



Verein ELCH für Eltere & Child
Betreuung – Vernetzung – Bildung

Zentrum ELCH Frieden

HERBST/WINTER 2024/25

Programmheft Nr. 63/Aug. 2024



Inhalt

Veranstaltungen	4–5
Regelmässige Angebote	
Kinderbetreuung	6–8
Eltern & Kinder	9–10
Kinder	11–12
Begegnung	13–14
Rund ums Baby	15
Bewegung & Tanz	16–18
Erziehung & Beratung	19–20
Dienstleistung	21
Informationen	22 - 23

Externe Kursanbieter

Die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse oder Angebote werden von externen Anbietern durchgeführt. Diese tragen die Verantwortung für die Qualität und Administration des Angebots. Die Familienzentren des Vereins ELCH bieten einen hohen Standard sämtlicher Angebote. Wir danken dir für positive oder negative Rückmeldungen zum Angebot.

Preise M/NM

Preise für Mitglieder sind mit M, Preise für Nichtmitglieder mit NM gekennzeichnet.

Verein ELCH für Eltere & Child

Regensbergstrasse 209
8050 Zürich
Tel. 044 225 77 88
www.zentrumelch.ch

Postcheck-Konto: 80-16079-2
IBAN: CH71 0900 0000 8001 6079 2

Der Verein ELCH wird durch das Sozialdepartement der Stadt Zürich unterstützt und ist als gemeinnützig anerkannt.

Zentrum ELCH Frieden

Wehntalerstrasse 440
8046 Zürich
Tel. 044 377 77 00
frieden@zentrumelch.ch
www.zentrumelch.ch/frieden



Liebe Leserin, lieber Leser

Ich freue mich, euch unser neues Programm zu präsentieren. Auch dieses Mal ist es uns gelungen, mit kreativen Ideen und spannenden Events eine vielfältige Angebotspalette zu kreieren.

Wir freuen uns schon auf unser traditionelles Zentrumsfest am 25. September mit dem Zauberer Iarrera sowie mit vielen weiteren Attraktionen und Leckereien für Gross und Klein. Kommt vorbei und lasst euch überraschen!

Geniesst auch nochmals die Sommertage und lasst euch in unserem Kafi Plus verwöhnen mit feinen hausgemachten Kuchen und einer grossen Auswahl an Getränken. Noch bis zu den Herbstferien ist unser Innenhof bei trockenem Wetter jeden Mittwochnachmittag zugänglich, wo sich die Kinder auf der Rutschbahn, im Spielhaus oder in der natürlich gestalteten Sandkastenlandschaft bewegen und vergnügen können.

Ausserdem wurden dieses Jahr die Kulturgruppen des Vereins ELCH neu konzipiert. Das Leitbild lautet «Vorhang auf für lebendige Kultur, vielfältige Erlebnisse und Kreativität». Die Kulturgruppe organisiert unterhaltsame Anlässe für Familien und Kinder, aber auch für Neuzugezogene und alle, die Interesse an Kultur und Unterhaltung haben.

Wir freuen uns sehr, euch bei uns zu begrüssen!

Herzliche Grüsse
Eure Priska Liliano
Zentrumsleiterin

Anwesend im Büro jeweils Montag bis Mittwoch,
9.00–11.00 Uhr, oder nach Vereinbarung.

Folge uns,
wir halten dich auf dem Laufenden.



Facebook Instagram LinkedIn

VERANSTALTUNGEN

September

FR 13.09.24 15.00–16.30

Forscherlabor

Wir experimentieren im Löwenzahnlabor: Lavalampe, Brauserakete, Backpulvervulkan u.v.m. Für Kinder von 3 bis 8 Jahren. Mit Online-Anmeldung. Fr. 6 📞 KU

MI 18.09.24 14.30–16.00

Offenes Naturbasteln

Wir nutzen die schöne Jahreszeit und basteln etwas Besonderes mit Naturmaterialien. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

MI 25.09.24 14.30–17.30

Zentrumsfest

Gemeinsam mit Gross und Klein feiern wir unser traditionelles Zentrumsfest. Überraschungen, Leckereien, Basteln, ein Zauberer u.v.m. warten auf euch.

Oktober

MI 23.10.24 14.30–16.30

Frau Frieda's offene Werkstatt

Habt ihr Lust, Frau Frieda in ihrer offenen Werkstatt zu besuchen? Kommt vorbei und seid selber Künstler*in! Für Kinder von 3 bis 7 Jahren ohne Begleitung. Fr. 21 📞 SP

MI 30.10.24 15.00–17.00

Halloween

Es wird unheimlich gruselig bei uns! Wir freuen uns auf viele verkleidete Kinder. Basteln: 15–16.00 Uhr, Party: 16–17.00 Uhr. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 6* 📞 KU

November

DI 05.11.24 16.00–16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit

Bei einem gemütlichen Zusammensein lesen wir eine Jahreszeitgeschichte. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

MI 06.11.24 15.30–19.00

Räbeliechtle-Umzug

Wir schnitzen gemeinsam Räben und ziehen mit leuchtenden Laternen durchs Quartier. Im Anschluss gibt es eine kleine Verpflegung. Fr. 5*

MI 13.11.24 14.30–16.30

Verspielter Bewegungsspass

Mit Spiel- und Bewegungsgeräten aus der Ludothek können die Kinder spielerisch ihre Geschicklichkeit erforschen. Für Kinder jeden Alters in Begleitung.

