



**Verein ELCH für Eltere & Chind**  
Betreuung – Vernetzung – Bildung

**Zentrum ELCH Regensbergstrasse**

**FRÜHLING/SOMMER 2025**

Programmheft Nr. 64/Feb. 2025



# Inhalt

Veranstaltungen	4-5
Regelmässige Angebote	
Kinderbetreuung	6-8
Eltern & Kinder	9-10
Kinder	11-14
Rund ums Baby	15
Begegnung	16-17
Bewegung & Tanz	18-20
Erziehung & Beratung	21 - 23
Dienstleistung	24-25
Informationen	26-27

## Externe Kursanbieterende

Die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse oder Angebote werden von externen Anbietenden 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

### Zentrum ELCH Regensbergstrasse

Regensbergstrasse 209  
8050 Zürich  
Tel. 044 225 77 87  
regensbergstrasse@zentrumelch.ch  
www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse

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



Liebe Mitglieder, liebe Gäste

Willkommen zur Frühlings- und Sommerausgabe des Zentrums ELCH Regensbergstrasse! Diese Saison hält wieder viele spannende Angebote und Veranstaltungen für Familien und Kinder bereit. Besonders freuen wir uns, dir unsere neue Gruppenleiterin für Kurse und Kultur, Alexandra, vorzustellen. Mit ihrem Enthusiasmus und ihren kreativen Ideen bereichert sie unser Programm und bringt neuen Schwung.

Mit dabei ist natürlich auch die Fortsetzung unserer beliebten Reihe «Mini-Labor», die im letzten Jahr bei den kleinen Forscherinnen und Forschern grossen Anklang gefunden hat. Hier wird gestaunt, experimentiert und spielerisch die Welt erkundet. Ein weiteres Highlight ist der «Backspass für kleine Hände» – neu auch am Vormittag! Hier können schon unsere Kleinsten gemeinsam backen, kreativ sein und erste Erfahrungen in der Küche sammeln.

In den Frühlingsferien bieten wir wieder eine liebevolle Kinderbetreuung an, bei der die Kinder am Vormittag spannende Abenteuer erleben. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, mittags gemeinsam bei uns zu essen. Ausserdem setzen wir unser Elternbildungsprogramm fort und laden alle Eltern zu anregenden Workshops und informativen Vorträgen ein.

Wir hoffen, dass unser buntes Programm dich dazu einlädt, die warme Jahreszeit mit uns zu geniessen. Entdecke neue Möglichkeiten für dich und deine Familie und erlebe das Zentrum als Ort der Gemeinschaft und Herzlichkeit.

Herzliche Grüsse  
Eure Silvia Straubhaar  
Zentrumsleiterin

Anwesend im Büro jeweils  
Montag, 10.00–11.30 und 13.00–15.00 Uhr  
Donnerstag, 9.00–11.30 Uhr

Folge uns,  
wir halten dich auf dem Laufenden.



Facebook Instagram LinkedIn

# VERANSTALTUNGEN

## März

**DI 04.03.25** 9.00–11.00

### Backspass für kleine Hände

Gemeinsam formen, verzieren und kreativ sein! Ein bunter Backspass für kleine Bäcker\*innen – lasst uns gemeinsam leckere Köstlichkeiten zaubern! Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr.5

**MI 12.03.25** 15.00–17.00

### Kinderdisco

Tanzspass für Kinder! Komm zur Kinderdisco, wo die Tanzfläche lebt! Freies Tanzen oder bekannte Moves zu coolen Hits – hier ist für jeden etwas dabei! Für Kinder von 2 bis 6 Jahren.

