

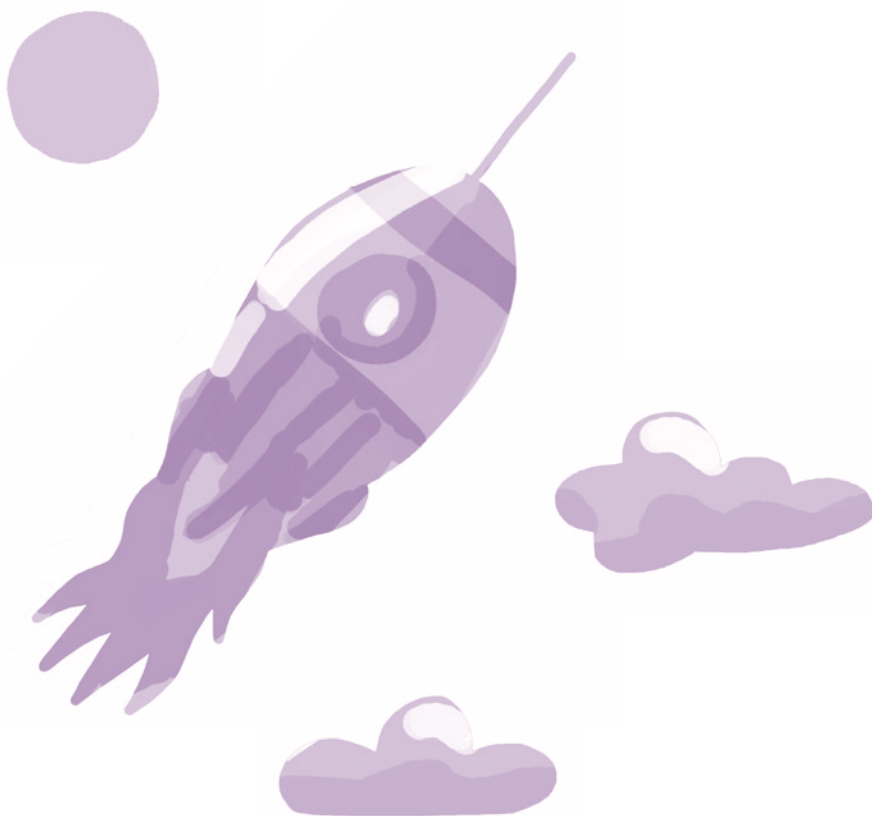


Zentrum ELCH Frieden

PROGRAMM

FRÜHLING/SOMMER 2018

Ausgabe Nr. 50/Feb. 18



Der Verein ELCH wird unterstützt durch das Sozialdepartement der Stadt Zürich.


INHALT

Programm Frühling/Sommer 2018



| | | |
|----------------------|-------|-------|
| Willkommen | Seite | 3 |
| Kinderbetreuung | Seite | 4-7 |
| Eltern & Kinder | Seite | 8 |
| Kinder | Seite | 9 |
| Begegnung | Seite | 10-13 |
| Rund ums Baby | Seite | 13 |
| Bewegung & Tanz | Seite | 14-17 |
| Erziehung & Beratung | Seite | 18 |
| Dienstleistung | Seite | 18-19 |
| Informationen | Seite | 20-21 |
| Mitgliedschaft | Seite | 22-23 |

Externe Kursanbieter

 Die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse oder Angebote werden von ELCH-externen Veranstaltern durchgeführt. Diese tragen die Verantwortung für die Qualität und Administration des Angebots. Unsere ELCH-Zentren möchten Ihnen einen hohen Standard sämtlicher Angebote bieten. Wir danken Ihnen für positive oder negative Rückmeldungen zum Angebot.

Impressum

Auflage: Ca. 1800 Exemplare **Erscheinung:** Zwei Mal jährlich (Februar und August) **Druck:** Printoset, Zürich (auf FSC-zert. Papier) **Texte, Redaktion und Layout:** Verein ELCH **Illustrationen:** Suki Bamboo, Luzern **Inserate:** Inserateschluss Broschüre Nr. 51: 18. Mai 2018 **Weitere Auskünfte:** Ursula Kubiceck, ursula.kubiceck@zentrumelch.ch, Tel. 044 225 77 90

Die nächste Ausgabe des ELCH-Programms für Herbst/Winter erscheint am 13. August 2018.



Liebes Mitglied, liebe Gäste

Ich habe im letzten September als Nachfolgerin von Sandra Schwartz die Zentrumsleitung im ELCH Frieden übernommen. Nach zehn schönen und spannenden Jahren als Leiterin des Zentrums ELCH Regensbergstrasse fiel es mir leicht, mich hier im tollen Zentrum ELCH Frieden einzuleben.

Somit ist es für mich ein besonderer Moment, Ihnen unsere neue Broschüre präsentieren zu dürfen. Es wartet wieder ein abwechslungsreiches Programm mit bewährten Angeboten und vielen spannenden Events auf Sie und ihre Kinder!

Besonders erwähnen möchte ich die Neuerungen in dieser Saison: Für Mütter und Väter von Babys und Chrabbelkindern ist der Start unserer neuen geleiteten Chrabbelgruppe jeweils am Freitagmorgen sicher von grossem Interesse.

Unsere beliebte Waldhüeti heisst jetzt neu Kinderwaldgruppe «Natur pur». Der Namenswechsel soll die Kontinuität der Kindergruppe zum Ausdruck bringen und das Walderlebnis stärker betonen.

Im Kafi Plausch werden weiterhin Familienanlässe wie Grillabende und Bastelnachmittage durchgeführt. Neu ist jeden Mittwoch- und Donnerstagnachmittag gleichzeitig der Bewegungsspielraum offen, in dem sich die Kinder nach Herzenslust austoben können, auch wenn draussen mal schlechtes Wetter ist.