MI 20.11.24 15.00–17.00

Kafi Plus Adventsbasteln

Wir gestalten schöne Dekorationen für die Adventszeit. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

FR 22.11.24 16.00–17.00

Malatelier

Wir malen frei auf Karton und Papier und benutzen verschiedene Malutensilien. Für Kinder ab 2.5 bis 5 Jahren in Begleitung. Fr. 5 📞 KU



VERANSTALTUNGEN

Dezember

MO 02.12.24 15.00–17.00

Kafi Plus Grittibänz backen

Weihnachten steht vor der Tür. Lasst uns zusammen backen. Ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 4

MI 04.12.24 15.30–17.00

Samichlaus am Feuer im Innenhof

Wir singen Lieder für den Samichlaus und hören eine Geschichte. Der Samichlaus kommt um 16.00 Uhr und bringt für jedes Kind eine kleine Überraschung mit. Fr. 3 📞 KU

FR 06.12.24 15.00–16.00

Musik-Werkstatt

Zusammen lernen wir etwas über die Musik und experimentieren mit Klang, Rhythmus und Farbe. Anschliessend basteln wir zusammen unser eigenes Musikinstrument. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 5 📞 KU

MI 11.12.24 15.00–17.00

Kafi Plus Guetzli backen

Es weihnachtet bei uns im Kafi. Kommt vorbei und backt mit uns. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 4

Januar

DI 14.01.25 16.00–16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit

Bei einem gemütlichen Zusammensein lesen wir heute Tiergeschichten. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

MI 15.01.25 15.00–17.00

Kafi Plus Winterbasteln

Aus verschiedenen Materialien basteln wir glitzernde Schneekugeln. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

DI 21.01.25 16.00–16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit

Bei einem gemütlichen Zusammensein lesen wir heute Drachengeschichten. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

Februar

MI 05.02.25 15.30–17.00

Kinderfasnacht

In lustiger Verkleidung feiern wir im Bewegungsraum eine fröhlich bunte Fasnacht. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 6 📞 KU

Einige Anlässe erfordern eine Anmeldung, diese sind mit 📞 gekennzeichnet. Anmeldefristen, genaue Angaben zu den mit * gekennzeichneten Preisen und weitere Informationen findest du auf unserer Website: www.zentrumelch.ch/frieden oder scanne den QR-Code.



Eltern & Kinder

Kinder

Begegnung

📞 Anmeldung erforderlich

KU Kulturgruppe, Tel. 078 874 37 31, kultur.frieden@zentrumelch.ch

SP Spielgruppe Frau Frieda Was, Tel. 076 799 21 68, info@friedawas.ch

KINDERBETREUUNG

Kinderbetreuung «Spatzennest»

Hast du einen Engpass bei der Betreuung deines Kindes? Unsere Kinderbetreuung ist für dich da. Unsere liebevollen Betreuer*innen spielen, basteln oder singen mit den Kindern. Der Kinderraum ist so ausgestattet, dass er dem Kind spannende Anregungen für seine Entdeckungslust und viel Platz für Fantasie und Kreativität bietet. Die Kinderbetreuung findet auch draussen statt. Es ist keine Voranmeldung nötig.

Tag/Zeit	Montag, 14.30–17.30 Uhr Dienstag, 8.30–11.30 / 14.30–17.30 Uhr Donnerstag, 8.30–11.30 / 14.30–17.30 Uhr Freitag, 14.30–17.30 Uhr	
Alter	Kinder ab 6 Monaten bis ca. Kindergartenalter	
Kosten	Halbtag Fr. 12.– M / Fr. 15.– NM, Geschwisterrabatt 10er-Abo (nur für Mitglieder): erstes Kind Fr. 120.– (plus 1 Gratisbetreuung), Geschwister Fr. 70.– (plus 1 Gratisbetreuung)	
Auskunft & Anmeldung	Jael Dorsch, Tel. 078 645 07 31, Andrea Maurer, Tel. 078 645 07 62, kibe.frieden@zentrumelch.ch	

Beachte hierzu auch unsere Informationen unter www.zentrumelch.ch/kinderbetreuung oder scanne den QR-Code.



Kinderbetreuung am Abend

Wieder mal ins Kino, chic essen gehen oder einfach zu Hause einen ruhigen Abend geniessen? Wir bereiten gemeinsam mit den Kindern ein feines Abendessen zu. Nach dem Essen wird eine Geschichte erzählt oder wir spielen zusammen.

