

Neues erfahren

Tabuthema: Elternburnout - Infoabend I Zimmer 6

Elternsein ist etwas Wunderschönes und gleichzeitig eine grosse Herausforderung. Der Spagat zwischen Erziehung, Haushalt und Beruf und vor allem aber auch hohe persönliche Ansprüche und Perfektionismus können Mütter und Väter an den Rand ihrer Kräfte bringen und im schlimmsten Falle zu einem Burnout führen.

Was sind die Gründe und Warnzeichen? Was kann ich als Mutter oder Vater tun, um nicht in eine Erschöpfungsspirale zu gelangen?

Mütter und Väter erhalten in einem Vortrag Antworten auf diese Fragen und haben anschliessend die Möglichkeit, sich in Kleingruppen über das Thema auszutauschen.

Dienstag, 12. September
19.00 - 20.30
Leitung: Regula B. Schütt, psychosoz. Coach ECA
Auskunft: r.schuett@authentisch.art
www.authentisch.art
Kosten: keine
Anmeldung: bis 10.09

Kleine Massagen - Inseln im Familienalltag - Elternkurs I Zimmer 6

Ein Abendkurs für Mütter und /oder Väter mit Kindern ab 3 Jahren. Kleine Massagen schaffen Auszeiten im Familienalltag, stellen Nähe und Verbundenheit her. Sie wirken entspannend und beruhigend für beide Seiten - Eltern und Kind. Sie erfahren an diesem Abend, warum Körperkontakt für uns so wichtig ist, wie Sie ätherische Öle anwenden können, und Sie erhalten Anregungen für einfache Massageabläufe.

Dienstag, 26. September
19.00 - 21.30
Leitung: Patricia Gasser, dipl. Kinesiologin
Kosten: Fr. 40.-
Auskunft: 078 737 86 66; www.kinbrain.ch
Anmeldung: info@kinbrain.ch

Musik entdecken - Workshop für Eltern und Kinder von 0-3 Jahren I Zimmer 6

Musik beruhigt, bewegt und belebt!

Musik fördert bei Kindern neben der Gedächtnis- und Sprachentwicklung auch die motorischen Fähigkeiten. Den Eltern wird gezeigt, wie sie ihr Kind mit Musik, der Stimme und gezielten Techniken in seiner Entwicklung unterstützen können. Eltern erfahren, wie wichtig der Einbezug von Musik in der Kindesentwicklung ist - dafür brauchen Eltern keine besonderen musikalischen Fähigkeiten und müssen kein Instrument spielen.

Samstag, 28. Oktober
10.00 - 11.00
Leitung: Verena Barbera, Musiktherapeutin
Auskunft: 076 582 90 96
Kosten: 20.- CHF pro Familie
Anmeldung: mail@musiktherapie-barbera.ch

Familylab - Elterngruppe I Zimmer 6

Wir setzen uns mit der Haltung des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul auseinander und bringen diese in einen direkten Zusammenhang mit unseren eigenen Erfahrungen als Eltern.

An jedem dieser fünf Treffen steht ein anderes Thema im Vordergrund und bietet die Basis für den Dialog.

Dienstag, 31.10, 05.12, 09.01, 27.02, 26.03.2024
19.00 - 21.00
Leitung: Käthi Tanner-Winzeler, Kursleiterin familylab
Kosten: 230.- CHF pro Einzelperson, 390.- CHF pro Paar
Anmeldung: kaethi.tanner@bluewin.ch

Bewährte Naturheilmittel für Klein & Gross – Workshop I Zimmer 6

Was hilft bei Halsweh, Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Fieber und was bei Verdauungsproblemen? Welche wohltuenden und sanften Helfer bietet die Natur?

Eltern können sich von natürlichen Hausmitteln inspirieren lassen und erhalten praktische Tipps und Anleitungen, die sich kostengünstig und schnell zu Hause umsetzen lassen.

Donnerstag, 02. November
19.00 - 20.30
Auskunft: Katharina Kolb, dipl. Naturheilpraktikerin TEN
www.subtilia.ch
Kosten: 30.- CHF
Anmeldung: erforderlich, katharina.kolb@subtilia.ch

Eltern-Kind-Gruppen

Krabbelgruppen I Zimmer 6

Wir eröffnen bei Bedarf weitere Krabbelgruppen. Mütter und Väter mit Babys und Kleinkindern von 0 - 2 Jahren treffen sich regelmässig einmal wöchentlich, um sich kennenzulernen, zu plaudern, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam mit den Kindern zu spielen.