Suchen Sie ein originelles und liebevoll hergestelltes Geschenk, werden Sie vielleicht in unserem «Lädeli im Kafi» fündig. Möchten Sie selber etwas verkaufen, können Sie für wenig Geld ein Regal des Schaukastens mieten und Ihre Kreationen ausstellen.

Bei uns sind Sie alle herzlich willkommen und wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzlich, Ihre Priska Liliano

Anwesend im Büro jeweils Montag und Donnerstag, 09.00-11.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

KINDERBETREUUNG

Kinderhüeti «Spatzennest»

Haben Sie einen Engpass bei der Betreuung Ihres Kindes? Unsere Kinderhüeti ist für Sie da. Unsere liebevollen Betreuerinnen spielen, basteln oder singen mit den Kindern. Die Hüeti ist so ausgestattet, dass sie dem Kind spannende Anregungen für seine Entdeckungslust und viel Raum für Fantasie und Kreativität gibt. Kinder ab 6 Monaten sind herzlich willkommen. Es ist keine Voranmeldung nötig.

| | |
|---|---|
| Tag, Zeit | Montag, 14.30-17.30 Uhr (Vormittag: Kinderwaldgruppe «Natur pur») Dienstag, 08.30-11.30 Uhr Donnerstag, 08.30-11.30 / 14.30-17.30 Uhr Freitag, 14.30-17.30 Uhr |
| Kosten | Halbtag Fr. 12.- M / Fr. 15.- NM, Geschwisterrabatt Stunde Fr. 5.- M / Fr. 6.- NM, Geschwisterrabatt 10er-Abo (nur für Mitglieder erhältlich): Erstes Kind Fr. 120.- (plus 1 Gratishüeti) Geschwister Fr. 70.- (plus 1 Gratishüeti) |
| Auskunft | Während der Büro-Öffnungszeiten: Tel. 044 377 77 00, während der Hüeti-Öffnungszeiten: Tel. 044 377 77 03 oder Mail an hueti.frieden@zentrumelch.ch |
| Damit sich Ihr Kind bei uns wohlfühlt, bitten wir Sie, die folgenden Punkte zu beachten: | |
| Eingewöhnung | Die bestmögliche Eingewöhnung ist uns sehr wichtig. Eltern oder Bezugspersonen dürfen das Kind am Anfang gerne begleiten. Ein erstes Schnuppern ist kostenlos. Bitte besprechen Sie das Vorgehen rechtzeitig mit unseren Betreuerinnen vor Ort. |
| Bringen und Abholen | Nehmen Sie sich fürs Bringen genügend Zeit. Sie vermeiden so eine hektische Übergabe und Ihr Kind kann sich sanft an die Situation gewöhnen. Bitte holen Sie Ihr Kind pünktlich vor Schliessung ab. |
| Anzahl Kinder | Damit alle anwesenden Kinder optimal betreut sind, können wir nur eine begrenzte Anzahl Kinder aufnehmen. Es besteht kein Anspruch auf einen Betreuungsplatz. |
| Mahlzeiten | Die Kinder erhalten eine kleine Zwischenmahlzeit. Falls ihr Kind Schoppen oder Spezialnahrung benötigt, teilen Sie dies der Betreuerin mit. |
| Persönliche Gegenstände | Persönliche Gegenstände wie Schoppen usw. bitte mit Namen des Kindes versehen. Die Kinder tragen in der Hüeti Finken oder Laufsöckli. Die Hüeti haftet nicht für verlorengegangene Gegenstände. |
| Mehr Informationen zu den ELCH-Kinderhüetis finden Sie unter www.zentrumelch.ch. | |

Kinderwaldgruppe «Natur pur»

Die Kinder gehen am Montagmorgen mit zwei Betreuerinnen in den Wald. Sie entdecken den Wald und die Natur. Sie haben die Möglichkeit, gemeinsam zu experimentieren, zu forschen, sich auszutoben und die Schätze des Waldes kennenzulernen. Jedes Kind bringt seinen eigenen Znüni mit. Für Kinder ab 2 Jahren. Mit Voranmeldung.

| | |
|---------------------------------|--|
| Tag, Zeit | Montag, 08.30-11.30 Uhr |
| Treffpunkt | Am Waldplatz |
| Kosten | Pro Vormittag Fr. 12.50 M / Fr. 16.- NM, zahlbar pro Semester im Voraus, Materialpauschale Fr. 30.- |
| Eintritt | Jederzeit möglich, wenn es freie Plätze hat. Schnuppern gratis |
| Leitung | Sabrina Amann, dipl. Kleinkinderzieherin |
| Auskunft & Anmeldung | Sabrina Amann, Tel. 078 645 07 62 oder Mail an hueti.frieden@zentrumelch.ch |



Spielgruppe «Rumpelstilzli plus» (mit Sprachförderung Deutsch) [©]

Bei uns sind Kinder ab ca. 3 Jahren herzlich willkommen. Wir spielen, singen, erzählen Geschichten, schliessen erste Freundschaften und vieles mehr. Unser grosses Plus: Kindern, die noch Mühe mit der deutschen Sprache haben, bieten wir eine spezielle Sprachförderungseinheit im Spielgruppenunterricht integriert an.

| | |
|------------------|---|
| Tag, Zeit | 1. Gruppe: Montag und Donnerstag, 08.30-11.00 Uhr 2. Gruppe: Mittwoch und Freitag, 08.30-11.00 Uhr |
| Raum | Kinderraum 2 |
| Kosten | 2 x pro Woche: Fr. 175.- im Monat Einmalige Einschreibgebühr Fr. 30.- / Material und Znüni inklusive |
| Leitung | Monika Frey und Evelyne Rohr, ausgebildete Spielgruppenleiterinnen |
| Anmeldung | Evelyne Rohr, Tel. 076 371 07 78 oder Mail an evelynerohr@gmx.ch |