Daten	Freitag, 30. August, 27. September, 25. Oktober, 29. November 2024 und 31. Januar 2025	
Zeit	17.30–21.00 Uhr	
Raum	Kinderraum 1	
Alter	Kinder von 1 bis 8 Jahren	
Kosten	Fr. 14.– M / Fr. 17.50 NM, Geschwisterrabatt (inkl. Abendessen)	
Auskunft & Anmeldung	Jael Dorsch, Tel. 078 645 07 31, kibe.frieden@zentrumelch.ch Anmeldung bis spätestens 11.00 Uhr des Vortages	



KINDERBETREUUNG

Kinderbetreuung «Spatzennest» in den Herbstferien

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

Daten	Montag, 14. bis Freitag, 18. Oktober 2024	
Zeit	9.00–10.00 Uhr Auffangzeit und Anmeldung für das Mittagessen 10.00–12.00 Uhr Aktivitäten im «Spatzennest» 12.00–14.00 Uhr Mittagsbetreuung inkl. Mittagessen	
Raum	Kinderraum 1	
Alter	Kinder von 1 bis 8 Jahren	
Kosten	Halbtag 9.00 bis 12.00 Uhr Fr. 12.– M / Fr. 15.– NM 9.00 bis 14.00 Uhr Fr. 18.– M / Fr. 22.50 NM Mittagessen zzgl. Fr. 6.–	
Auskunft & Anmeldung	Anmeldung bis 4. Oktober 2024 an kibe.frieden@zentrumelch.ch Bei Anmeldung ist der Platz bis 9.30 Uhr reserviert; danach wird er freigegeben. Spontane Anfragen während der «Spatzenwerkstatt»-Woche jeweils 9.00–10.00 Uhr unter Tel. 044 377 77 03	



Lernen und Spielen mit der polnischen Gruppe «Tropicele»[®]

Wir entdecken die polnische Sprache und erweitern den Wortschatz. Wir lesen Märchen, spielen Theater und experimentieren. Das Lernen kann Spiel sein und das Spielen Lernen, besonders in der polnischen Sprache.

Tag/Zeit	Montag, 16.10–17.35 Uhr (ausser während der Schulferien)	
Raum	Kinderraum 2	
Alter	Kinder von 5 bis 6 Jahren	
Eintritt	Jederzeit möglich, wenn es freie Plätze hat, Schnuppern Fr. 15.–	
Kosten	Fr. 28.– pro Treffen; (2 x 45 Minuten), Materialien pro Jahr Fr. 120.–	
Leitung	mgr. Agnieszka Suchta-Veit, Pädagogin	
Auskunft & Anmeldung	agnieszka.veil@nauka.ch, Tel. 079 525 15 03	



KINDERBETREUUNG

Lernen und Lesen mit der polnischen Gruppe «Pierwszaki z plusem»

Wir lernen die polnischen Buchstaben kennen, entdecken die polnische Sprache und erweitern den Wortschatz mithilfe des polnischen Buches «Elementarz, klasa pierwsza». Wir lesen Märchen, spielen Theater und experimentieren ein bisschen.

Tag/Zeit	Dienstag, 16.40–18.10 Uhr (ausser während der Schulferien)
Raum	Kinderraum 2
Alter	Kinder von 7 bis 8 Jahren
Eintritt	Jederzeit möglich, wenn es freie Plätze hat, Schnuppern Fr. 15.–
Kosten	Fr. 28.– pro Treffen; (2 x 45 Minuten), Materialien pro Jahr Fr. 120.–
Leitung	mgr. Agnieszka Suchta-Veit, Pädagogin
Auskunft & Anmeldung	agnieszka.veil@nauka.ch, Tel. 079 525 15 03



Spielgruppe «Frau Frieda Was»

Werk-Atelier-Spielgruppe mit frühkindlichem Bildungsangebot

«Frau Frieda Was» kreierte, tüftelt, schnipselt, sortiert, inszeniert, experimentiert, musiziert, dichtet, spielt gerne in ihren Werkstätten und Ateliers und lässt ihren Ideen freien Lauf. Bist du auch eine Künstlerin, ein Forscher oder Konstrukteur? Dann freut sich «Frau Frieda Was» auf dich.

Tag/Zeit	Montag bis Freitag, 8.30–11.30 Uhr Donnerstag, 14.15 - 17.15 Uhr
Raum	Kinderraum 2
Alter	Kinder ab 2½ Jahren bis Kindergarteneintritt
Eintritt	Jederzeit möglich, wenn es freie Plätze hat, Schnuppern gratis
Kosten	Die Preise findest du auf der Website www.friedawas.ch
Leitung	Sabrina Amann, Vorschulpädagogin Laura Milson, Spielgruppenleiterin
Auskunft & Anmeldung	Tel. 076 799 21 68, info@friedawas.ch , www.friedawas.ch



ELTERN & KINDER

Chrabbelgruppe

Jeden Freitagvormittag treffen sich Mütter und Väter mit Babys, Chrabbel- und Kleinkindern zum Spielen und Plaudern. Die gemeinsame Zeit wird durch kreative und spielerische Inputs der Leiterin bereichert.

