

Treffpunkte

Bistro mit Spiellandschaft

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

Montag bis Freitag: 09.00–17.00 Uhr	Auskunft:	Dominique Bauer Sprüngli 052 632 58 08
Samstag: 09.00–14.00 Uhr		dominique.bauer@stsh.ch

Zwillingsfamilien-Treff I Zimmer 6

Familien mit Zwillingen im Alter von 0 bis 4 Jahren treffen sich einmal pro Monat, um sich kennenzulernen, mit den Kindern zu spielen und sich über den Alltag mit Zwillingen auszutauschen. Auch Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

Jeden 2. Samstag im Monat 08.08, 12.08, 10.10, 14.11, 12.12 10.00–12.00 Uhr	Auskunft: Kosten: Anmeldung:	Mirjam Ritzmann Keine Erforderlich, mirjam.ritzmann@gmx.ch
--	---	--

Kindercoiffeuse I Raum leise

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

Samstag 08.08, 05.09, 26.09, 07.11, 05.12 9.00–12.30 Uhr	Leitung: Kosten: Anmeldung:	Ghada Shekho Nach Aufwand zwischen Fr. 10.00 und Fr. 30.00 Erwünscht, nicht zwingend, 077 928 44 33
---	--	--

Neues erfahren

Körperwerkstatt «Von Kopf bis Fuss» I Raum NEU

Bewegungs- und Tanzspiele, Kinderyoga und Massagegeschichten. Ein buntes Bewegungsangebot für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren. Der Workshop findet ohne Eltern statt. Bitte bequeme Kleider und Anti-Rutsch-Socken oder Geräteschuhe anziehen (barfuss auch möglich).

Freitag 4x: 28.08, 04.09, 11.09, 18.09 4x: 06.11, 13.11, 20.11, 27.11 14.30–15.15 Uhr	Leitung: Kosten: Anmeldung:	Claudia Harringer Fr. 45.00 pro 4er Block (Familienrabatt ab dem 2. Kind: Fr. 40.00/Block) Erforderlich, Anzahl Plätze beschränkt 076 710 31 07 claudia_harringer@gmx.at
--	--	---

Frauengesundheit – Workshop I Zimmer 6

Du bist nicht jeden Tag gleich – manchmal voller Energie, manchmal voller Emotionen. In diesem Workshop tauchst du ein in die Welt deines weiblichen Zyklus: Hormone, Nervensystem, Ernährung und Bewegung im Zusammenspiel. Du nimmst Wissen und konkrete Tools mit, um im Einklang mit deinem Rhythmus zu leben. (Für Frauen jeden Alters, egal ob Mami oder nicht)

Samstag 19.09 09.00–12.00 Uhr	Leitung: Auskunft : Kosten: Anmeldung:	Barbara Zahn www.barbara-zahn.ch Fr. 90.00 Erforderlich, 079 547 08 17
--	---	---

Bewährte Naturheilmittel für Klein & Gross – Workshop I Zimmer 6

Was hilft bei Halsweh, Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Fieber oder 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 29.10 19.00–21.00 Uhr	Leitung: Auskunft: Kosten: Anmeldung:	Katharina Kolb www.subtilia.ch Fr. 50.00 Erforderlich, katharina.kolb@subtilia.ch
---	--	--

Bewegungsinsel (6–18 Monate) I Raum NEU

Ein geschützter Bewegungsraum zum Rollen, Krabbeln, Entdecken und Staunen. Altersgerechte Bewegungslandschaften fördern Körperwahrnehmung, Selbstvertrauen und Eigeninitiative. Eltern begleiten ihre Kinder aufmerksam im Hintergrund und schenken ihnen Zeit für freies Explorieren. Die Anmeldung gilt für 4x. Dieses Angebot ist kostenlos und wird durch die Mütter- und Väterberatung Schaffhausen begleitet.