KINDERBETREUUNG

Abendhüeti

Während Sie im Kino sind, chic essen gehen oder einfach zu Hause einen ruhigen Abend geniessen, bereiten wir gemeinsam mit den Kindern ein gesundes Abendessen zu. Nach dem Essen wird eine Geschichte erzählt oder wir spielen zusammen.

| | |
|---------------------------------|---|
| Daten | Freitag, 2., 23. März, 25. Mai, 29. Juni und 31. August 2018 |
| Zeit | 17.00-21.00 Uhr |
| Raum | Kinderraum 1 |
| Kosten | Fr. 16.- M / Fr. 20.- NM, Geschwisterrabatt (inkl. Abendessen) |
| Auskunft & Anmeldung | Gabriela Dri, Tel. 078 645 07 31 oder Mail an hueti.frieden@zentrumelch.ch bis spätestens 11.00 Uhr des Vortages |



lola brause, der online Veranstaltungskalender für Kids in der Schweiz.



www.lolabrause.ch
familien . freizeitkalender . schweiz

Aktuelle Veranstaltungstipps für Kids von 0 - 12 Jahren, Kinder-Workshops, Kinder-Bücher, kinderfreundliche Ausflugstipps ...



«Spatzenwerkstatt» in den Frühlings- und Sommerferien

Liebe Kinder! Lasst eurer Fantasie freien Lauf. Spannend und erlebnisreich experimentieren wir mit Alltagsmaterialien. Ihr habt auch die Möglichkeit, bei uns zu Mittag zu essen. Für Kinder von 1 bis 8 Jahren.

Das jeweilige Tagesprogramm wird vor den Ferien bekannt gegeben. Bitte die im Zentrum ausliegenden Flyer beachten.

| | |
|------------------|---|
| Daten | Frühlingsferien: Montag, 23. April, bis Freitag, 27. April 2018 Sommerferien: Montag, 13. August, bis Freitag, 17. August 2018 |
| Zeit | 09.00 bis 10.00 Uhr Auffangzeit und Anmeldung für das Mittagessen 10.00 bis 12.00 Uhr Aktivitäten im «Spatzennest» 12.00 bis 14.00 Uhr Mittagsbetreuung |
| Raum | Kinderraum 1 |
| Kosten | Halbtag 09.00 bis 12.00 Uhr Fr. 12.- M / Fr. 15.- NM 09.00 bis 14.00 Uhr ohne Mittagessen Fr. 18.- M / Fr. 22.50 NM Mittagessen zzgl. Fr. 6.- |
| Auskunft | Tel. 044 377 77 03 oder Mail an hueti.frieden@zentrumelch.ch |
| Anmeldung | Anmeldung empfohlen. Bei Anmeldung ist der Platz bis 09.30 Uhr reserviert; danach wird der Platz freigegeben. |



Babysitterliste

Sie suchen eine Babysitterin oder einen Babysitter in Ihrer Nähe? Die Quartiere Affoltern, Oerlikon, Seebach und Schwamendingen führen eine gemeinsame Babysitterliste. Die Liste kann für Fr. 10.- direkt in unseren ELCH-Zentren bezogen oder per Post verschickt werden.

Informationen www.zentrumelch.ch oder Infostelle Verein ELCH, Tel. 044 225 77 88

ELTERN & KINDER

Chrabelgruppe

Jeden Freitagvormittag treffen sich Mütter und Väter mit Babys, Chrabel- und Kleinkindern im Alter von 0 bis 24 Monaten zum Spielen und Plaudern in unserem Spatzennest. Die gemeinsame Zeit wird durch kreative und spielerische Inputs der Leiterin bereichert.


| | |
|------------------|--|
| Tag, Zeit | Freitag, 09.30-11.00 Uhr |
| Raum | Kinderhüeti |
| Kosten | pro Mal Fr. 4.50 M / Fr. 6.- NM, 5er-Abo Fr. 22.50 M / Fr. 30.- NM |
| Auskunft | Jasmin Zberg, Tel. 078 813 37 52 oder Mail an hueti.frieden@zentrumelch.ch |



World United Football Academy (+)
FOOTBALL for CHILDREN

FUSSBALL

Ages/Alter: 4-12 (Mädchen & Knaben)



GRATIS: Probetraining für Kinder
www.footballacademy.ch
www.footballacademy-plus.ch

Zollikerberg *Friesenberg*
Meilen *Wädenswil*
Schlieren *Altstetten*
Seebach *Höngg*
Zürichberg *Affoltern*
Seefeld *Wollishofen*

Dreikäsehoch

Herr Dreikäsehoch ist eine Handpuppe voller Neugier, Ideen, Quatsch und viel Wissen über tausend Sachen. Manchmal bringt Herr Dreikäsehoch alles durcheinander. Aber immer, wenn er auftaucht, hat er ein spannendes Thema in seinem Rucksack, welches er mit den Kindern spielerisch, kreativ, mit Musik, Bewegung und Geschichten entdeckt. Für Kinder ab 3 Jahren ohne Begleitung.

| | |
|---------------------------------|---|
| Daten | Freitag, 23. März 2018 |
| Zeit | 15.00-16.00 Uhr |
| Raum | Kinderraum 2 |
| Kosten | Fr. 13.50 M / Fr. 15.- NM |
| Leitung | Sabrina Amann, dipl. Kleinkinderzieherin |
| Auskunft & Anmeldung | Sabrina Amann, Tel. 078 645 07 62 oder Mail an hueti.frieden@zentrumelch.ch (Mind. Teilnehmerzahl: 4 angemeldete Kinder) |



Forscherlabor

Kennt ihr das Löwenzahnlabor? Nein? Dann kommt vorbei und probiert und experimentiert selber! Im Frühlingslabor lassen wir es so richtig krachen: Wir lassen Erbsen hüpfen, einen Tornado in der Flasche entstehen und natürlich dürfen die Lieblingsexperimente der Kinder nicht fehlen: Lavalampe, Brauserakete, Blubberwasser, Backpulvervulkan und vieles mehr. Ausprobieren erwünscht! Für Kinder von 3 bis 8 Jahren.