Tag/Zeit	Freitag, 9.30–11.00 Uhr
Raum	Kinderraum 1
Alter	Chrabbel- und Kleinkinder im Alter von 4 bis 24 Monaten in Begleitung
Kosten	Pro Mal: Fr. 4.50 M / Fr. 6.– NM, 5er-Abo: Fr. 22.50 M / Fr. 30.– NM, 10er-Abo*: Fr. 45.– plus 1 x gratis (*nur für Mitglieder)
Auskunft	Siri Eisenhut, Tel. 076 319 02 80, Andrea Maurer, Tel. 078 645 07 62, kibe.frieden@zentrumelch.ch Anmeldung nicht erforderlich



Windelturnen

Lasse dein Kind spielerisch die Freude an der Bewegung ausleben. Unter fachlicher Anleitung stärkt es sein Selbstvertrauen sowie seine motorischen Fähigkeiten und kann sein natürliches Gespür für Rhythmus entdecken.

Tag/Zeit	Montag, 9.30–10.20 Uhr
Raum	Bewegungsraum
Alter	Kinder ab 18 Monaten bis ca. 3 Jahren in Begleitung
Eintritt	Jederzeit möglich, gratis Schnupperstunde auf Anmeldung
Kosten	Pro Mal: Fr. 8.– M / Fr. 10.– NM, zahlbar quartalsweise
Leitung	Siri Eisenhut, J+S-Leiterin Kindersport
Auskunft & Anmeldung	Anmeldung bei Siri Eisenhut, Tel. 076 319 02 80, kibe.frieden@zentrumelch.ch Mind. Teilnehmerzahl: 5 Erwachsene mit Kind Max. Teilnehmerzahl: 8 Erwachsene mit Kind



ELTERN & KINDER

Begleiteter Bewegungsraum[®]

Im begleiteten Bewegungsraum kann Ihr Baby frei krabbeln, klettern und verschiedene Spielmaterialien erforschen. So entwickelt es ein Gefühl für den eigenen Körper, lernt sichere Bewegungen und knüpft erste Kontakte zu anderen Kindern.

Tag/Zeit	Dienstag, 9.00–10.15 Uhr (für Kinder von 12 bis 20 Monaten in Begleitung) Dienstag, 10.30–11.45 Uhr (für Kinder von 5 bis 11 Monaten in Begleitung)
Raum	Bewegungsraum
Alter	Für Kinder von 5 bis 20 Monaten in Begleitung
Kosten	Dies ist ein kostenloses Angebot der Mütter- und Väterberatung der Stadt Zürich.
Leitung	Daniela Buchmann und Sara Good
Auskunft & Anmeldung	D. Buchman: daniela.buchmann@zuerich.ch, 044 412 81 97 S. Good: sara.good@zuerich.ch, Tel. 044 412 76 34 Anmeldung unter stadt-zuerich.ch/mvb (unsere Angebote, Begleiteter Bewegungsraum)



Hier könnte
DEIN INSERAT
stehen

Hast du ein Angebot, das unsere Zielgruppe interessiert? Dann schreib uns:
kommunikationsassistentz@zentrumelch.ch

Weitere Infos unter: www.zentrumelch.ch/mediadaten



KINDER

Kafi Plus Indoorspielplatz

Regenwetter oder einfach keine Lust, draussen zu spielen? Einmal pro Woche bietet unser mit vielen Bewegungselementen ausgestatteter Indoorspielplatz tolle Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Spass. Unsere Mitarbeiterin ist präsent und freut sich auf euren Besuch. Gleichzeitig hat das Kafi Plus geöffnet.

Tag/Zeit	Freitag, 15.00–17.00 Uhr (nach den Herbstferien bis zu den Frühlingsferien)
Raum	Bewegungsraum
Alter	Kinder von 0 bis 5 Jahren in Begleitung
Kosten	Kostenlos
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch , während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02



Kafi Plus offener Bewegungsraum

Im Bewegungsraum befinden sich einige Spiel- und Bewegungselemente, mit welchen Kinder in Begleitung ihrer Eltern spielen dürfen. Gleichzeitig hat das Kafi Plus geöffnet.

