

## Neues erfahren

### Den Kindern etwas zutrauen - Elternkurs I Zimmer 6

Für die meisten Eltern ist es wichtig, dass ihr Kind lernt, alltägliche Dinge selbst zu erledigen, dass es Verantwortung übernimmt für sich selbst und seine Belange. Trotzdem übernehmen viele dieser Eltern allzu lange die volle Verantwortung in den meisten Lebensbereichen ihrer Kinder.

Wie lernen Kinder, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und wie lernen sie, einen Beitrag an die Familiengemeinschaft zu leisten – das sind Themen dieses Abends. Zielgruppe sind Eltern mit Kindern im Vorschul- und Schulalter.

**Dienstag, 03. September 19:00 - 21:00**  
**Leitung:** Fritz Kubli, Fachpsychologe für Psychotherapie, Jugendberatung Schaffhausen  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** fritz.kubli@stsh.ch

### Bewegung und Lernen im ersten Lebensjahr - Infovortrag I Zimmer 6

Väter und Mütter sind eingeladen, mehr über die Bewegungsentwicklung und die damit einhergehenden Lernprozesse ihres Kindes zu erfahren.

Öffentlicher Vortrag mit Videobeispielen zu den Meilensteinen der Entwicklung im ersten Lebensjahr.

**Montag, 16. September 19:00 - 20:30**  
**Leitung:** Anna Fäh Meier, Feldenkraislehrerin  
[www.feldenkrais-schaffhausen.ch](http://www.feldenkrais-schaffhausen.ch)  
**Kosten:** keine (keine Anmeldung nötig)

### Kindermassage - Elternkurs I Zimmer 6

Eine Möglichkeit, um innerhalb der Familie kleine Inseln der Ruhe und Gelassenheit zu schaffen, ist die Kindermassage. Sie schafft Vertrauen und Nähe. Eltern erhalten zudem ein wirksames Werkzeug zur Selbsthilfe, wenn Kinder unter Schlafstörungen, Bauch- oder Kopfschmerzen, Nervosität oder Schulstress leiden. Die harmonische Kindermassage unterstützt Kinder in ihrer Entwicklung, stärkt das Immunsystem und fördert die Wahrnehmung der Sinne und die Selbstbestimmung über den Körper. Sie eignet sich für Kinder zwischen 3 - 12 Jahren.

**Dienstag, 22.10, 29.10, 05.11, 12.11 19:00 - 20:30**  
**Leitung:** Patricia Gasser-Wangler  
**Kosten:** Fr. 180.- inkl. Unterlagen  
**Auskunft:** 078 737 86 66  
**Anmeldung:** info@kinbrain.ch; www.kinbrain.ch

## sich austauschen

### Begleitete Gesprächsrunden für Eltern I Zimmer 6

In den Gesprächsrunden für Eltern steht der Austausch zu alltäglichen Erziehungsfragen im Zentrum. Der Austausch wird von einer Fachperson begleitet, die Themen bringen die Eltern aber selber in die Runde ein. Die Eltern beraten sich untereinander, geben Erfahrungen weiter und unterstützen sich dadurch gegenseitig.

Eine neue Gesprächsrunde startet, sobald sich genügend Interessierte gefunden haben. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, jeweils Mittwoch 19.00 - 20:30. Start 28. August. Melden Sie sich bei Interesse: Barbara Raulf, 052 632 58 08, barbara.raulf@stsh.ch.

## Eltern-Kind-Gruppen

### Krabbelgruppen I Zimmer 6

Bei Bedarf eröffnen wir 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.

### Interkultureller Familientreff I Zimmer 6

Eltern und Kinder von 0 bis 3 Jahren spielen gemeinsam, bewegen sich, erleben und lachen zusammen. Durch den gegenseitigen Austausch kann Neues kennengelernt und Altbekanntes weitergegeben werden. Eine Fachperson des Schweizerischen Arbeitshilfswerks (SAH) Schaffhausen und eine interkulturelle Vermittlerin begleiten den Treffpunkt.