| | |
|---------------------------------|---|
| Daten | Mittwoch, 16. Mai und 27. Juni 2018 |
| Zeit | 15.00-16.30 Uhr |
| Raum | Innenhof, bei schlechtem Wetter im Kinderraum 1 |
| Kosten | Fr. 10.- M / Fr. 12.- NM |
| Leitung | Sabrina Amann, dipl. Kleinkinderzieherin |
| Auskunft & Anmeldung | Sabrina Amann, Tel. 078 645 07 62 oder Mail an hueti.frieden@zentrumelch.ch (Mind. Teilnehmerzahl: 4 angemeldete Kinder) |



BEGEGNUNG

Kafi Plausch

Das Familiencafé in Ihrer Nähe wurde liebevoll eingerichtet mit Spielecke für kleine und grössere Kinder. Eltern, Nachbarn und alle ELCH-Freunde können entspannt einen Latte macchiato und andere feine Sachen geniessen. Gratis-WLAN und Elternzeitschriften stehen zur Verfügung. Jeweils am Mittwoch und Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr ist zusätzlich der Bewegungsraum für die Kinder zum Spielen offen. Bis zu den Frühlingsferien wird jeweils am Mittwoch im Kafi Plausch ein offenes Basteln für die Kinder angeboten.

Tag, Zeit

Mit Bedienung am Tresen:

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 14.30-17.30 Uhr

Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr

Selbstbedienung:

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag, 09.00-10.30 Uhr

Offener Bewegungsraum:

Mittwoch und Donnerstag, 15.00-17.00 Uhr

Offener Basteltisch:

Mittwoch, 15.00-17.00 Uhr (bis April)

Auskunft

Tel. 078 601 64 97 oder Mail an treffpunkt@zentrumelch.ch



Kinder-Secondhandshop ELCH

im Zentrum ELCH Regensbergstrasse, Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich

Öffnungszeiten

Dienstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 bis 11.30 Uhr

Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

Annahme Artikel für Frühling und Sommer: ab 6. März 2018



Mehr Informationen unter

www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse

S'Lädeli im Kafi

Möchten Sie Ihre Kunst- und Handarbeiten ausstellen und zum Verkauf anbieten? In unserem «Lädeli im Kafi» können Sie für Ihre Kreationen ein Regal oder eine Teilfläche unserer Vitrine mieten. Ihre Artikel werden während der Kafi-Öffnungszeiten ausgestellt und verkauft.

| | |
|---------------------------------|--|
| Tag, Zeit | Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr |
| Raum | Kafi Plausch |
| Kosten | Fr. 15.- für 3 Monate, maximal 10 Ausstellungsstücke |
| Auskunft & Anmeldung | Aysegül Zeycan, Tel. 078 601 64 97 oder Mail an treffpunkt@zentrumelch.ch |



NEU: Bücher-Tausch-Plausch: Gerne können Sie ausgelesene Romane, Erziehungssachbücher oder auch Bilderbücher für Kinder in unseren Lädeli-Schrank stellen und sich gleichzeitig mit frischem Lesestoff bedienen!

Ludothek Zürich Nord

Wie in einer Bibliothek Bücher ausgeliehen werden können, so gibt es in der Ludothek Spiele verschiedener Kategorien zum Ausleihen. Die Ludothek hat aktuell über 850 Spiele für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Angebot: Gesellschaftsspiele für Familien- und Freundesrunden, Spiele für draussen, Bewegungsspiele und viele mehr.

| | |
|------------------|--|
| Tag, Zeit | Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr Freitag, 16.00-19.00 Uhr Zusätzliche Öffnungszeiten jeweils am Samstag, 09.00-12.00 Uhr , am 3. März, 7. April, 2. Juni und 7. Juli 2018 In den Sommerferien am Freitag, 3. August , 16.00-19.00 Uhr |
|------------------|--|

| | |
|-----------------|---|
| Auskunft | Während der Öffnungszeiten: Tel. 044 309 18 11 oder Mail an info@ludothek-zuerich-nord.ch ; www.ludothek-zuerich-nord.ch |
|-----------------|---|



BEGEGNUNG

Fyrabig-Grill ELCH



Eine schöne Gelegenheit, um gemütlich mit Freunden, Bekannten und Kindern aus dem Quartier zusammen draussen zu sitzen, zu spielen, sich zu unterhalten und dazu eine leckere Grillwurst zu geniessen.

| | |
|-----------------|--|
| Daten | Freitag, 23. März, 25. Mai, 29. Juni und 31. August 2018 |
| Zeit | Ab 17.00 Uhr heizen wir den Grill ein, Grill offen bis 19.00 Uhr. |
| Ort | Vor dem Kafi Plausch |
| Auskunft | Tel. 078 601 64 97 oder Mail an treffpunkt@zentrumelch.ch |



Chind & Chegel Secondhand für Kinder

Bei uns finden Sie:

Saisonale Kleider (New Born bis 158)
Schuhe bis Grösse 37
Kinder-, Sachbücher, CDs, DVDs, Kassetten
Spielsachen
Umstandsmode, Stillkissen, Schoppenwärmer
Kinderwagen, Autositze, Lernlaufräder, Trottinett, Velos, sowie
saisonale Sportgeräte
Weitere Artikel rund um das Kind und die schwangere Frau.

Chind & Chegel

Regensbergstrasse 216
8050 Zürich
Tel. +41 44 557 44 51
info@chind-und-chegel.ch
chind-und-chegel.ch

Andrea Förtsch & Vanessa Guggenbühl

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 10:00-17:30
Mi: 9:30-12:00 / 13:30-17:30
Sa: 11:00-16:00

Warenannahme nur mit Termin möglich.