Dienstag 4x: 11.08, 25.08, 08.09, 22.09 4x: 27.10, 10.11, 24.11, 08.12 10.15–11.30Uhr	Leitung: Kosten: Anmeldung:	Nicole Portmann (MVB SH) Keine Erforderlich, Anzahl Plätze beschränkt nicole.portmann@stsh.ch
--	--	--

Bewegungsatelier (18–36 Monate) I Raum NEU

Klettern, balancieren, springen und eigene Bewegungswege entdecken. Offene Bewegungslandschaften laden Kinder dazu ein, selbstständig zu experimentieren und ihre Bewegungsfreude auszuleben. Im Mittelpunkt stehen Selbstwirksamkeit, Körpererfahrung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Anmeldung gilt für 4x. Dieses Angebot ist kostenlos und wird durch die Mütter- und Väterberatung Schaffhausen begleitet.

Dienstag 4x 11.08, 25.08, 08.09, 22.09 4x: 27.10, 10.11, 24.11, 08.12 08.45–10.00 Uhr	Leitung: Kosten: Anmeldung:	Nicole Portmann (MVB SH) Keine Erforderlich, Anzahl Plätze beschränkt nicole.portmann@stsh.ch
--	--	--

BUCHSTART: Gemeinsam Geschichten erleben I Raum NEU

Familien mit kleinen Kindern von 0 bis 3 Jahren sind eingeladen, gemeinsam die Welt der Sprache zu entdecken. In den gemütlichen Treffen wird vorgelesen, gesungen und mit Versen gespielt. Eine herzliche Umgebung lädt dazu ein, gemeinsam zuzuhören und zu entdecken. So erleben Kinder von Anfang an, wie schön Sprache und Bücher sein können.

Jeden 3. Donnerstag im Monat: 20.08, 17.09, 15.10, 19.11 09.30–10.00 Uhr	Leitung: Kosten: Anmeldung:	Angela von Ballmoos Keine Erforderlich, max. 20 Teilnehmende 076 567 01 35 vonballmoos.angela@gmail.com
---	--	---

Leseanimationen in verschiedenen Sprachen I Zimmer 6 I Raum NEU

Gemeinsam mit eurem Kind oder Enkelkind hört ihr Geschichten. Ihr schaut Bilderbücher an, spielt, singt und bastelt. Das Angebot richtet sich an Kinder von 2 bis 5 Jahren. Die Daten werden laufend auf der Website des Familienzentrums veröffentlicht. **Die Veranstaltungen sind jeweils kostenlos; es ist keine Anmeldung nötig.**
www.integres.ch

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppen ohne Begleitung I Zimmer 6 und Raum NEU

Mütter und Väter mit Babys und Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren treffen sich regelmässig einmal wöchentlich, um sich kennenzulernen, zu plaudern, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam mit den Kindern zu spielen.

Diverse Gruppen Montag bis Freitag	Leitung: Auskunft: Kosten: Anmeldung:	Selbstorganisation Aisha Tawahni, Familienzentrum Keine Erforderlich, aisha.tawahni@stsh.ch 052 632 58 07
---	--	---

Eltern-Kind-Gruppen mit fachlicher Begleitung I Zimmer 6

Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren begegnen sich und finden Zeit zum Beobachten und Staunen über die Einzigartigkeit ihrer Kinder. Die vielfältigen Themen aus dem Familienalltag finden Platz. Die Eltern werden in der Diskussion einfühlsam begleitet durch eine Fachperson. Die Kinder erhalten Raum und Gelegenheit für Bewegung und Lernerfahrungen und insbesondere für soziale Kontakte in der Gruppe.

Dienstag 15.00–16.30 Uhr Freitag 15.00–16.30 Uhr	Leitung: Kosten: Anmeldung:	Ursula Blumer Fr. 150.00 pro halbes Jahr Erforderlich, 078 871 77 68 info@begleitung-ursula-blumer.ch
---	--	---

Eltern-Kind-Treffen der Heilpädagogischen Frühförderung Schaffhausen I Zimmer 6

Für Eltern mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen, Entwicklungsverzögerungen, Entwicklungsauffälligkeiten im Spiel, in der Sprache, im Kontakt mit der Umwelt, in der Wahrnehmung, in der Bewegung oder im emotionalen und sozialen Verhalten.