**Jeden Freitag 09:00 - 10:30**  
**Auskunft:** Anna Brügel, Bereichsleitung Sprache und Integration SAH Schaffhausen, 052 533 59 20  
[anna.bruegel@sah-sh.ch](mailto:anna.bruegel@sah-sh.ch)  
**Kosten:** keine(keine Anmeldung nötig)

## Treffpunkte

### Treffpunkt Familienzentrum I Bistro

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](mailto:barbara.raulf@stsh.ch)  
**Samstag 10:00 - 15:00**

### speziell im Treffpunkt

#### 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 09:30 - 11:30**  
**Auskunft:** 052 632 58 08  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine Anmeldung nötig  
ausser während der Schulferien

#### Hebammenbrunch I Bistro

Vom Geburtshaus organisiert: Hebammenbrunch für alle, die gerne einen feinen Brunch mit Hebammen geniessen wollen.

**19.09, 05.12 09:30 - 11:30**  
**Kosten:** Fr. 8.- inkl. Getränke  
**Anmeldung:** erwünscht, nicht zwingend  
[info@geburtshaus-sh.ch](mailto:info@geburtshaus-sh.ch)

### Kindercoiffeuse I Raum leise

Mit viel Geduld und Freude schneidet eine ausgebildete Damen- und Herrencoiffeuse Ihren Kindern einen trendigen Haarschnitt, kürzt die Spitzen oder flechtet einen schönen Zopf.

**Jeden 1. Samstag im Monat: 11:00 - 14:00**  
**Leitung:** Nicole Vollstuber  
**Kosten:** nach Aufwand zwischen Fr. 5.- (Fransen schneiden) und Fr. 15.-  
**Anmeldung:** erwünscht, nicht zwingend, per SMS: 079 307 51 66

### reparierBar I Bistro

Immer am letzten Samstag im Monat findet die reparierBar im Bistro statt, 10:00 - 16:00, [www.reparierbarschaffhausen.ch](http://www.reparierbarschaffhausen.ch).

## Beratung

### Beratung und Unterstützung für den Familienalltag

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

**Barbara Raulf, 052 632 58 08, [barbara.raulf@stsh.ch](mailto:barbara.raulf@stsh.ch)**

### Mütter- und Väterberatung I Beratungsraum MVB

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:** Anne Forster, Mütterberaterin  
**Kosten:** keine  
**Jeden Donnerstag, 14:00 - 16:00**  
**Auskunft:** [anne.forster@stsh.ch](mailto:anne.forster@stsh.ch), 052 630 15 00  
**Anmeldung:** nur nötig für Termine ausserhalb Montag

### Stilltreff La Leche - Treffpunkt für stillende und werdende Mütter I 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 1. Mittwoch im Monat, 09:30 - 11:00**  
**Leitung:** Sabrina Gessler-Räss, 079 612 63 73  
**Kosten:** keine  
**Auskunft:** [sabrina.raess@lalecheleague.ch](mailto:sabrina.raess@lalecheleague.ch)  
**Anmeldung:** keine Anmeldung nötig

### TRAGWERKtreff - offener Treff I 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.

**Jeweils freitags einmal im Monat, 09.08, 13.09, 11.10, 08.11, 13.12 09:30 - 11:00**  
**Leitung:** Sabrina Gessler-Räss, 079 612 63 73  
**Kosten:** keine  
**Auskunft:** [sabrina.raess@lalecheleague.ch](mailto:sabrina.raess@lalecheleague.ch)  
**Anmeldung:** keine Anmeldung nötig