 [.com/chindundchegel](https://www.facebook.com/chindundchegel)

Flohmarkt für Kinder

Verkaufen macht Spass. An diesem Nachmittag können Kinder ihre Spielsachen und Kleider, die sie nicht mehr benötigen, bei uns im Zentrum ELCH Frieden auf dem Kinderflohmarkt feilbieten.

| | |
|-----------|---|
| Daten | Mittwoch, 13. Juni 2018 |
| Zeit | 15.00-17.00 Uhr |
| Kosten | Kostenlos |
| Auskunft | Deniz Storchenegger, Tel. 078 874 37 31 oder Mail an kurse.kultur.frieden@zentrumelch.ch |
| Anmeldung | Es ist keine Anmeldung nötig. |



RUND UMS BABY

Tui-Na für Babys [©]

Die liebevolle chinesische Tui-Na-Massage fördert die Eltern-Kind-Bindung. Sie lernen eine gesundheitsfördernde, Immunabwehr steigernde und verdauungsregulierende Massage für Ihr Kind. Während des Kurses können gesundheitliche Probleme individuell besprochen und behandelt werden.

| | |
|------------|--|
| Tag, Zeit | Dienstag, 16.00-16.50 Uhr, auf Anfrage |
| Kosten | Fr. 30.- |
| Mitbringen | Badetuch, Zudecktuch |
| Leitung | Kathrin Pfäffli, Hebamme HF, TCM-Therapeutin Tui-Na |
| Anmeldung | Tel. 079 637 14 88 oder tcm-hebamme@bluewin.ch Der Kurs findet ab 3 angemeldeten Kindern statt. |



BEWEGUNG & TANZ

Bewegungsbaustelle

Kommt mit! In der Bewegungsbaustelle hüpfen, springen, singen und tanzen wir. Jedes Kind kann seine eigenen Bewegungsbedürfnisse erleben und ausleben. Sie als Mutter oder Vater machen mit und geben unterstützende Hilfestellungen, was für das Kind wichtig und vertrauensfördernd ist. Für Kleinkinder zwischen 1 und 2½ Jahren in Begleitung von Mutter, Vater oder einer anderen Bezugsperson.

| | |
|---------------------------------|---|
| Tag, Zeit | Montag, 09.30-10.30 Uhr |
| Raum | Bewegungsraum |
| Eintritt | Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis |
| Kosten | Fr. 8.- M / Fr. 10.- NM (zahlbar quartalsweise) |
| Auskunft & Anmeldung | Sabrina Amann, Tel. 078 645 07 62 oder Mail an hueti.frieden@zentrumelch.ch |



Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das aus zahlreichen Dehn- und Kräftigungsübungen besteht. Verkürzte Muskeln werden gedehnt und gegenüberliegende, geschwächte Muskeln gestärkt. Man verbessert die Körperhaltung und erhält einen straffen, geschmeidigen Körper.

| | |
|------------------|--|
| Tag, Zeit | Montag, 18.30-19.20 Uhr Donnerstag, 19.30-20.20 Uhr |
| Raum | Bewegungsraum |
| Eintritt | Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis |
| Kosten | - Abo für 10 Lektionen, gültig 10 Wochen: Fr. 160.- - Abo für 20 Lektionen, gültig 3 Monate: Fr. 300.- - Abo für 9 Lektionen, gültig 3 Monate: Fr. 175.- |
| Leitung | Acácia Moraes, dipl. Zumba [®] -, Pilates- und Aerobic-Instruktorin, lic. Sportwissenschaften |
| Anmeldung | Acácia Moraes, Tel. 076 388 98 76 oder Mail an moraes.acacia@gmail.com , www.acaciamoraes.com |



BEWEGUNG & TANZ

Zumba®

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Denn genau darum geht es beim Zumba®, einer Tanz-fitnessparty zu lateinamerikanischer Musik. Zumba® ist einfach zu erlernen, verbrennt viele Kalorien und macht weltweit Millionen Menschen Spass. Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich. Die erste Schnupperlektion ist gratis.

| | |
|------------------|--|
| Tag, Zeit | Montag, 19.30-20.20 Uhr Donnerstag, 18.30-19.20 Uhr |
| Raum | Bewegungsraum |
| Eintritt | Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis |
| Kosten | - Abo für 10 Lektionen, gültig 10 Wochen: Fr. 160.- - Abo für 20 Lektionen, gültig 3 Monate: Fr. 300.- - Abo für 9 Lektionen, gültig 3 Monate: Fr. 175.- |
| Leitung | Acácia Moraes, dipl. Zumba®, Pilates- und Aerobic-Instruktorin, lic. Sportwissenschaften |
| Anmeldung | Acácia Moraes, Tel. 076 388 98 76 oder Mail an moraes.acacia@gmail.com, www.acaciamoraes.com |



Schulferien und Feiertage in der Stadt Zürich 2018

| | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Sportferien | 12. bis 23. Februar 2018 |
| Gründonnerstag/Ostern | 29. März bis 2. April 2018 |
| Sechseläuten | 16. April 2018 |
| Frühlingsferien | 23. April bis 4. Mai 2018 |
| Tag der Arbeit | 1. Mai 2018 |
| Auffahrt/schulfrei | 10. und 11. Mai 2018 |
| Pfingstmontag | 21. Mai 2018 |
| Sommerferien | 16. Juli bis 17. August 2018 |
| Knabenschiessen | 10. September 2018 |
| Herbstferien | 8. bis 19. Oktober 2018 |
| Weihnachtsferien | 24. Dezember 2018 bis 4. Januar 2019 |

BEWEGUNG & TANZ

Rückbildungsgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die nach der Geburt mit Spass ihre Kraft und Beweglichkeit wiedererlangen möchten. Durch gezieltes Aufbaustraining werden die Muskeln von Bauch und Beckenboden gestärkt. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir den durch das Stillen und Herumtragen des Babys verspannten Muskeln im Schulter- und Rückenbereich. Mit achtsamen Dehnübungen fördern wir unsere Beweglichkeit. Der Kurs kann ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt mit oder ohne Baby besucht werden.