**MI 19.03.25** 15.00–17.00

### Mini-Labor

Spannende Experimente und Entdeckungen machen. Wir erkunden die Welt der Wissenschaft auf spielerische Weise. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr.6  KU

## April

**MI 02.04.25** 15.00–17.00

### Kreativwerkstatt

Kreative Bastelzeit! Alexandra erzählt spannende Geschichten und bringt Ideen zum Malen und Basteln mit. Lasst euch von der Geschichte inspirieren! Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr.3

**MI 09.04.25** 15.00–17.00

### Besuch auf dem Bauernhof

Erlebe Bauernhofspass auf dem Waidhof! Natur, Tiere und Abenteuer für Kids. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Treffpunkt: Bushaltestelle Waidhof/Linie 62. Fr.10\*  KU

**DI 15.04.25** 16.00–17.30

### Osterfest

Erlebe die Ostereiersuche! Nach einer kleinen Ostergeschichte und dem Basteln suchen wir, was der Osterhase für uns versteckt hat. Sei dabei! Für Kinder von 2–6 Jahren. Fr.8  KU



Mitglieder-  
versammlung  
16.06.2025  
19.00 Uhr  
Zentrum ELCH Frieden



# VERANSTALTUNGEN

## Mai

**FR 09.05.25** 9.00–11.30

### Muttertagsbrunch

Feiere den Muttertag mit einem leckeren Brunch! Kinder können am Basteltisch kleine Überraschungen für ihre Mamas basteln. Sei dabei! Fr.10\*  KU

**MI 14.05.25** 15.00–17.00

### Besuch auf dem Bauernhof

Erlebe Bauernhofspass auf dem Waidhof! Natur, Tiere und Abenteuer für Kids. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Treffpunkt: Bushaltestelle Waidhof/Linie 62. Fr.10\*  KU

**MO 19.05.25** 9.00–11.00

### Naturabenteuer

Entdecke mit uns die Natur im Wald! Hörst Geschichten, bastelt mit Steinen und Stöcken und lernt die Lebewesen kennen. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Treffpunkt: Bushaltestelle Birchdörfli/Linie 32. Fr.10\*  KU

**MI 21.05.25**

### Kafi Plus Nationaler Vorlesestag

Lasst uns gemeinsam eine spannende Geschichte erleben! Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung.

**MI 28.05.25** 15.00–15.30

### Kasperli-Theater

«Tri, tra, trallala, dä Kasperli isch wieder da!» Kinder, seid gespannt auf ein neues Abenteuer vom Kasperli. Für Kinder ab 3 Jahren. Fr.8\*

**Kinder**  Anmeldung erforderlich

**Eltern & Kinder**  KU Kulturgruppe, Tel. 078 601 63 79, kultur.regensbergstrasse@zentrumelch.ch

Einige Anlässe erfordern eine Anmeldung, diese sind mit  gekennzeichnet. Anmeldefristen, genaue Preisangaben zu den mit \* gekennzeichneten Preisen und weitere Informationen findest du auf unserer Website: [www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse](http://www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse) oder scanne den QR-Code.



## Juni

**MI 04.06.25** 15.00–17.00

### Kreativwerkstatt

Kreative Bastelzeit! Alexandra erzählt spannende Geschichten und bringt Ideen zum Malen und Basteln mit. Lasst euch von der Geschichte inspirieren! Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr.3

**MI 18.06.25** 15.00–17.00

### Besuch auf dem Bauernhof

Erlebe Bauernhofspass auf dem Waidhof! Natur, Tiere und Abenteuer für Kids. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Treffpunkt: Bushaltestelle Waidhof/Linie 62. Fr.10\*  KU

**MI 25.06.25** 15.00–17.00

### Mini-Labor

Spannende Experimente und Entdeckungen machen. Wir erkunden die Welt der Wissenschaft auf spielerische Weise. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr.6  KU

## Juli

**DO 03.07.25** 9.00–11.00

### Naturabenteuer

Entdecke mit uns die Natur im Wald! Hörst Geschichten, bastelt mit Steinen und Stöcken und lernt die Lebewesen kennen. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Treffpunkt: Bushaltestelle Birchdörfli/Linie 32. Fr.10\*  KU

# KINDERBETREUUNG

## Kinderbetreuung

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	Dienstag bis Samstag, 8.30–11.30 Uhr Dienstag und Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr
Raum	Kleinkinderraum, Regensbergstrasse 209
Alter	Kinder ab 6 Monaten bis ca. Kindergartenalter
Kosten	Halbtags 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	Während der Öffnungszeiten unter Tel. 079 374 69 92, ausserhalb der Öffnungszeiten E-Mail an <a href="mailto:kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>



Damit sich dein Kind bei uns wohlfühlt, bitten wir dich, die folgenden Punkte zu beachten:

**Eingewöhnung** Dein Kind soll sich bei uns wohlfühlen. Damit das gelingt, ist eine sanfte Eingewöhnung wichtig. Du darfst dein Kind gerne begleiten, ein erstes Schnuppern ist kostenlos. Bitte besprich das Vorgehen rechtzeitig mit unseren Betreuer\*innen vor Ort.

