hoteldirektorinnen:

Hannah Kiel und Angelina Schlewimg,
Erzieherinnen



RÄTZ-FAZ KINDERHOTEL

im Abenteuerland

Das Kinderhotel RÄTZ-FAZ ist eine Einrichtung für Kinder zwischen **5 und 12 Jahren**.

Unser Ziel ist es, euch einen kinderfreien Abend und euren Kindern eine schöne Zeit zu schenken, an die sich Eltern wie Kinder gerne erinnern werden.

Weitere Informationen auf der Rückseite...



„Faszination“ -

1. Halbjahr 2024

Integrationsgruppe - Spiel & Spaß für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 10 Jahren

Termine und Angebote 1. Halbjahr 2024: samstags von 9.30 bis 16.30 Uhr **wir bieten einen Fahrdienst an!**
13.01. / 27.01. / 17.02. / 02.03. / 16.03. / 23.03. (gemeinsames Osterfest mit 'Fantasie') / 20.04. / 04.05. /
18.05. (gemeinsames Sommerfest mit 'Fantasie') / 15.06. / 29.06. / 13.07. / 20.07. (gemeinsames Treffen mit
Übernachtung und Brunch am 21.07. mit Eltern) (24.02. = Team-Fortbildung)

Elternabend für beide Gruppen: 20.02.24, 18.30 Uhr

Montags wird das Samstagsangebot in der whatsapp-Gruppe bekannt gegeben. Anmeldungen und evtl. Absagen bis
Mittwochabend in die Gruppe schreiben, diese sind dann verbindlich! Donnerstags und Freitag bis 18 Uhr kann nur noch
wegen Krankheit entschuldigt werden, Absagen am Samstag werden berechnet.

Das Angebot wird ab mindestens acht Kindern durchgeführt, sonst sagen wir am Freitagvormittag ab.

Kosten:

für Kinder ohne Behinderung: 30 €

für behinderte Kinder mit Pflegestufe: nach Aufwand - bitte mit Frau Cafararo besprechen. Betreuungskosten werden
unter bestimmten Voraussetzungen von der Pflegeversicherung übernommen.

Eigenanteil für behinderte Kinder: 5 € für Essen/Material + 5 € für den Fahrdienst (direkt beim Fahrer bezahlen)

Ferienangebote: die Anmeldung ist verbindlich, die Plätze sind begrenzt

Osterferien: 01. – 05.04.2024 in Kirchheim/Teck

Pfingstferien: 20. – 24.05.2024 Segelcamp am Bodensee

Sommerferien im Abenteuerland: 05. – 09.08.2024 (ohne Übernachtungen)

Sommerferien: 19. – 23.08.2024 in Friedrichshafen

Herbstferien: 28.10. – 01.11.2024 in Todtmoos

Informationen: Rita Cafararo, Gruppenleiterin, Telefon 01522-5173916, r.cafararo@faz-hochrhein.de oder im FaZ
Anmeldungen: im FaZ-Büro bei Sylvia Simeone-Cavus: 0173-7803637 (whatsapp-Gruppe)

Familienzentrum Hochrhein

Bertold-Schmidt-Platz 7
79787 Lauchringen

Telefon: 07741-9679923
Telefax: 07741-9679924

e-mail: kontakt@faz-hochrhein.de
www.faz-hochrhein.de



Mehr
Generationen
Haus

Diakonie 
STARK FÜR ANDERE



„Fantasie“ 1. Halbjahr 2024

Integrationsgruppe - Spiel & Spaß für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung ab 6 Jahren

Termine samstags von 10 bis 16 Uhr **wir bieten, wenn möglich, einen Fahrdienst an!**

20.01. / 03.02. / 09.03. / 23.03. (gemeinsames Osterfest mit 'FasZination') / 13.04./ 27.04. / 18.05.(gemeinsames Sommerfest mit ‚FaZination‘) / 08.06. / 22.06. /06.07. / 20.07. (gemeinsames Treffen mit Übernachtung und Brunch am 21.07. mit Eltern) (24.02. = Team-Fortbildung)

Elternabend für beide Gruppen: 20.02.24, 18.30 Uhr

Montags wird das Samstagsangebot in der whatsapp-Gruppe bekannt gegeben. Anmeldungen und evtl. Absagen bis Mittwochabend in die Gruppe schreiben, diese sind dann verbindlich! Donnerstags und Freitag bis 18 Uhr kann nur noch wegen Krankheit entschuldigt werden, Absagen am Samstag werden berechnet.
Das Angebot wird ab mindestens fünf Kindern durchgeführt, sonst sagen wir am Freitagvormittag ab.