Donnerstag 09.30–11.00 Uhr	Leitung: Auskunft: Kosten: Anmeldung:	Myriam Wanner, Heilpädagogische Frühförderung Schaffhausen 079 729 19 68 Keine Nicht nötig
---	--	--

Schwangerschaft und Geburt

Rückbildung I Zimmer 6

In diesem Kurs darfst du dir nach der Geburt Zeit für dich und deinen 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.

Montag 7x: 10.08 - 21.09 7x: 19.10 - 30.11 18.30–19.30 Uhr	Leitung: Kosten: Anmeldung:	Fiona Mae Poppitz Fr. 290.00 (7 Abende) Erforderlich, 076 804 11 12 info@fiona-beckenbodentraining.ch
---	--	---

Beratung

Niederschwellige Beratung und Unterstützung für den Familienalltag

Die Betriebsleiterin des Familienzentrums bietet die Möglichkeit von Information und Beratung im persönlichen Gespräch, das spontan während den Betriebszeiten stattfinden kann. Dominique Bauer Sprüngli, 052 632 58 08, dominique.bauer@stsh.ch

Mütter- und Väterberatung I Beratungsraum MVB und Raum leise

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.

Montag 09.00–11.30 Uhr, 14.00–16.30 Uhr Donnerstag 14.00–16.00 Uhr Samstag 10.00–11.30 Uhr	Leitung: Auskunft: Kosten: Anmeldung:	Katja Widmer, Mütter-& Väterberatung katja.widmer@stsh.ch, 052 632 51 20 Keine Nur nötig für Termine ausserhalb von Montag, Donnerstag oder Samstag
---	--	--

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.

Donnerstag 9.30–11.30 Uhr ausser während den Schulferien	Auskunft: Kosten: Anmeldung:	Irmela Pfalzgraf, 078 654 32 10 Keine Keine Anmeldung nötig
--	---	---

Still- und Tragetreff I Raum leise

Die Stillberaterinnen der La Leche League Schweiz unterstützen Mütter bei Fragen rund um das Stillen. Gleichzeitig stehen die Beraterinnen mit ihrem Fachwissen für Fragen, Tipps und Tricks rund um das Tragen von Babys und Kleinkindern zur Verfügung.

Jeden 4. Freitag im Monat: 28.08, 25.09, 23.10, 27.11 09.30–11.00 Uhr	Leitung: Auskunft: Kosten: Anmeldung:	Sabrina Gessler, 079 612 63 73 Angela Tenger, 079 439 86 62 www.tragen-schaffhausen.ch Keine keine Anmeldung nötig
--	--	--

Selbsthilfegruppen

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.

Mittwoch 26.8, 30.09, 28.10, 25.11 19.30–21.00 Uhr	Auskunft:	Katharina Kolb 079 838 00 72
	Anmeldung:	Erforderlich, katharina.kolb@gmx.ch

Regenbogen - Selbsthilfegruppe I Zimmer 6

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

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat: 02.09, 07.10, 04.11, 02.12 19.30–21.00 Uhr	Auskunft:	Wolfgang Pfalzgraf http://Verein-Regenbogen.ch
	Kosten:	Keine
	Anmeldung:	Wolfgang@Pfalzgraf.ch

Stand by You - 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: 29.08, 26.09, 31.10, 28.11 16.00–18.00 Uhr	Auskunft:	Barbara Livers 052 625 55 80
	Anmeldung	Erforderlich, beim ersten Besuch

Pubertät

Die Zyklus-Show - Mädchenworkshop I 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.