**Bringen und Abholen** Bitte nimm dir fürs Bringen und für eine entspannte Übergabe genügend Zeit. Bitte hole dein 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.

Bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen sprich bitte unsere Mitarbeiter\*innen an.

Bist du auf einen Betreuungsplatz angewiesen, empfehlen wir, dein Kind telefonisch anzumelden.

Beachte hierzu auch unsere Informationen unter [www.zentrumelch.ch/kinderbetreuung](http://www.zentrumelch.ch/kinderbetreuung) oder scanne den QR-Code.



# KINDERBETREUUNG

## 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, 14. März, 11. April, 16. Mai, 13. Juni, 11. Juli und 22. August 2025
Zeit	17.00–21.00 Uhr
Raum	Kleinkinderraum, Regensbergstrasse 209
Alter	Kinder ab 6 Monaten bis ca. Kindergarteneintritt
Kosten	Fr. 16.– M / Fr. 20.– NM, Geschwisterrabatt (inkl. Abendessen)
Auskunft & Anmeldung	<b>Anmeldung bis spätestens 11.00 Uhr des Vortages online unter:</b> <a href="http://www.zentrumelch.ch/familienzentren-zuerich-elch/regensberg/angebote">www.zentrumelch.ch/familienzentren-zuerich-elch/regensberg/angebote</a> Auskunft: <a href="mailto:kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>



## Kinderbetreuung in den Frühlingsferien

Liebe Kinder! Während der ersten Frühlingsferienwoche bemalen wir Steine, suchen verschiedene Frühlingsblumen, basteln im Freien und geniessen den Frühling mit seinen wärmeren Tagen. Ihr habt die Möglichkeit, bei uns zu Mittag zu essen. Kommt vorbei, wir freuen uns auf euch! Bitte Ersatzkleider mitbringen.

Daten	Dienstag, 22. bis Freitag, 25. April 2025
Zeit	9.00–12.00 Uhr Aktivitäten 12.00–14.00 Uhr Mittagbetreuung inkl. Mittagessen
Raum	Kleinkinderraum, Regensbergstrasse 209
Alter	Kinder ab 6 Monaten
Kosten	9.00–12.00 Uhr Fr. 12.– M / Fr. 15.– NM, ohne Mittagessen 9.00–14.00 Uhr Fr. 24.– M / Fr. 28.50 NM, inkl. Mittagessen
Auskunft & Anmeldung	<b>Anmeldung bis spätestens 16. April 2025, 12.00 Uhr unter:</b> <a href="mailto:kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a> Das Angebot mit Mittagessen findet ab 3 Kindern statt.



# KINDERBETREUUNG

## Spielgruppe Stadtzwergli ☺

Spielen, basteln, neue Materialien kennenlernen, Kreativität ausleben, Gemeinsamkeit erleben, Spass haben und erste Freundschaften schliessen. Die Spielgruppe «Stadtzwergli» ist ein spannender Begegnungsort.

Tag/Zeit	Montag bis Donnerstag, 8.30–11.00 Uhr	
Raum	Kinderraum, Regensbergstrasse 209	
Alter	Kinder ab 2½ Jahren bis Kindergartenentrtritt	
Eintritt	Jederzeit möglich, wenn es freie Plätze hat, Schnuppern gratis	
Kosten	Fr. 290.– pro Quartal, 1 x pro Woche Fr. 510.– pro Quartal, 2 x pro Woche	
Leitung	Nadine Schärli, dipl. Spielgruppenleiterin, und Vlora Gashi, Assistentin	
Auskunft & Anmeldung	Tel. 078 759 39 00, schaerli@gmx.ch	

## 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



# ELTERN & KINDER

## Kindersingen

Unser Kindersingen ist ein bezauberndes Abenteuer, bei dem wir die Vielfalt der Kinderlieder und Musik erkunden. Deine Kleinen haben Spass beim Singen, Tanzen und Musikmachen. Neue Freunde treffen und gemeinsam musikalische Abenteuer erleben. Wir freuen uns darauf, euch bei unserer musikalischen Reise zu begrüssen.