## entspannen, auftanken

### Mama in Bewegung und Austausch I Zimmer

Zweimal monatlich treffen sich junge Mütter zur gemeinsamen Bewegung - eine Kombination aus Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung. Viele Elemente entstammen dem Yoga. Im Anschluss an den Bewegungsteil besteht Raum für Vernetzung sowie Austausch über den Erziehungsalltag und das Mutter-Sein.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie dürfen auch gerne einmal zum Schnuppern kommen.  
**Jeden zweiten Donnerstag, ab 15. August 19:00 - 20:30**  
**Leitung:** Denise Wirz, Sozialpädagogin, Yogalehrerin  
**Kosten:** Fr. 20.- pro Abend  
**Auskunft:** Denise Wirz, 079 959 05 12  
**Anmeldung:** [denise.wirz@gmx.ch](mailto:denise.wirz@gmx.ch)

## Rund um die Geburt

### Geburtsvorbereitung - Intensivkurs mit Partner I Zimmer 6

Der Kurs bietet Gelegenheit, sich an einem Tag mit folgenden Themen intensiv auseinanderzusetzen: Veränderungen und Beschwerden in der Schwangerschaft, Vorbereitung für das Baby, Brust- und Dampfpflege, Geburt, Rolle der Hebammen bei der Geburt, Rolle des Mannes bei der Geburt, Wochenbett und Familienzeit, Stillen, Nachbetreuung durch die Hebamme.

**Samstag, 17. August 09:00 - 15:00**  
**Leitung:** Marie-Louise Lüscher, dipl. Hebamme, dipl. Haltungs- und Bewegungspädagogin  
**Kosten:** Fr. 250.- pro Kurstag, davon werden 150.- von der Krankenkasse übernommen  
**Auskunft:** Marie-Louise Lüscher, 079 814 63 39  
**Anmeldung:** [info@hebammen-klettgau.ch](mailto:info@hebammen-klettgau.ch)

### Rückbildungskurs I Zimmer 6

Eine Schwangerschaft ist für den Körper eine erhebliche Mehrbelastung. Frühestens 5-8 Wochen nach der Geburt können Sie mit dem Rückbildungs-Turnen beginnen. Ziel des Kurses ist der Aufbau der gesamten Muskulatur von Bauch, Rücken, Beinen, Armen, Schultergürtel und Beckenboden. Darin enthalten sind auch Entspannungsübungen.

**7 x am Donnerstag, ab 31. Oktober 18:30 - 19:30**  
**Leitung:** Marie-Louise Lüscher, dipl. Hebamme, dipl. Haltungs- und Bewegungspädagogin, Beckenbodenlehrerin  
**Kosten:** Fr. 175.- für 7 Kursabende  
**Auskunft:** Marie-Louise Lüscher, 079 814 63 39  
**Anmeldung:** [info@hebammen-klettgau.ch](mailto:info@hebammen-klettgau.ch)

## spielen, malen, bewegen

### Spiele kennenlernen | Bistro/Zimmer 6

Für Eltern, Grosseltern, kleine und grosse Kinder stellt die Ludothek neue und alte Spiele vor.

Samstag, 17.08, 26.10  
10:00 - 13:00

Leitung: Stephanie Schachtner, 077 410 12 34  
Kosten: keine  
Auskunft: stephanieschachtner@gmx.ch  
Anmeldung: keine Anmeldung nötig

### Kreatives Malen mit Mama oder Papa - für Kinder von 3 - 5 Jahren | Zimmer 6

Im Malatelier können die Kleinen ihre Kreativität entwickeln und erleben. Wichtig sind Lust und Freude an vielen Farben und Formen. Die diversen Materialien stehen zur Verfügung. Beim Malen finden die Kinder Ruhe, Entspannung und zu sich selbst. Die Eltern begleiten ihre Kinder und bekommen Anregung, wie sie ihre Kinder im kreativen Prozess unterstützen können.

Freitag, 20.09, 25.10, 29.11  
14:30 - 16:00

Leitung: Madina Ali, freischaffende Künstlerin  
Kosten: Fr. 30.- für 3 Nachmittage  
Auskunft: Madina Ali  
Anmeldung: 076 335 68 66

### Zusammen spielen und bewegen | Zimmer 6

Väter und Mütter entdecken zusammen mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr Spiel- und Bewegungsfreude. Dabei steht die Beziehung im Mittelpunkt. Eltern und Kinder erleben Bewegungsabläufe und Spielmöglichkeiten, die gut tun und im Alltag eingebaut werden können. Der Kurs basiert auf dem Bewegungs- und Lernkonzept von Dr. Moshé Feldenkrais.