13. November 19.00–20.15 Uhr Elternvortrag	Leitung:	Irmela Pfalzgraf
	Kosten:	Fr. 125.00 (Elternabend und Mädchen-Workshop)
14. November 09.00–16.00 Uhr Mädchenworkshop	Auskunft:	Irmela Pfalzgraf, irmela@pfalzgraf.ch 078 654 32 10
	Anmeldung:	Bis 14 Tage vor dem Kurs bei Irmela Pfalzgraf

Bücherecke und Infothek

Bücher für Gross und Klein

Im Bistro und allen weiteren Räumen gibt es Leseecken mit Büchern für Kleinkinder und ihre älteren Geschwister sowie Vorlesebücher für die Eltern.

Informationen rund um die Familie I Infothek

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

Informationen auflegen I Infothek

Es gibt die Möglichkeit, im Familienzentrum auf eigene Angebote, Kurse oder Informationen für Familien mit Kleinkindern aufmerksam zu machen. Bitte gib dein Infomaterial vorgängig im Büro des Familienzentrums im 1.OG ab. Wir prüfen die Materialien gerne und legen sie in der Infothek auf.

Veranstaltungen

Oktober Kinderkleiderflohmarkt I alle Räume Familienzentrum

Am Sonntag, 25.Oktober findet der nächste Kinderkleiderflohmarkt statt.
Weitere Informationen: www.vintly.ch

November Puppenspiel für Kinder ab 4 Jahren I Zimmer 6

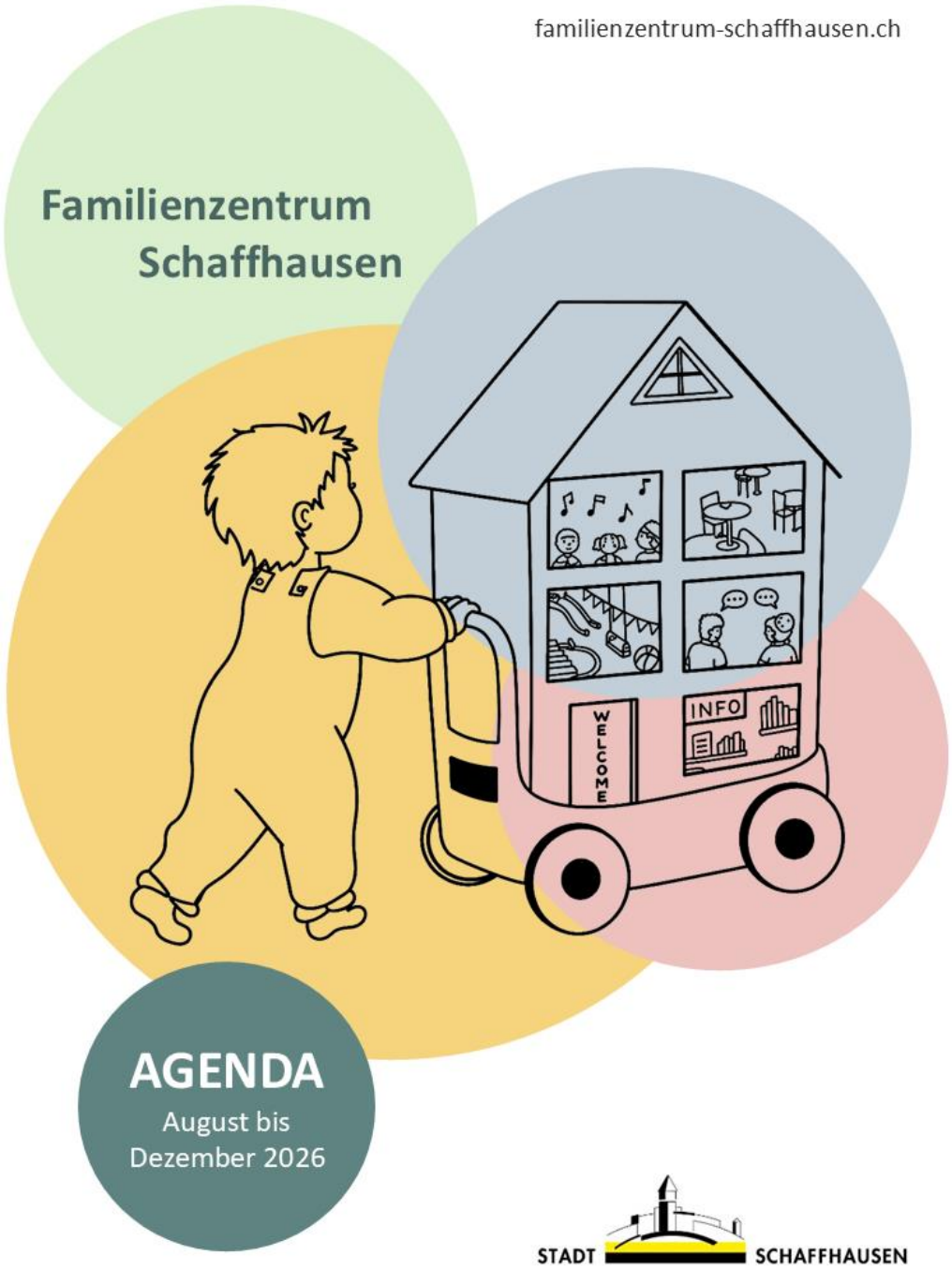
Es wird ein Märchen mit Puppen erzählt. Dauer 20 Minuten.