| | |
|------------------|---|
| Tag, Zeit | Dienstag, 17.00-17.50 Uhr |
| Raum | Bewegungsraum |
| Eintritt | Jederzeit möglich |
| Kosten | 8er-Abo à 50 Min. gültig für 3 Monate, Fr. 240.- (informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine eventuelle Kostenbeteiligung) |
| Leitung | Kathrin Pfäffli, Hebamme HF, ausgebildet in Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik, TCM-Therapeutin (SBO-TCM) |
| Anmeldung | Kathrin Pfäffli, Tel. 079 637 14 88 oder Mail an tcm-hebamme@bluwini.ch |

Flow Yoga

Atem, Körper und Geist in Fluss bringen und dabei Kraft und Geschmeidigkeit gewinnen. Flow Yoga verbindet dynamische, kraftvolle, entspannende und dehnende Übungen und wirkt ausgleichend oder anregend, je nach Jahreszeit und Befindlichkeit. Geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

| | |
|--------------------------------|--|
| Tag, Zeit | Mittwoch, 09.30-10.45 Uhr |
| Raum | Bewegungsraum |
| Eintritt | Jederzeit möglich, Schnupperstunde Fr. 10.- |
| Kosten | Fr. 200.- pro Quartal, Fr. 250.- im 10er-Abo, (6 Monate gültig); Einzellektion Fr. 30.- |
| Leitung & Anmeldung | Corinne Täche, Yogalehrerin (Yoga Alliance), Tel. 044 272 57 36 oder Mail an kontakt@storyschool.ch |
| Auskunft | www.storyschool.ch/yoga.php |



BEWEGUNG & TANZ

Hatha Yoga & Vinyasa Flow abwechselnd ☺

Hatha Yoga eignet sich für alle Altersstufen. In kleinen Gruppen ist es möglich, den Unterricht so zu gestalten, dass man ihm sowohl als Anfängerin wie auch als Fortgeschrittene problemlos folgen kann. Yoga ist frei von Leistungsdenken: Sie beginnen dort, wo Sie Ihre momentanen körperlichen Möglichkeiten sehen und einsetzen möchten.

| | |
|--------------------------------|--|
| Tag, Zeit | Mittwoch, 18.45-19.45 Uhr |
| Raum | Bewegungsraum |
| Eintritt | Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis |
| Kosten | Fr. 20.- pro Lektion, zahlbar quartalsweise Einzellektion Fr. 25.- |
| Leitung & Anmeldung | Susanne Godli, dipl. Yoga- und Körpertherapeutin, Tel. 079 247 60 35 oder Mail an info@godli.ch , www.godli.ch |



Klassisches Ballett und kreativer Tanz für Kinder ☺

Musik und Rhythmus spüren, Kreativität spielerisch ausleben – das Tanzen übt auf die Kinder eine grosse Faszination aus. Bereits die Kleinen ab 2½ Jahren können bei uns in diese wunderbare Welt eintauchen und ihre Freude an der Bewegung ausleben. Ihnen werden tänzerische Grundlagen vermittelt, die eine gute Körperhaltung fördern und trotzdem grossen Spass machen.

| | |
|------------------|---|
| Tag, Zeit | Samstag, 13.30-14.15 Uhr |
| Raum | Bewegungsraum |
| Kosten | Nach Vereinbarung |
| Leitung | Elena Krummenacher, ausgebildete Tänzerin, Choreografin und Pädagogin (Bolshoi-Theater, Moskau) |
| Anmeldung | Elena Krummenacher, Tel. 079 293 53 51 oder Mail an sbschoolballett@gmail.com www.sbschool.ch |



ERZIEHUNG & BERATUNG

Mütter- und Väterberatung [®]

Der Alltag mit Babys und Kleinkindern macht viel Freude – ist aber auch anspruchsvoll und voller Fragen. Die Mütter- und Väterberatung bietet kostenlose Unterstützung und Beratung an, um Ihnen als Mutter oder als Vater Sicherheit in Ihrer neuen Rolle zu geben. Bei Fragen rund ums Stillen, Weinen, Essen, Schlafen oder Trotzen wie auch zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie sind wir für Sie da; von der Geburt Ihres Kindes bis zum Kindergarteneintritt.

| | |
|------------------------|--|
| Tag, Zeit | Donnerstag, 09.30-11.00 Uhr |
| Beraterin | Alida Steiner |
| Raum | Bewegungsraum |
| Telefonberatung | Montag, Donnerstag und Freitag, 09.00-12.00 Uhr und 13.30-16.30 Uhr, Dienstag, 09.00-12.00 Uhr und 13.30-18.30, Mittwoch 13.30-16.30 Uhr, Tel. 044 412 76 00 |

DIENSTLEISTUNG

Kindergeburtstag im Kafi Plausch

Ihr Kind hat Geburtstag und Sie möchten ihn mit seinen Freunden feiern? Im Kafi Plausch feiern Sie zu äusserst günstigen Konditionen einen tollen und entspannten Kindergeburtstag. Während der Öffnungszeiten können Sie den mittleren Tisch exklusiv für Ihre Kindergruppe mieten. Jedes Kind erhält für Fr. 3.- einen kleinen Zvieri und ein Glas Sirup.