Tag/Zeit	Montag und Donnerstag, 15.00–17.00 Uhr (ausser während der Schulferien)
Raum	Bewegungsraum
Alter	Kinder von 1 bis 5 Jahren in Begleitung
Kosten	Kostenlos
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch , während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02



KINDER

Kafi Plus Kindergeburtstag

Dein Kind hat Geburtstag und du möchtest diesen mit seinen Freunden feiern? Im Kafi Plus feiert ihr zu äusserst günstigen Konditionen einen tollen und entspannten Kindergeburtstag. Während der Öffnungszeiten könnt ihr den mittleren Tisch exklusiv für die Kindergruppe mieten. Jedes Kind erhält einen kleinen Zvieri und ein Glas Sirup.

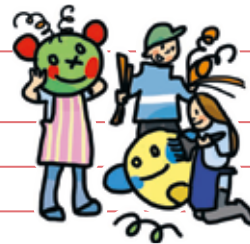
Tag/Zeit	Montag bis Freitag, 15.00–17.00 Uhr
Alter	Kinder bis 5 Jahre
Kosten	Fr. 3.– pro Kind für Sirup und Zvieri (maximal 12 Kinder)
Auskunft & Anmeldung	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch , während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02



Kafi Plus Basteltisch

An jedem Mittwochnachmittag kann bei uns im Kafi Plus kräftig gemalt und gebastelt werden. Während die Kinder eifrig basteln, servieren wir feinen hausgemachten Kuchen und Muffins, Glace, kalte und warme Getränke.

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00–17.00 Uhr (nach den Herbst- bis zu den Frühlingsferien)
Raum	Treffpunkt
Alter	Kinder von 1 bis 5 Jahren in Begleitung
Kosten	Kostenlos
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch , während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02



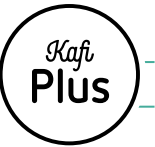
BEGEGNUNG

Kafi Plus

Im Kafi Plus mit Spielecke kannst du neue Kontakte knüpfen und dich mit anderen Familien aus dem Quartier austauschen. Du kannst aber auch einfach einen Kaffee trinken, während die Kinder spielen. Es besteht keine Konsumationspflicht.

Ausserdem finden im Kafi Plus immer wieder anregende Anlässe statt: Bastelaktivitäten, Fachvorträge, Lese-Animationen etc. WLAN und Elternzeitschriften stehen zur Verfügung.

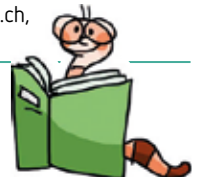
Tag/Zeit	Montag bis Freitag, 14.30–17.30 Uhr Selbstbedienung Montag bis Freitag, 9.00–10.30 Uhr
Raum	Treffpunkt
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch , während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02



Kafi Plus Büchertausch

In unserem offenen Bücherschrank im Kafi Plus können unkompliziert und kostenlos Kinderbücher sowie Elternratgeber zum Tausch oder Mitnehmen angeboten werden. Wer möchte, kann jederzeit ein bis drei Bücher bringen und/oder mitnehmen.

Tag/Zeit	Montag bis Freitag, 14.30–17.30 Uhr
Raum	Treffpunkt
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch , während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02



BEGEGNUNG

Kafi Plus Innenhof

Unser Kafi-Team öffnet am Mittwochnachmittag für euch unseren schönen Innenhof mit spannendem Spielplatz. Geniesse entspannt einen Latte macchiato, feinen hausgemachten Kuchen und Muffins, während deine Kinder sich auf der Rutschbahn, im Spielhäuschen oder in der natürlich gestalteten Sandkastenlandschaft bewegen und vergnügen können. Hügel und Täler bieten vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten.

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00–17.00 Uhr (bis zu den Herbstferien)
Ort	Innenhof
Alter	Kinder von 0 bis 5 Jahren in Begleitung
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrummelch.ch, während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02



Ludothek Zürich Nord

Wie in einer Bibliothek Bücher ausgeliehen werden können, so können in einer Ludothek Spiele ausgeliehen werden. Die Ludothek hat aktuell mehr als 1'100 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 Samstag, 9.00–12.00 Uhr am 21. September, 26. Oktober, 16. November und 14. Dezember 2024 (Während der Schulferien bleibt die Ludothek geschlossen.)	
Auskunft	Während der Öffnungszeiten: Tel. 044 309 18 11, info@ludothek-zuerich-nord.ch, www.ludothek-zuerich-nord.ch	

RUND UMS BABY

Rückbildungsgymnastik nach Pilates

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die nach der Geburt mit Spass ihre Kraft und Beweglichkeit wiedererlangen möchten. Durch gezieltes Aufbautraining werden alle Muskeln gestärkt. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir den Muskeln im Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch Dehnübungen fördern wir die Beweglichkeit. Der Kurs kann ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt mit oder ohne Baby besucht werden. **Babys sind herzlich willkommen.** Mir ist es wichtig, dass Sie mitmachen können, deshalb betreue ich Ihre Babys.