Kosten:

für Kinder ohne Behinderung: **25 €** (inkl. Essen/Material)

für behinderte Kinder mit Pflegestufe: nach Aufwand - bitte mit Frau Cafararo besprechen. Betreuungskosten werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Pflegeversicherung übernommen.

Eigenanteil für behinderte Kinder: **5 €** für Essen/Material + **5 €** für den Fahrdienst (direkt beim Fahrer bezahlen)

Ferienangebote: die Anmeldung ist verbindlich, die Plätze sind begrenzt

Osterferien: 01. – 05.04.2024 in Kirchheim/Teck

Pfingstferien: 20. – 24.05.2024 Segelcamp am Bodensee

Sommerferien im Abenteuerland: 05. – 09.08.2024 (ohne Übernachtungen)

Sommerferien: 19. – 23.08.2024 in Friedrichshafen

Herbstferien: 28.10. – 01.11.2024 in Todtmoos

Informationen: Rita Cafararo, Gruppenleiterin, Telefon 01522-5173916, r.cafararo@faz-hochrhein.de oder im FaZ
Anmeldungen: im FaZ-Büro bei Sylvia Simeone-Cavus: 0173-7803637 (whatsapp-Gruppe)

Familienzentrum Hochrhein

Bertold-Schmidt-Platz 7
79787 Lauchringen

Telefon: 07741-9679923
Telefax: 07741-9679924

e-mail: kontakt@faz-hochrhein.de
www.faz-hochrhein.de



Mehr
Generationen
Haus

Diakonie
STARK FÜR ANDERE

NEU: Saatgut-Tausch-Börse

Tausche "Erdbeerspinat" gegen "Rodelika-Möhren"

Bei Saatgut ist es wie mit der Liebe: Durch Teilen wird es mehr!



Die Vielfalt zu erhalten ist unser Anliegen.

Selbst Saatgut vermehren und weitergeben! Nur damit lässt sich der weitere Verlust der Vielfalt unserer ererbten Nutzpflanzen aufhalten.

Die Saatgut-Kästen sind ab Februar aufgestellt. Sprich einfach eine*n von uns an, wenn du dich am Saatgut-Projekt bedienen willst.

So funktioniert der Kreislauf: Saatgut mitnehmen, einpflanzen und ernten, neues Saatgut gewinnen und im Abenteuerland abgeben.

- sammelt Saat von Blumen, Kräutern, Obst und Gemüse
- die Saat wird von Euch getrocknet (und evtl. "ausgepackt").
- Samen, die selbst gebraucht werden, behaltet ihr natürlich. Die restlichen Samen packt bitte in einem Briefumschlag, beschriftet diesen und gebt ihn im Abenteuerland ab - wenn möglich auch mit einem Bild der Pflanze. DANKE!

Beschriftung: Name der Pflanze, Farbe, Größe, zusätzlich (wenn möglich): günstiger Standort (Sonne / Schatten); Boden (sandig, lehmig, Humus); Pflegetipps

So sammelt ihr Saatgut selbst

Seit Jahrtausenden werden Pflanzen von Menschen angebaut und vermehrt. Durch Auswahl der anpassungsfähigsten und ertragreichsten Pflanzen gelang es, unzählige Sorten zu züchten, die oft an bestimmte Regionen hervorragend angepasst sind und unsere Vorfahren ernährten. Es war selbstverständlich, von der eigenen Ernte die besten Pflanzen zu vermehren und weiterzugeben. So kam es zu einer enormen Sortenvielfalt mit dem Vorteil, dass sich diese Sorten an die regionalen Besonderheiten anpassen.