Mittwoch 25. November 15.00–15.20 & 16.00–16.20 Uhr	Leitung:	Marianne Wenger, Yvette Padovan, & Anna Idone
	Kosten:	Keine
	Anmeldung:	Erforderlich, bis 23. November 2026 max. 30 Teilnehmende pro Vorstellung familienzentrum@stsh.ch
	Alter:	Ab 4 Jahren

Dezember Backen im Advent I Bistro

Im Bistro backen wir zusammen 'Grittibänze' und basteln weihnachtliche Dekorationen.

Samstag 5. Dezember	Leitung:	Team Familienzentrum
	Kosten:	Fr. 5.00 pro Kind
	Anmeldung:	Keine Anmeldung nötig



Allgemeine Informationen

Kinderwagenparkplatz

Wir möchten euch bitten, wenn immer möglich, den Kinderwagen im Nebengebäude im Kinderwagenparkplatz zu parken.

Selbstverständlich gibt es immer Ausnahmen, bei welchen der Wagen mitgenommen werden muss, weil das Kind noch schläft etc. In diesem Fall bitten wir euch aus Brandschutzgründen, den Kinderwagen nicht im Gang, sondern in einem der Räume zu platzieren.
Besten Dank für eure Mithilfe!

Spielregeln Familienzentrum

Für die Nutzung der Räume des Familienzentrum gibt es einige einfache Regeln, damit sich alle wohlfühlen:

- Wir tragen dem Spielmaterial Sorge.
- Wir hinterlassen die Tische aufgeräumt und sauber.
- Wir essen und trinken nur im Bistrobereich, nicht in den Spiellandschaften.
- Wir helfen alle beim Aufräumen im Spielbereich.
- Wir achten gut aufeinander.
- Wir haben Spass!

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 09.00–17.00 Uhr
Samstag: 09.00–14.00 Uhr

Betriebsferien

Sommer: Vom 06. Juli 2026 bis 02. August 2026 bleibt das Familienzentrum geschlossen.
Teamtag: Am Montag, 24. August 2026 bleibt das Familienzentrum geschlossen.
Winter: Vom 14. Dezember 2026 bis 03. Januar 2027 bleibt das Familienzentrum geschlossen.

www.familienzentrum-schaffhausen.ch

Familienzentrum Stadt Schaffhausen
Betriebsleitung Dominique Bauer Sprüngli
Kirchhofplatz 19
8200 Schaffhausen
052 632 58 08
dominique.bauer@stsh.ch