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)
Auskunft & Anmeldung	Tel. 079 637 14 88, tcm-hebamme@bluwin.ch, www.rundumpraxis.ch



Schulferien und Feiertage in der Stadt Zürich

Knabenschiessen	9. September 2024
Herbstferien	7. bis 18. Oktober 2024
Weihnachtsferien	23. Dezember 2024 bis 3. Januar 2025
Sportferien	10. bis 21. Februar 2025
Ostern	17. bis 21. April 2025
Frühlingsferien	21. April bis 2. Mai 2025
(inkl. Ostermontag, Sechseläuten und 1. Mai)	
Auffahrt	29. und 30. Mai 2025
Pfingstmontag	9. Juni 2025
Sommerferien	14. Juli bis 15. August 2025

BEWEGUNG & TANZ

Pilates®

Bei der Pilates-Methode stehen die gezielte Kräftigung der Muskeln im Körperzentrum, die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie eine aufrechte Körperhaltung im Mittelpunkt. Pilates fördert die geistige und körperliche Vitalität.

Tag/Zeit	Montag, 18.30–19.20 Uhr
Raum	Bewegungsraum
Eintritt	Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis
Kosten	Fr. 20.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise Einzellektion Fr. 25.–
Leitung	Nicole Herren, dipl. Pilates-Instruktorin
Auskunft & Anmeldung	Tel. 076 477 75 54, nicole.q.herren@gmail.com



Zumba®

Bist du bereit, dich 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.

Tag/Zeit	Montag, 19.30–20.20 Uhr Dienstag, 19.00–19.50 Uhr
Raum	Bewegungsraum
Eintritt	Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis
Kosten	Fr. 20.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise Einzellektion Fr. 25.–
Leitung	Loreto Rojas, Zumba-Instruktorin und Yoga-Lehrerin
Auskunft & Anmeldung	loreto.ro@hotmail.com



BEWEGUNG & TANZ

Hatha Yoga®

Hatha Yoga ist eine Verbindung aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Im langsamen Wechsel üben wir verschiedene Asanas, wobei du deinen Atem bewusst kontrollierst und mit der Bewegung synchronisierst. Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung.

Tag/Zeit	Dienstag, 20.00–20.50 Uhr
Raum	Bewegungsraum
Eintritt	Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis
Kosten	Fr. 20.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise Einzellektion Fr. 25.–
Leitung	Loreto Rojas, Zumba-Instruktorin und Yoga-Lehrerin
Auskunft & Anmeldung	loreto.ro@hotmail.com



Flow Yoga®

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

Tag/Zeit	Mittwoch, 9.30–10.45 Uhr und 18.30–19.45 Uhr (ausser während der Schulferien)
Raum	Bewegungsraum
Eintritt	Jederzeit möglich, Schnupperstunde Fr. 10.–
Kosten	Fr. 220.– im 10er-Abo (4 Monate gültig) Fr. 250.– im 10er-Abo (6 Monate gültig)
Leitung	Corinne Täche, Yogalehrerin (Yoga Alliance)
Auskunft & Anmeldung	Tel. 044 272 57 36, tachemagos@outlook.com, www.corinnetache.ch Abos und Kurse buchen über www.momoyoga.com / yothe Schnupperstunde gerne per E-Mail oder SMS anmelden



BEWEGUNG & TANZ

Ballett, Gymnastik 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 entdecken. 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
Alter	Kinder ab 2½ Jahren
Kosten	Nach Vereinbarung
Leitung	Elena Kruppenacher, ausgebildete Tänzerin, Choreografin und Pädagogin (Bolschoi-Theater, Moskau)
Auskunft & Anmeldung	Tel. 079 293 53 51, info@tanzschule-danse-loft.ch, www.tanzschule-danse-loft.ch



Tanz-, Ballett-Therapie für Erwachsene

Das schwingvolle Training wird individuell auf jede und jeden abgestimmt. Die Bewegungen haben eine positive Wirkung auf Gleichgewicht und Koordination. Die verschiedenen Übungen wirken sich auf den gesamten Organismus positiv aus und steigern die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Tag/Zeit	Samstag, 14.30–15.20 Uhr
Raum	Bewegungsraum
Eintritt	Eintritt nach Voranmeldung jederzeit möglich
Alter	Für jedes Alter geeignet
Kosten	Nach Vereinbarung
Leitung	Elena Kruppenacher, ausgebildete Tänzerin und Pädagogin
Auskunft & Anmeldung	Tel. 079 293 53 51, info@tanzschule-danse-loft.ch, www.tanzschule-danse-loft.ch



ERZIEHUNG & BERATUNG

Mütter- und Väterberatung

Haben Sie Fragen zu Ernährung, Schlaf, Erziehung, Entwicklung und Pflege Ihres Kindes? Wir beraten und informieren Sie in Ihrer anspruchsvollen Aufgabe als Eltern von Kindern bis zum Alter von fünf Jahren – kostenlos und professionell.