Blumen- und Kräutersamen zu sammeln ist kinderleicht. Bei Gemüse ist es jedoch wichtig, auf die richtigen Pflanzen zu achten.

Eines schon mal vorweg: Finger weg von Kürbisgewächsen! Denn hier solltet ihr auf keinen Fall eigenes Saatgut ernten.

Blumen:

Einige einjährige Blumen bilden im Überschwang Saatgut. Zum Beispiel:

- Wicken
- Ringelblumen
- Tagetes
- Malven
- Kapuzinerkresse
- Cosmia
- Zinnien

Werden die Blüten nicht entfernt, bilden sich nach der Blüte Samen aus. Ein wenig Geduld ist erforderlich, denn es dauert, bis die Samen und Samenhüllen braun und trocken sind. Da im Spätsommer die Luftfeuchtigkeit in der Nacht auch ohne Regenwetter hoch ist, sollten die Samen in trockenen Innenräumen nachtrocknen.

Kräuter:

Viele Küchenkräuter eignen sich hervorragend zur eigenen Saatguternie. Zum Beispiel:

- Koriander
- Dill
- Rukola
- Petersilie
- Borretsch

Tipps: In einer netten Verpackung sind diese Samen ein schönes Mitbringsel für Gartenfreunde.

Gemüse:

Früher wurden Gemüsesorten selbst vermehrt und von Generation zu Generation weitervererbt. Durch diese jahrzehntelange Tradition entstanden regionale Sorten, die an den jeweiligen Boden und das regionale Klima angepasst sind.

Heute lohnt es sich selten, eigenes Saatgut zu ernten, da es bei vielen Gemüsekulturen (wie Karotten und Kohlraben) kompliziert und aufwendig ist. Doch bei Gemüsesorten, die kaum im Handel zu bekommen sind, wird die Saatgutgewinnung zur Rettungssaktion.

Bei der Auswahl der Pflanzen für die Samenernte von samenfesten Sorten (= Pflanzen, aus deren Saatgut wieder eine gleiche Pflanze wächst) kannst du gezielt bestimmte Eigenschaften fördern. Entnehme Saatgut aus Früchten wuchsfreudiger, reichtragender und gesunder Pflanzen. Trockenheitsresistenz oder die frühere Fruchtreife können ebenfalls wichtige Auswahlkriterien sein.

Nassreinigung - am Beispiel von Tomaten

Für die Samenernte eignen sich samenfeste Sorten von Fruchtgemüse, beispielsweise Tomaten. Die Samen der Fruchtgemüse sind immer im Fruchtfleisch eingebettet.

Und so geht's:

- **Samen entnehmen.** Nimm mit einem Löffel die Samen aus einer überreifen Frucht einer Pflanze, die ertragreich und gesund ist.
- **Planzenreste entfernen:** Anhaftende Pflanzenreste (beispielsweise bei Beeren) entferne, indem du die Samen in einem Sieb unter einem Wasserstrahl absplüsst.

Tomatensamen lassen sich nicht so leicht reinigen. Die Samen der Tomaten kannst du durch eine Nassreinigung mit Gärung reinigen. Gib hierfür die Samen in ein Gefäß mit etwas Wasser und lasse es 2 bis 3 Tage an einem zimmerwarmen Ort stehen. Nach dieser Zeit hat sich die gallertartige Schicht um die Samen aufgelöst.

- **Samen trocknen.** Die Samen können getrocknet werden, sobald sie sich rau anfühlen und auf den Grund des Glases abgesunken sind. Spüle die Samen durch ein Sieb gut ab. Anschließend sollten die Samen auf einem Filterpapier oder Kaffeefilter an einem warmen Platz (nicht über 35 Grad) zügig trocknen.
- **Samen aussäen:** Die Samen keimen auch, wenn sie auf einem Papierküchentuch trocknen und Ende Februar bis März zur Aussaat mit dem Papier in die Erde stecken.

Lagerung des Saatgutes

Die Lagerung des Saatgutes wirkt sich auf die Keimfähigkeit aus. Lagere Saatgut daher:

Kühl (zwischen 4 und 10 Grad), dunkel, trocken und sicher vor Mäusen und Motten.