Der Tisch kann für Kindergeburtstage an folgenden Tagen gemietet werden:

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 14.30-17.30 Uhr

Kosten Fr. 3.- pro Kind für Sirup und Zvieri (maximal 12 Kinder)

Auskunft Tel. 078 601 64 97 oder Mail an treffpunkt@zentrumelch.ch



Vermietung

Planen Sie eine Kindergeburtstagsparty, eine Sitzung oder ein Vereinstreffen? Die Räume des Zentrums ELCH Frieden können für Ihren privaten Anlass gemietet werden:

Bewegungsraum 75 m², für ca. 20-30 Personen

Kafi Plausch 80 m², für ca. 60 Personen, Benützung Küche und Geschirr inklusiv

Kinderraum 1 und 2 je 50 m², für maximal 20 Personen, diverse Spiel- und Bewegungselemente zur Benützung vorhanden

Für **Kindergeburtstage** können der Kinderraum 1 oder 2 zu Spezialkonditionen gemietet werden: Mittwoch-, Samstag- oder Sonntagnachmittag, 14.00-18.00 Uhr; Kosten: Fr. 50.- M / Fr. 60.- NM

Auskunft: Während der Büro-Öffnungszeit: Montag, 09.00-11.00 Uhr, Tel. 078 601 63 26 oder Mail an bueno.frieden@zentrumelch.ch. Ausserhalb der Öffnungszeiten können Sie gerne eine Nachricht hinterlassen.

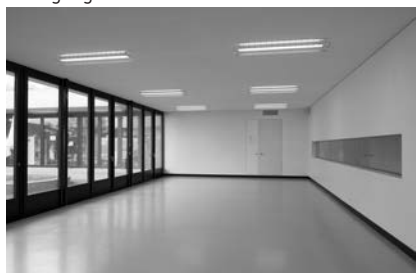
Kafi Plausch



Kinderraum 1



Bewegungsraum



Innenhof



Weitere Bilder zu den Räumen des Zentrums ELCH Frieden und der andern ELCH-Zentren finden Sie unter www.zentrumelch.ch/familienzentrum-zuerich-elch/raeume.

INFORMATIONEN

Ansprechpersonen im Zentrum ELCH Frieden

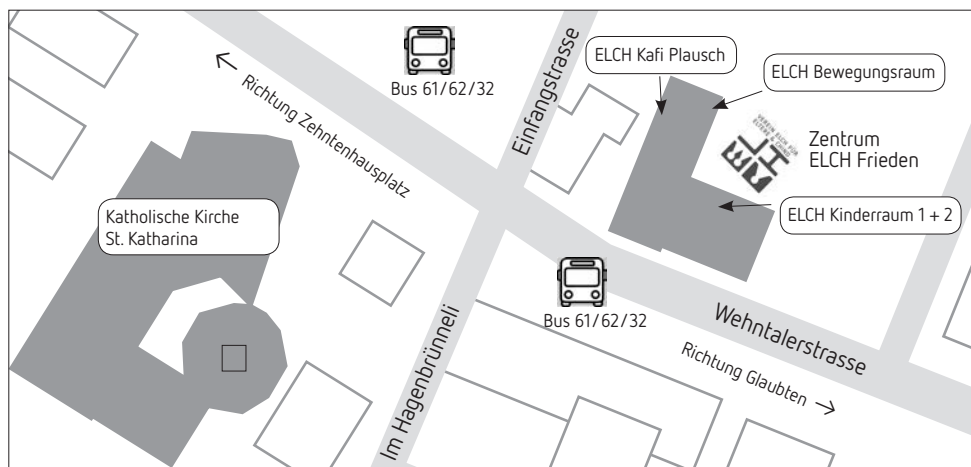
| | |
|---|---|
| Zentrumsleitung | Priska Liliano , Tel. 044 377 77 00, frieden@zentrumelch.ch |
| Kurse & Kultur | Deniz Storchenegger , Tel. 078 874 37 31, kurse.kultur.frieden@zentrumelch.ch |
| Kafi Plausch | Carmi Baluntac Bryant , Tel. 078 645 07 54, treffpunkt@zentrumelch.ch Aysegül Zeycan , Tel. 078 601 64 97, treffpunkt@zentrumelch.ch |
| Chrabbelgruppe & Kinderhüeti | Sabrina Amann , Tel. 078 645 07 62, hueti.frieden@zentrumelch.ch Gabriela Dri , Tel. 078 645 07 31, hueti.frieden@zentrumelch.ch |
| Vermietung | Diana Kadau , Tel. 078 601 63 26, bueno.frieden@zentrumelch.ch |

Kursbedingungen

| | |
|---------------------------|--|
| Preise M / NM | Vereinsmitglieder profitieren von einem Rabatt von 20 Prozent bei den Angebotspreisen. Preise für Mitglieder sind mit M, Preise für Nichtmitglieder mit NM gekennzeichnet. |
| Bezahlung | Bei Einzelveranstaltungen, die das ELCH-Zentrum organisiert, sind die Kosten vor Ort in bar zu zahlen. Bei externen Angeboten gelten die Zahlungskonditionen der Kursanbieter* /innen. |
| Kinderhüeti | Bei einem Kurs oder einem Angebot ist die Kinderbetreuung in der Kinderhüeti in der Regel nicht inbegriffen. Spezialtarife bei einzelnen Angeboten sind jedoch möglich und werden speziell kommuniziert. |
| Absenz/Kursabbruch | Bei ELCH-eigenen Angeboten berechtigen Absenzen oder ein Kursabbruch in der Regel nicht zur Rückerstattung des Kursgeldes. Bei externen Angeboten gelten die Konditionen des Veranstalters / der Veranstalterin. |
| Kursbestätigung | Ausser für den Babysittingkurs stellt der Verein ELCH keine Kursbestätigungen aus. |

Bei Fragen nehmen Sie mit der Zentrumsleiterin oder mit den Kursanbietenden Kontakt auf.

Bitte beachten Sie, dass gewisse Kurse erst ab einer bestimmten Teilnehmerzahl durchgeführt werden können. Alle aktuellen Kurse, Angebote und vieles mehr finden Sie auf unserer Homepage
www.zentrumelch.ch



So finden Sie das Zentrum ELCH Frieden

Das Zentrum ELCH Frieden ist verkehrsgünstig gelegen. Zwischen der Kreuzung Glaubtenstrasse / Binzmühlestrasse und dem Zehntenhausplatz sind wir nur wenige Schritte von der Bushaltestelle Einfangstrasse der Linien 32, 61 und 62 entfernt. Das Zentrum ELCH Frieden befindet sich zwischen der Einfangstrasse und der Neuwiesenstrasse im Haus A des Areals Frieden.