Tag/Zeit	Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr, Beratung ohne Voranmeldung Donnerstag, 9.00–9.30 Uhr und 11.30–12.00 Uhr, Beratung mit Voranmeldung
Raum	Bewegungsraum
Kosten	Dies ist ein Angebot der Mütter- und Väterberatung der Stadt Zürich.
Beraterin	Alida Steiner
Auskunft & Anmeldung	alida.steiner@zuerich.ch, Tel. 044 412 82 86, Anmeldung unter stadt-zuerich.ch/mvb (unsere Angebote, Quartierberatung Neu-Affoltern)
Telefonberatung	Tel. 044 412 76 00 zu folgenden Beratungszeiten: Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr und 13.30–16.30 Uhr; Mittwoch, 13.30–16.30 Uhr

Die Apotheke Affoltern ist Ihre zertifizierte Kinderapotheke

Ihre Kinderapotheke ist eine vollwertige Apotheke mit zusätzlichem, besonderem Schwerpunkt für Kinder und ihre Familien. Wir setzen uns bewusst mit der Gesundheitsvorsorge, der Gesunderhaltung und der Gesundwerdung von Säuglingen, Kleinkindern und jungen Menschen auseinander.

Was zeichnet uns besonders aus?

Unser speziell ausgebildetes Team

- kann Schweregrad und Dringlichkeit von Massnahmen bei häufigen gesundheitlichen Problemen bei Kindern richtig einschätzen und weiss, wann an einen Kinderarzt oder einen anderen Facharzt zu überweisen ist
- bietet individuell optimal angepasste, praktische und sichere Lösungen an und kann die Eltern mit einem breiten Angebot hochwertiger Produkte bei der richtigen Anwendung beraten
- unterstützt die Eltern bei der Anwendung der vom Arzt verschriebenen Arzneimittel für einen optimalen Therapieerfolg

Apotheke Affoltern

Wehntalerstrasse 296 • 8046 Zürich

T 044 371 25 33 • info@apothekeaffoltern.ch



ERZIEHUNG & BERATUNG

Copilot Infocafé Eltern & Schule[®]

Hast du Fragen zum Kindergarten oder zur Schule? Zu Briefen, Terminen und Online-Anmeldungen oder zur Freizeitgestaltung deiner Kinder? Im Infocafé erhältst du in verschiedenen Sprachen Informationen zu Schulalltag und Angeboten im Quartier. Du erfährst, wie du dein Kind unterstützen kannst. Auch wer andere Eltern kennenlernen und sich austauschen möchte, ist herzlich willkommen im Kafi Plus.

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.30–16.30 Uhr (ausser in den Schulferien und während der Öffnungszeiten des Kafi Plus)
Raum	Treffpunkt
Kosten	Dies ist ein kostenloses Angebot.
Leitung	Susanne Morf, Leiterin Copilot Caritas Zürich
Auskunft & Anmeldung	Anmeldung nicht erforderlich. Auskunft unter Tel. 044 366 68 89 / 076 723 73 53, s.morf@caritas-zuerich.ch Weitere Informationen unter www.caritas-zuerich.ch/infocafe

BLEIBE AUF DEM LAUFENDEN

Vielfältige Veranstaltungen in den ELCH-Familienzentren – Abonniere unsere Social-Media-Kanäle oder unseren Newsletter, um keine Neuigkeiten zu verpassen.



www.instagram.com/zentrumelch.ch



[www.facebook.com/Zentrum ELCH für Eltere & Chind](https://www.facebook.com/Zentrum-ELCH-für-Eltere-&-Chind)



www.linkedin.com/company/verein-elch



www.zentrumelch.ch/newsletter



DIENSTLEISTUNG

Vermietung unserer Räume für deinen Anlass

Planst du eine Kindergeburtstagsparty, eine Sitzung oder ein Vereinstreffen? Die Räume des Zentrums ELCH Frieden können für deinen privaten Anlass gemietet werden:

Bewegungsraum	75 m ²	Für maximal 20 Personen, Musikanlage, Garderobe, Sportgeräte
Treffpunkt	80 m ²	Für maximal 60 Personen, Küche mit Möblierung, Tische und Stühle
Treffpunkt und Bewegungsraum	155 m ²	Für maximal 60 Personen, Küche mit Möblierung, Tische und Stühle
Kinderraum 1 oder 2	je 50 m ²	Für maximal 20 Personen, Kindermöbel, Spielsachen und Innenhof
Auskunft	Montag, 9.00–11.00 Uhr bei Senida Muska, Tel. 078 601 63 26, Tel. 044 377 77 04, vermietung.frieden@zentrumelch.ch Ausserhalb der Öffnungszeiten hinterlasse bitte eine Nachricht. Reservationen mind. 14 Tage im Voraus	

Für **Kindergeburtstage bis 12 Jahre** können der Kinderraum 1 oder 2 zu Spezialkonditionen gemietet werden.