Ideale Behältnisse sind luftdichte Schraubgläser oder Dosen, in die auch einzelne Samenrütchen zusammengepackt werden können. Restfeuchte wird durch die Zugabe von Silikakissen aufgenommen.

Tipps:

Vergiss die Beschriftung nicht, sonst beginnt im nächsten Jahr das Rätselraten.

Begleitung und Unterstützung für Familien

Die Anforderungen an Familien sind den letzten Jahren massiv gestiegen. Es erfordert ein hohes Maß an Organisationstalent und Flexibilität, den komplexen Anforderungen des Alltags mit Kindern gerecht zu werden. Familien, die auf kein funktionierendes familiäres Netzwerk zurückgreifen können, kommen hier oft an ihre Grenzen und erleben so den Alltag nicht mehr stressfrei. Diese komplexen Situationen ziehen nicht folgenlos an den Kindern vorbei.

Die Grundüberlegung für das Projekt Familienpaten ist daher, betroffene Familien durch ehrenamtliche HelferInnen ein primär präventives und schnelles Unterstützungsangebot ohne bürokratische Stolpersteine zu bieten, das darauf ausgelegt ist, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten und die Ressourcen der Familien zu stärken.

Ehrenamtliche Familienpaten, die Wissen, Können und Lebenserfahrung mitbringen, werden in ihren Kompetenzen durch eine Fortbildung gefördert und können ihre „Lebensschätze“ weitergeben.

Im Vordergrund steht die Partnerschaft zwischen Familienpaten und der Familie; diese soll von Sympathie und Akzeptanz geprägt sein.

Durch das niederschwellige Unterstützungsangebot wird angestrebt, die wahrgenommene familiäre Belastung zu mindern.

Die Paten besuchen die Familien ein- bis zweimal in der Woche über einen Zeitraum von ca. sechs bis zwölf Monaten, bei Bedarf auch länger. Je nach Situation sind im Einzelfall auch andere Einsatzfrequenzen oder Zeiträume möglich.



Die Aufgabenbereiche von Familienpaten können sein:

- gemeinsame Weiterentwicklung der Erziehungskompetenz
- konkrete Aufgaben zur Entlastung der Familie
- Schaffung einer Tagesstruktur (Freizeitgestaltung der Kinder, Unterstützung bei schulischen Schwierigkeiten, Gemeinschaftserlebnisse fördern, Vorgehen bei knappen finanziellen Ressourcen)
- da sein und zuhören
- Unterstützung bei Alltagsentscheidungen
- Unterstützung beim Aufbau von nachbarschaftlichen oder verwandtschaftlichen Netzwerken
- Wahrnehmung von Terminen (Kinderarzt, Behördengang)
- Lotsenfunktion zu anderen Fach- und Beratungsstellen (z.B. Erziehungsberatungsstellen, Allgemeiner Sozialdienst/ Jugendamt, Caritassozialdienst, Schuldnerberatung, etc.)
- Familienpaten können sowohl vertrauensvoll den Erziehungsprozess der Kinder begleiten als auch ein Familienmitglied individuell in einer spezifischen Situation begleiten und unterstützen und deren eigenen Kompetenzen erarbeiten.

Die Familienpaten durchlaufen vor der Aufnahme ihrer Tätigkeit eine Schulung mit Abschlusszertifikat und werden während ihrer ehrenamtlichen Arbeit durch die Fachkraft begleitet.

Die Vermittlung und Ausbildung von wird gefördert durch den Landkreis Waldshut.

Ansprechpartnerin: Nina Anderhuber
familienpaten@dw-hochrhein.de
Tel. 07741 - 9662981
Mobil: 0152 - 01856592





Wohngemeinschaft im Riedpark



Eine neue Wohnform

im Riedpark

**Selbstbestimmt in Gemeinschaft Wohnen und Leben
Betreuung rund um die Uhr durch Alltagsbegleiter**



**Ambulant betreute Wohngemeinschaft für volljährige Menschen
mit Unterstützungs- und Versorgungsbedarf im Riedpark**

**Informationen im Familienzentrum Hochrhein bei Tanja Schäuble:
t.schaeuble@faz-hochrhein.de**



Wir haben eine Warteliste - bei Interesse bitte melden



Zielgruppe – mind. Pflegegrad 2

Die Wohngemeinschaft richtet sich an alle volljährigen Menschen, die einen erhöhten Hilfe- bzw. Pflegebedarf haben. Pflegedienst und die Pflegeleistungen wählen die Bewohner oder deren rechtliche Vertreter individuell und selbständig aus, das Diakonische Werk/Familienzentrum bietet die Alltagsbetreuung in der WG an.