Melden Sie sich bei Interesse: Barbara Raulf, 052 632 58 08, barbara.raulf@stsh.ch

Selbsthilfegruppen

Regenbogen - Selbsthilfegruppe I Raum leise

Für Eltern, die um ein Kind trauern. Betroffene Eltern treffen sich einmal im Monat, um gemeinsam an ihre verstorbenen Kinder zu denken und sich mit gleich betroffenen Eltern auszutauschen, um sich gegenseitig Liebe, Verständnis, Trost und Hoffnung auf dem Weg der Trauer zu schenken

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat
06.09, 04.10, 01.11, 06.12
19.30 - 21.00
Auskunft: Wolfgang Pfalzgraf
079 452 97 91
Wolfgang@Pfalzgraf.ch
Verein-Regenbogen.ch

Papillon - Selbsthilfegruppe I Raum leise

Für Eltern, die ihr Kind während der Schwangerschaft, Geburt oder kurz danach verloren haben. Der Austausch mit Gleichbetroffenen kann helfen, mit den Gefühlen umzugehen, kann Trost und Hoffnung schenken.

Jeweils am letzten Mittwoch im Monat
30.08, 27.09, 25.10, 29.11,
19.30 - 21.00
Auskunft: Katharina Kolb
079 838 00 72
katharina.kolb@subtilia.ch
Anmeldung: erforderlich

VASK - Selbsthilfegruppe I Zimmer 6

Eltern, Geschwister, Kinder, Partner und Freunde von Menschen mit einer psychischen Krankheit treffen sich regelmässig zum Austausch.

Jeweils am letzten Samstag im Monat
26.08, 30.09, 28.10, 25.11
16.00 - 18.00
Auskunft: Barbara Livers
052 625 55 80
www.vaskschaffhausen.ch
Anmeldung: erforderlich

Treffpunkte

Bistro mit Spiellandschaft

Der Treff mit Cafébetrieb und Spielbereich für Kleinkinder bietet Gelegenheit für Gespräche, Begegnung, Vernetzung und Informationsaustausch.

Montag - Freitag
09.00 - 17.00
Auskunft: Barbara Raulf, 052 632 58 08,
barbara.raulf@stsh.ch
Samstag
10.00 - 15.00

Hebammenbistro I Bistro

Werdende und gewordene Eltern können sich über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett austauschen und ihre Erfahrungen teilen.

Freipraktizierende Hebammen sind anwesend und beantworten gerne Fragen.

Jeden Donnerstag
9.30 - 11.30
ausser während der Schulferien
Auskunft: Irmela Pfalzgraf, 078 654 32 10
Kosten: keine
Anmeldung: keine Anmeldung nötig

Kindercoiffeuse I Raum leise

Kinder bis 5 Jahre können sich im Familienzentrum unkompliziert die Haare schneiden lassen. Mit Geduld und Freude schneidet Ghada Shekho Ihren Kindern einen neuen Haarschnitt oder kürzt die Spitzen.

Jeden 1. Samstag im Monat
10.00 - 13.00
Leitung: Ghada Shekho
Kosten: nach Aufwand zwischen 5.- CHF und 20.- CHF
Anmeldung: erwünscht, nicht zwingend
077 928 44 33

Neu

Singe mit de Chliine I Zimmer 6

Für Kinder von 2 - 5 Jahren zusammen mit Mami, Papi, Grossmami, Grosspapi, Tante, Onkel oder einer anderen erwachsenen Bezugsperson gedacht.

Gross und Klein singen und bewegen sich auf fröhliche, lustvolle Weise.

Mittwoch
23.08 - 27.09 (6x)
25.10 - 29.11 (6x)
10.15 - 11.00
Leitung: Verena Barbera und Christina Pusterla
Auskunft: www.singemitdechliine.ch
mail@singemitdechliine.ch
Kosten: 10.- CHF pro Vormittag (Bezahlung vor Ort. TWINT oder Bar)
Anmeldung: erforderlich, www.singemitdechliine.ch

Schwangerschaft und Geburt

Beckenbodentraining in der Schwangerschaft I Zimmer 6

In Bewegung bleiben und sich mit wachsendem Bauch begleiten lassen, um Beschwerden zu minimieren. Durch Haltung, Atmung, Kräftigung, Entspannung und Bewegung wird das Wohlbefinden gesteigert und Sie können sich optimal auf die Geburt vorbereiten.

Begleitet von einer Fachfrau Beckenboden in Schwangerschaft und Rückbildung. Der Kurs findet 1x wöchentlich statt und dauert 7 Wochen.

Montags, 18.00 - 19.30
7 Abende: 18.09 - 30.10
7 Abende: 06.11 - 18.12
Leitung: Fiona Mae Poppitz
Auskunft: 076 804 11 12
Kosten: 315.- CHF (7 Abende)
Anmeldung: info@fiona-beckenbodentraining.ch

Rückbildung I Zimmer 6

In diesem Kurs dürfen Sie sich nach der Geburt Zeit für sich und Ihren Beckenboden nehmen. Die Wichtigkeit der Rückbildung für den Körper ist nicht zu unterschätzen und braucht Zeit. Der Beckenboden wird mit sanften Übungen wieder in die alte Form zurückgebracht und für den Alltag gestärkt.