Seit 20 Jahren für Sie da: Integration, Bildung und Entlastung für Familien mit kleinen Kindern.

Feiern Sie mit uns an unseren Zentrumsfeiern. Mehr Informationen in dieser Broschüre oder unter www.zentrumelch.ch.

Infostelle

Die Infostelle des Vereins ELCH gibt über alle Zentren hinweg kostenlose Auskünfte für Familien mit Kindern bis ins Primarschulalter. Es stehen viele Informationen für Sie bereit. Kommen Sie einfach im Büro des Zentrums ELCH Regensbergstrasse vorbei.

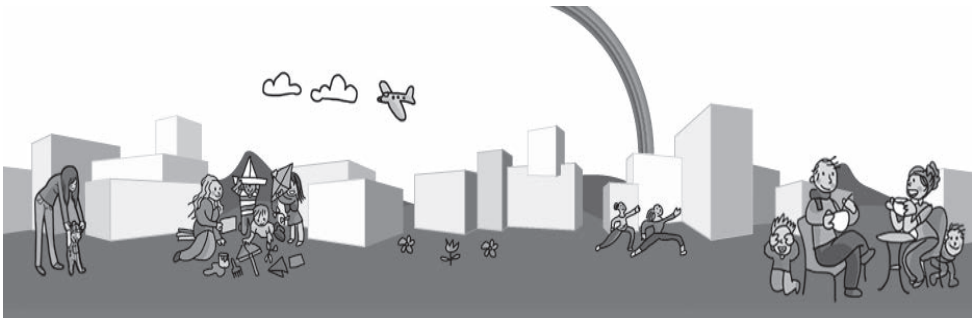
Tag, Zeit

Montag bis Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr

Auskunft

Tel. 044 225 77 88 oder info@zentrumelch.ch

MITGLIEDSCHAFT



Die Vorteile der Mitgliedschaft im Verein ELCH

Sämtliche Angebote des Vereins ELCH und seiner Zentren sind allen zugänglich. Mit Ihrer **Mitgliedschaft** im Verein ELCH für Eltere & Chind geniessen Sie zusätzliche Vorteile:

- Sie profitieren ab dem Tag Ihres Beitritts von günstigeren Preisen für viele Angebote (Mitgliederpreise).
- Sie können die Räumlichkeiten günstiger mieten.
- Sie erhalten halbjährlich direkt das neue Programm aller Zentren zugeschildt.
- Sie erhalten Mitspracherecht an unserer Mitgliederversammlung und können an der zukünftigen Gestaltung unseres Vereins mitwirken.

Mitgliedschaft: Fr. 50.- pro Kalenderjahr (für Einzelpersonen oder Familien)


Unsere Arbeit ist wichtig ...

Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie die Arbeit eines im Quartier stark verankerten Vereins und tragen zur sozialen Vernetzung von Familien aus allen Schichten und Kulturen bei. Der Verein ELCH bietet Gelegenheit zum Austausch, Anschluss ans Quartierleben und unterstützt viele Nachbarschaftsinitiativen. Aktuell beschäftigen wir über 110 Frauen und tragen so zu ihrer sozialen Integration und beruflichen Befähigung bei. Unsere Arbeit ist wichtig und wird darum vom Sozialdepartement der Stadt Zürich finanziell mitgetragen.

... Ihre Unterstützung auch!

Unsere Aufgabe ist es, sämtliche ELCH-Angebote niederschwellig und günstig anzubieten, damit alle davon profitieren dürfen. Neben den Beiträgen der Stadt Zürich und unserer Mitglieder muss der Verein rund ein Viertel seiner Ausgaben selber erwirtschaften. Wir sind auf Spenden angewiesen. Möchten auch Sie uns unterstützen? Wir freuen uns über jede Zuwendung! Der Verein ELCH ist als gemeinnützig anerkannt; Spenden sind steuerabzugsfähig. **Herzlichen Dank! PC 80-16079-2 (Stichwort: Spende)**

Wichtige Telefonnummern:

| | | |
|--------------------------|---------------|---|
| Sanität, Ambulanz | 144 |  |
| Rega | 1414 | |
| Feuerwehr | 118 | |
| Polizei | 117 | |
| Tox-Zentrum/Vergiftungen | 145 | |
| Kinder- / Jugendnotruf | 147 | |
| Elternnotruf | 0848 35 45 55 | |
| Tierrettungsdienst | 044 211 22 22 | |

ANMELDUNG



Werden Sie Mitglied des Vereins ELCH

Anmeldung Familien-/Einzelmitgliedschaft Fr. 50.-/Jahr

Name, Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Mail Tel.

Ich möchte über ELCH-Angebote und Aktionen per Mail informiert werden.

Datum/Unterschrift

Die Adresse wird ausschliesslich für den aufgeführten Zweck aufgenommen.

Die Mitgliedschaft gilt für ein Kalenderjahr und wird ohne Gegenbericht automatisch um ein Jahr verlängert.

HIGHLIGHTS

Kinderhüeti, Kinderwaldgruppe «Natur pur»,
Kindergeburtstag im Kafi Plausch, Zumba,
Abendhüeti, Spatzenwerkstatt, **Babymassage**,
Kafi Plausch, **Hatha Yoga**, S'Lädgeli im Kafi,
PILATES, Raumvermietung, **Kinderflohmarkt**,
Ludothek, **DREIKÄSEHOCH**, **Forscherlabor**,
und vieles mehr ...



Bitte frankieren und per
Post einsenden.

Oder bei Ihrem nächsten
Besuch im Zentrum ELCH
im Büro abgeben.



Verein ELCH
für Eltere & Chind
Regensbergstrasse 209
8050 Zürich