Dienstag, 22.10, 29.10, 05.11, 12.11  
15:00 - 16:00

Leitung: Anna Fäh Meier, Feldenkraislehrerin  
www.feldenkrais-schaffhausen.ch  
Kosten: Fr. 80.- pro Familie  
Auskunft: 052 625 23 16  
Anmeldung: info@feldenkrais-schaffhausen.ch

## 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 Russisch sprechende Eltern/ Grosseltern mit ihren Kindern.  
Samstag, 10:00 - 11:30, 07.09, 02.11, 16.11, 14.12

Leitung: Madina Ali, 076 335 68 66  
Yulia Eckert, 079 599 60 65

Für Spanisch sprechende Eltern/ Grosseltern mit ihren Kindern.  
Samstag, 10:00 - 11:30, 24.08, 31.08, 23.11, 07.12

Leitung: Karen Germann, 079 384 75

Für Kurmanci sprechende Eltern/ Grosseltern mit ihren Kindern.  
Samstag, 13:30 - 15:00, 31.08, 21.09, 26.10, 09.11, 14.12

Leitung: Rana Alibrahim, 078 677 30 29

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.

27. September 19:30 - 21:00 Elternvortrag  
Leitung: Irmela Pfalzgraf, Hebamme  
Kosten: Fr. 120.- (Elternabend und Mädchenworkshop)

28. September 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

## Bücherecke und Infothek

### Bücher für Gross und Klein | Raum leise

Im Raum leise gibt es eine gemütliche Leseecke mit Bücherkisten für die Kinder. Damit sich ältere Geschwisterkinder nicht lagweilen, 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.

## Familienzentrum Schaffhausen



## Informationen Agenda August bis Dezember 2019



## Veranstaltungen

### Kinderkleiderflohmarkt

Im Herbst ist der nächste Kinderkleiderflohmarkt geplant. Das Datum werden wir so bald wie möglich bekannt geben.

### Spiele-Nacht

Die Ludothek Schaffhausen organisiert eine Spielenacht für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren.

Samstag, 09. November 2019, 19:00 - 24:00. Die Veranstaltung ist kostenlos; es ist keine Anmeldung nötig. Weitere Infos: www.ludothek-schaffhausen.ch, Stefanie Schachtner 077 410 12 34.

### Geschichten aus dem Kamishibai-Koffer

Das japanische Papiertheater verzaubert Gross und Klein. Die Goldmund-Erzählerin Barbara Leutwiler lädt Sie herzlich dazu ein, Geschichten aus dem Kamishibai-Koffer mitzuerleben. Die Geschichten werden interaktiv, frisch und frei nach alter Erzähltradition erzählt.

Das Thema ist: Spuren – und andere Wintergeschichten, für Kinder ab 4 Jahren.

Samstag, 23. November 2019, 13:00 - 15:00. Die Veranstaltung kostet Fr. 8.- pro Kind mit Begleitperson (für jede weitere Person Fr. 2.-).

Eine Anmeldung ist erwünscht: leutwiler.b@bluewin.ch; www.erzählkunst.ch.

## Allgemeine Informationen

### Finanzielle Unterstützung

Es ist uns ein Anliegen, dass alle Eltern die Angebote im Familienzentrum wahrnehmen können. Wer aus finanziellen Gründen eines unserer Angebote nicht in Anspruch nehmen kann, darf sich an uns wenden. Vergünstigungen der Kurskosten sind möglich.

### Weitere Informationen und Angebote

Aktuelle Informationen werden zudem auf der Website der Quartierentwicklung aufgeschaltet: www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch (Familienzentrum)

### Betriebsferien

Vom 16. Dezember 2019 bis 12. Januar 2020 bleibt das Familienzentrum geschlossen.



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