Begleitet von einer Fachfrau Beckenboden in Schwangerschaft und Rückbildung. Der Kurs findet 1x wöchentlich statt und dauert 7 Wochen.

Montags, 19.45 - 21.15
7 Abende: 04.09 - 16.10
7 Abende: 06.11 - 18.12
Leitung: Fiona Mae Poppitz
Auskunft: 076 804 11 12
Kosten: 315.- CHF (7 Abende)
Anmeldung: info@fiona-beckenbodentraining.ch

Beratung

Beratung und Unterstützung für den Familienalltag

Die Betriebsleiterin des Familienzentrums bietet allen Eltern die Möglichkeit von Information und Beratung im persönlichen Gespräch.

Barbara Raulf, 052 632 58 08, barbara.raulf@stsh.ch

Mütter- und Väterberatung I Beratungsraum MVB und Bistro

Fachpersonen beraten und unterstützen Eltern und Betreuungspersonen von Säuglingen und Kindern bis 5 Jahre zu den Themen Stillen, Ernährung, Entwicklung, Erziehung, Pflege und gesundheitsförderndes Verhalten. Sie vermitteln Kontaktadressen zu weiteren Fach- und Beratungsstellen.

Jeden Montag
09.00 - 11.00, 14.00 - 16.00
Beraterin: Katja Widmer, Mütter- und Väterberaterin
katja.widmer@stsh.ch, 052 632 51 20
Jeden Donnerstag
14.00 - 16.00
Auskunft: keine
Anmeldung: nur nötig für Termine ausserhalb Montag, Donnerstag oder Samstag
Jeden Samstag
10.00 - 11.30

Familienzentrum Schaffhausen



Informationen Agenda August bis Dezember 2023



Stilltreff La Leche - Treffpunkt für stillende und werdende Mütter | Raum leise

Die Stillberaterinnen der La Leche League Schweiz begleiten und beraten Mütter während ihrer Stillzeit. In gemütlicher Runde werden Erfahrungen ausgetauscht, Fragen und Probleme können vor Ort angeschaut werden.

Jeden 3. Freitag im Monat
09.30 - 11.00

Leitung: Anja Langenbach, 078 823 39 44
Auskunft: anja.langenbach@lalecheleague.ch
Kosten: keine
Anmeldung: keine Anmeldung nötig

Tragetreff | Raum leise

Offener Treffpunkt für Trageeltern und Interessierte zum Austausch. Trageberaterinnen stehen ihnen mit ihrem Fachwissen für Fragen, Tipps und Tricks rund um das Tragen von Babys und Kleinkindern zur Verfügung.

Dienstag oder Freitag,
22.08, 29.09, 24.10,
24.11, 12.12
09.30 - 11.00

Leitung: Sabrina Gessler
079 612 63 73
www.tragen-schaffhausen.ch

Auskunft: sabrina@rofelix.ch
Kosten: keine
Anmeldung: keine Anmeldung nötig

tanzen und bewegen

Bewegung und Tanz | Zimmer 6

Gemeinsamer Tanz und Bewegung stärken die Bindung zwischen Eltern und Kindern und werden von Beginn an als selbstverständlich freudvoll erlebt. Dieses Angebot richtet sich an Eltern und Kinder von 0 - 4 Jahren, die gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen und die Freude am Körper und der Bewegung teilen möchten. Die Kurse werden in Altersgruppen geteilt: 3 - 18 Monate (Gruppe A) und 1.5 - 4 Jahre (Gruppe B). Die jüngeren können schlafen, die Tanzenden beobachten, werden getragen, erkunden verschiedene Gegenstände und Oberflächen, robbeln oder krabbeln.

Es ist sinnvoll, dass jedes Kind eine erwachsene Bezugsperson hat.

Mittwoch, 25.10, 08.11,
15.11, 06.12, 13.12
Gruppe A: 15.00 - 15.45
Gruppe B: 16.00 - 16.45

Auskunft: Verena Holscher, 078 808 72 21
Kosten: 150.- CHF
Anmeldung: verena@koerpergeschichten.com

Schenk mir eine Geschichte

Leseanimationen in verschiedenen Sprachen | Zimmer 6

Gemeinsam mit Ihrem Kind oder Enkelkind hören Sie Geschichten. Sie schauen Bilderbücher an, spielen, singen und basteln.

Für Spanisch sprechende Eltern / Grosseletern mit ihren Kindern.
Samstag, 10.00 - 11.30
Leitung: Karen German, 079 384 75 02
Die Daten werden laufend auf unserer Website veröffentlicht.