Insbesondere kommen Menschen infrage, die Angehörige oder andere Personen haben, die ihre „Schutzbefohlenen“ gemeinsam mit anderen unterstützen möchten:

- die ihren Alltag weitgehend selbstverantwortlich und selbst bestimmt gestalten möchten
- die in einer überschaubaren Gemeinschaft leben möchten
- die im Heim übertsorgt und in der eigenen Wohnung unterversorgt wären

Wir orientieren uns am privaten Wohnen. Dies betrifft die Tagesstruktur und die Wohnung selbst: eigene Häuslichkeit, eigener Mietvertrag, eigene Möbel, private Wahl des ambulanten Pflegedienstes.

Die WG-Mitglieder führen mit entsprechender Unterstützung einen eigenen Haushalt.

Die Anzahl der Bewohner ist auf elf begrenzt, sie haben den Status eines „Mieters“ — Vermieter ist die Gemeinde Lauchringen.

Die komfortabel ausgestatteten Räume der Wohngemeinschaft befinden sich im ersten Obergeschoß und sind über ein Treppenhaus sowie einem Lift erreichbar.

Die Wohnung ist gemütlich und überschaubar, mit einer hellen Wohnküche als Treffpunkt. Ein großes Wohnzimmer sowie zwei überdachte Balkone stehen zur Verfügung. Die Räume werden nach den Bedürfnissen der WG-Bewohner gestaltet. Zu den großzügigen Bewohnerzimmern (neun Zimmer à 16 qm sowie zwei behindertengerechte Zimmer à 20 qm) gehört jeweils ein Bad.

Wir bieten gerne eine Beratung an, bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Tanja Schäuble, Koordinatorin, t.schaeuble@faz-hochrhein.de, Tel. 07741/9679923





FamilienZentrum
Hochrhein



Für dich und dein Kind

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit.
Das Baby lernt stetig dazu:
Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue
Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden.

**PEKiP begleitet euch und euer Baby
mit Spiel- und Bewegungsanregungen
durch das erste Lebensjahr.**

**neue Kurse dienstags ab 09.01.24
Kosten : 100 € für 10 Treffen**

9.00-10.30 Uhr
für Kinder
geboren im
April 23 - Aug. 23

10.45-12.15 Uhr
für Kinder
geboren im
Sept. 23.- Nov. 23

Prager-Eltern-Kind-Programm
Verein für Gruppenarbeit mit Eltern
und ihren Kindern im 1. Lebensjahr

Anmeldung:
Marion Brath-Eckert
marion.brath-eckert@posteo.de
07741/8350242

LaKritzel - Experimentielles Gestalten für Grundschüler

Vom freien spielerischen Gestalten bis zum Erlernbaren, werden Kinder...

- ... Farben mischen und auf unterschiedlichen Papieren malen
 - ... verschiedene Farben und den Umgang damit kennenlernen, wie z.B. Aquarellfarben, Acrylfarben, Pastellkreiden
 - ... Drucktechniken entdecken
 - ... dreidimensionales Gestalten mit verschiedenen Materialien erlernen
- Material wird gestellt
 - Einjährige Kurse von September bis Juli
 - Abmeldung zum Quartal möglich



Yoga auf dem Stuhl

Ab Mittwoch 10.01.2024 - 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
im Familienzentrum Lauchringen

Du möchtest gerne Yoga machen, um etwas für deine Beweglichkeit, Koordination und Konzentration zu tun, hast aber Probleme auf die Matte zu kommen? Dann mach mit mir Yoga auf dem Stuhl und profitiere so von der positiven Wirkung einer regelmäßigen Yogapraxis.