Treffpunkt



Kinderraum 1



Bewegungsraum



Innenhof

Weitere Informationen zu den Räumen unter www.zentrumelch.ch/frieden > Räume mieten

INFORMATIONEN

Deine Infostelle

Die Zentrumsleiterin des Zentrums ELCH Frieden gibt Familien mit Kindern bis ins Primar-schulalter gern kostenlose Auskünfte. Wir freuen uns auf deinen Besuch im Büro des Zentrums ELCH Frieden oder kontaktiere uns telefonisch bzw. per E-Mail.

Büro-Öffnungszeiten	Montag bis Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr
Adresse	Wehntalerstrasse 440, 8046 Zürich
Website	www.zentrumelch.ch/frieden



Ansprechpersonen

Zentrumsleitung	Priska Liliano, Tel. 044 377 77 00, frieden@zentrumelch.ch
Kinderbetreuung	Jael Dorsch, Tel. 044 377 77 03, Tel. 078 645 07 31, Andrea Maurer, Tel. 078 645 07 62, kibe.frieden@zentrumelch.ch
Vermietung	Senida Muska, Tel. 044 377 77 04, Tel. 078 601 63 26, vermietung.frieden@zentrumelch.ch
Kafi Plus	Elif Sahin, Tel. 044 377 77 02 oder 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch
Kulturgruppe	Annalisa Aldegheri, Tel. 078 874 37 31, kultur.frieden@zentrumelch.ch

Kursbedingungen

Rabatt für Vereinsmitglieder (M)

Die Preise für Vereinsmitglieder sind mit M gekennzeichnet.

Bezahlung

Bei internen Veranstaltungen und Angeboten sind die Kosten vor Ort bar oder per TWINT zu bezahlen. Bei Angeboten von externen Anbietenden gelten die Zahlungskon-ditionen der Kursanbieter*innen.

Kinderbetreuung

Bei einem Kurs oder einem Angebot ist die Kinderbetreuung in der Regel nicht inbegriffen. Spezialtarife bei einzelnen Angeboten sind jedoch möglich und werden ausdrücklich kommuniziert.

Absenz/Kursabbruch

Bei internen Angeboten berechtigen Absenzen oder ein Kursabbruch in der Regel zu keiner Rückerstattung des Kursgeldes. Bei Angeboten von externen Anbietern gelten die Konditionen der Kursanbieter*innen.

Kursbestätigung

Der Verein ELCH stellt keine Kursbestätigungen aus.

Teilnehmerzahl

Gewisse Kurse werden erst ab einer bestimmten Teilnehmerzahl durchgeführt.

Bei **Fragen** kannst du gerne mit der Zentrums-leiterin oder den Kursanbietenden Kontakt aufnehmen.

INFORMATIONEN

Mitglied werden

Die Familienzentren vernetzen Familien und unterstützen sie im Alltag mit kleinen Kindern. Wir nehmen die Anliegen junger Eltern wahr und gestalten unsere Angebotspalette nach ihren Bedürfnissen. Du findest bei uns kostengünstige und unbürokratische Kinderbetreuung, verschiedene Förder- und Freizeitaktivitäten oder Bildungsangebote.

Als Mitglied unterstützt du die Arbeit des Vereins und profitierst von diesen Vorteilen:

- Rabatt in der Kinderbetreuung und bei der Miete von Zentrumsräumen
- Mehr Provision beim Verkauf von Kinderkleidern
- Auf Wunsch Programmbroschüren der Zentren per Post
- Stimmrecht an der Mitgliederversammlung

Die Mitgliedschaft kostet Fr. 50.– pro Kalenderjahr. Möchtest du uns unterstützen? Dann freuen wir uns über deine Anmeldung unter zentrumelch.ch/mitgliedschaft oder scanne den QR-Code.

Vielen Dank für dein Vertrauen!



Jetzt Mitglied werden!



SO FINDEST DU UNS

Das Zentrum ELCH Frieden liegt verkehrsgünstig: zwischen der Kreuzung Glaubtenstrasse / Binzmühlestrasse und dem Zehntenhausplatz, nur wenige Schritte von der Bushaltestelle Einfangstrasse (LinieN 32, 61 und 62) entfernt, zwischen der Einfangstrasse und der Neuwiesenstrasse im Haus A des Areals Frieden.



Impressum

Herausgeber: Verein ELCH für Eltere & Chind, Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich **Auflage:** 1'450 Exemplare **Erscheinung:** Zwei Mal jährlich (Februar und August) **Druck:** Printoset, Zürich (auf FSC-zert. Papier) **Texte, Redaktion, Layout:** Verein ELCH **Illustrationen:** Suki Bamboo, Luzern **Inserate:** Inserateschluss Broschüre Nr. 64: 8. November 2024. **Weitere Auskünfte:** kommunikationsassistentz@zentrumelch.ch, Tel. 078 254 82 77

Die nächste Ausgabe erscheint am 21. Februar 2025.