Die Veranstaltungen sind jeweils kostenlos; es ist keine Anmeldung nötig.

Pubertät

Die Zyklus-Show - Mädchenworkshop | Zimmer 6

Liebevoll und im geschützten Rahmen lernen die Mädchen kennen und verstehen, was sich im Körper während der Pubertät verändert. Am Vorabend zum Workshop findet für die Mütter und Väter der Mädchen der Elternvortrag „Wenn Mädchen Frauen werden“ statt. Die Eltern erhalten Informationen zum MFM-Projekt® und lernen die Kursleiterin kennen.

03. November
19.30 - 21.00
Elternvortrag

Leitung: Irmela Pfalzgraf, Hebamme
Kosten: 120.- CHF (Elternabend und Mädchenworkshop)

04. November
10.00 - 17.00
Mädchenworkshop

Auskunft: Irmela Pfalzgraf, irmela@pfalzgraf.ch
078 654 32 10
Anmeldung: bis 14 Tage vor dem Kurs bei Irmela Pfalzgraf

Agenten auf dem Weg - Jungenworkshop | Zimmer 6

Liebevoll und im geschützten Rahmen lernen die Jungen kennen und verstehen, wie ein neues Leben entsteht und was sich im Körper während der Pubertät verändert. Am Vorabend zum Workshop findet für die Mütter und Väter der Jungen der Elternvortrag „Wenn Jungen Männer werden“ statt. Die Eltern erhalten Informationen zum MFM-Projekt® und lernen den Kursleiter kennen.

13. Oktober
19.30 - 21.00
Elternvortrag

Leitung: Lukas Romer, Lehrperson, Erlebnispädagoge
Kosten: 120.- CHF (Elternabend und Jungenworkshop)

14. Oktober
10.00 - 17.00
Jungenworkshop

Auskunft: Lukas Romer, l.romer@mfm-projekt.ch
079 277 37 18
Anmeldung: bis 14 Tage vor dem Kurs bei Lukas Romer

Bücherecke und Infothek

Bücher für Gross und Klein | Raum leise

Im Raum leise gibt es eine gemütliche Lesecke mit Bücherkisten für die Kinder. Damit sich ältere Geschwisterkinder nicht langweilen, finden Sie dort auch Comics und Bücher für ältere Kinder.

Informationen rund um die Familie | Infothek

Für Informationen rund um das Thema Familie, Erziehung und Bildung gibt es eine Infothek mit Flyern, Broschüren, Zeitschriften und Büchern. Die Bücher dürfen auch ausgeliehen werden.

Veranstaltungen

Oktober Spiele-Nacht

Die Ludothek Schaffhausen organisiert eine Spielenacht für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Samstag, 28. Oktober, 18.00 - 24.00.
Weitere Infos: www.ludothek-schaffhausen.ch

November Puppenspiel für Kinder ab 4 Jahren

Es wird ein Märchen mit Puppen erzählt. Dauer 20 Minuten (zwei Durchführungen). So können auch die Jüngeren das Märchen mit allen Sinnen erfahren. Mit Marianne Wenger, Yvette Padovan, Anna Idone, Samstag, 11. November, 10.30 - 11.30.

Dezember Samichlaus-Geschichten aus dem Kamishibai-Koffer

Das japanische Papiertheater verzaubert Gross und Klein. Die Goldmund-Erzählerin Barbara Leutwiler lädt zu Samichlaus-Geschichten aus dem Kamishibai-Koffer ein (2 Geschichten, ca. 30 Min.). Für Kinder ab 3 Jahren. Samstag, 02. Dezember, 10.30 - 11.30.
Weitere Infos: www.erzählkunst.ch.

Weihnachtsevent

Guezli Backen und Basteln im Familienzentrum.
Samstag, 09. Dezember, 11.00 - 14.00.

Weihnachtssingen

Für Kinder von 2 - 5 Jahren zusammen mit Mami, Papi, Grossmami, Grosspapi, Tante, Onkel oder einer anderen erwachsenen Bezugsperson. Mit Verena Barbera, Mittwoch, 13. Dezember, 10.00 - 10.30 / 10.45 - 11.15 (zwei Durchführungen)
Informationen: www.singemitdechline.ch

Betriebsferien

Vom 18. Dezember bis 07. Januar bleibt das Familienzentrum geschlossen.

Weitere Informationen

Für aktuelle Informationen zu den Öffnungszeiten und zu den Durchführungen der Angebote besuchen Sie auch unsere Website.

www.familienzentrum-schaffhausen.ch

Familienzentrum Schaffhausen
Betriebsleitung Barbara Raulf
Kirchhofplatz 19
8200 Schaffhausen
052 632 58 08
barbara.raulf@stsh.ch