8 x 75 Minuten für 95 Euro (immer Mittwoch)



Anmeldung und weitere Informationen:
Sandra Stritt | Yogalehrerin
0151 594 137 42 oder info@asante-entspannung.de

Neues Projekt: Gesunde Ernährung für Groß und Klein



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Das FaZ ist ein „Mehrgenerationenhaus“ (MGH) im Aktionsprogramm des Familienministeriums. Wir haben vor 16 Jahren mit der Umsetzung des Konzepts begonnen und sind für alle Menschen da; für alle Generationen, behindert und nicht-behindert, alle Glaubensrichtungen und Kulturkreise, für alle sozialen Schichten.

„Gesunde Ernährung“ und geselliges Zusammensein fördern, gehören zu unseren Aufgaben.

Wir möchten Projekte mit unseren Grundschulkindern und den behinderten Kindern und Jugendlichen der Integrationsgruppen „FasZination“ und „Fantasie“ und unserem „integrativen Mädchentreff“ umsetzen. Gemeinsame Aktionen mit den BewohnerInnen unserer Wohngemeinschaft für pflegebedürftige Menschen und (kleinen) Besuchern des FaZ. Auch ein Kurs für junge Erwachsene/Singles zum Thema „low budget – trotzdem gesunde Ernährung“ möchten wir anbieten.

Unser „öffentliches Wohnzimmer“ ist für jeden da. Es gibt Frühstücksangebote, Snacks, Heißgetränke, ein vegetarisches Mittagessen (zusätzlich einmal wöchentlich Fleisch und Fisch), alternativ einen Salatteller, am Nachmittag Eis, Waffeln, selbstgebackenen Kuchen. Wir bieten keine Softdrinks, nur gesunde Schorlen, Säfte und Wasser. Tee und Wasser stehen kostenlos für jeden bereit. Unser Essen ist regional, frisch und, wenn finanziell möglich, biologisch. Brot backen wir selbst, Körner liefert eine Mühle aus dem Landkreis. Unsere Preise sind sehr niedrig, damit viele Menschen sich gesunde Nahrung leisten können – die Finanzierung erfolgt über andere Einnahmen.

Die Grundschulkindern ist die jüngste Zielgruppe, die behinderten und nicht-behinderten Kinder und Jugendlichen aus unseren Integrationsgruppen und der integrative Mädchentreff sind ebenfalls eine große Anzahl unterschiedlicher Mädchen und Jungen.

Die BewohnerInnen der Wohngemeinschaft sind hauptsächlich Senioren, die zum großen Teil noch gerne gemeinsam kochen, ein Angebot „gemeinsam Kochen und Essen mit Kindern“ möchten wir konzipieren.

Viele Jugendliche haben das Kochen zuhause nicht mehr gelernt und greifen deshalb auf Fastfood, Fertiggerichte und ungesunde Snacks zurück. Wir möchten ihnen das Angebot „gesund kochen trotz low budget“ anbieten.

Angebote werden demnächst veröffentlicht

Träger: Diakonisches Werk im Evang. Kirchenbezirk Hochrhein
Waldtorstr. 1a, 79761 Waldshut



FamilienZentrum
Hochrhein

Bertold-Schmidt-Platz 7
79787 Lauchringen

07741-9679923

kontakt@faz-hochrhein.de

ABENTEUERLAND

Lauchringer Straße 22
79787 Lauchringen

07741-8089371

kontakt@faz-hochrhein.de

www.faz-hochrhein.de



YouTube Familienzentrum Hochrhein

Unsere Kontoverbindungen:

Sparkasse Hochrhein

IBAN: DE58 6845 2290 0077 0270 27
BIC: SKHRDE6WXXX

Volksbank Hochrhein

IBAN: DE82 6849 2200 0001 1313 97
BIC: GENODE61WT1



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor



LAG
Mehrgenerationenhäuser
Baden-Württemberg

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



LAUCHRINGEN
Unsere familienfreundliche Gemeinde



LANDKREIS
WALDSHUT



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN



GlücksSpirale

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**

DEUTSCHE
Fernsehlotterie

Ulrike-Holzwarth-Stiftung