Tag/Zeit	Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr (ausser während der Schulferien)	
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27	
Alter	Kinder ab 1½ Jahren in Begleitung	
Kosten	Fr. 6.– M / Fr. 8.– NM inkl. Znüni für die Kinder, zahlbar quartalsweise	
Eintritt	Sofern Plätze frei sind, jederzeit möglich, gratis Schnuppermorgen auf Anmeldung	
Auskunft & Anmeldung	Margarita Kotseva, Tel. 078 251 45 29, zwergli@zentrumelch.ch Mind. Teilnehmerzahl: 4 Erwachsene mit Kind	

## Windeltturnen

Lasse dein Kind spielerisch die Freude an der Bewegung ausleben und dabei grossen Spass haben. Unter fachlicher Anleitung stärkt es das Vertrauen in seine motorischen Fähigkeiten und kann sein natürliches Gespür für Rhythmus entdecken.

Tag/Zeit	<b>Gruppe 1:</b> Freitag, 9.00–9.50 Uhr <b>Gruppe 2:</b> Freitag, 9.55–10.45 Uhr <b>Gruppe 3:</b> Freitag, 10.50–11.40 Uhr	
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27	
Alter	Kinder ab 18 Monaten bis 3 Jahren in Begleitung	
Kosten	Fr. 8.– M / Fr. 10.– NM, zahlbar quartalsweise	
Eintritt	Jederzeit möglich, gratis Schnupperstunde auf Anmeldung	
Auskunft & Anmeldung	<b>Anmeldung</b> bei Margarita Kotseva, Leiterin MuKi-Turnen STV, Tel. 078 251 45 29, chrabbel@zentrumelch.ch Mind. Teilnehmerzahl: 5 Erwachsene mit Kind Pro Gruppe können max. 8 Erwachsene mit Kind teilnehmen.	

## ELTERN & KINDER

### Lese-Event für Kinder in russischer Sprache ☺

Kleine Kinder lernen die Welt um sich herum jeden Augenblick mit Hilfe ihrer Sinneswahrnehmung kennen. Es ist viel einfacher für ein Kind, einer Geschichte zuzuhören, während es sich bunte Illustrationen ansieht. Wenn wir Gegenstände, strukturierte Oberflächen und theatralische Tischaktionen in Anlehnung an das gewählte Buch verwenden, erinnern sich Kinder nicht nur an die Figuren des Märchens, sondern versuchen bereits, es in verschiedenen Varianten zu erzählen.

Daten	Dienstag, 25. Februar, 25. März, 15. April, 27. Mai und 24. Juni 2025
Zeit	10.00–11.00 Uhr
Raum	Treffpunkt, Regensbergstrasse 207
Alter	2 bis 4 Jahre, Teilnahme der Mutter oder des Vaters obligatorisch
Eintritt	Für jeden Event separat möglich, ab fünf Anmeldungen zusätzlicher Rabatt
Kosten	Fr. 35.– pro Event
Leitung	Elena Egli, Verein Ostrovok, Sprachzentrum für Kinder und Erwachsene
Auskunft	<a href="http://www.ostrovok.ch/read">www.ostrovok.ch/read</a> , <a href="mailto:info@ostrovok.ch">info@ostrovok.ch</a> , +41 79 193 35 32



## KINDER

### Indoorspielplatz

Regenwetter oder einfach keine Lust, draussen zu spielen? Zweimal pro Woche bietet unser mit vielen Bewegungselementen ausgestatteter Indoorspielplatz viele Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Spass. Wer es lieber ruhiger mag, darf auf der Kuschedecke Bücher anschauen. Für alle Kinder ist etwas dabei. Unsere Mitarbeiterin ist vor Ort und freut sich auf euren Besuch.

Tag/Zeit	Mittwoch, 15.00–17.30 Uhr Samstag, 15.00–18.00 Uhr (nach den Sport- bis zu den Frühlingsferien) An folgenden Daten findet <b>kein Indoorspielplatz</b> statt: 12. März 2025	
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27	
Alter	Kinder von 0 bis 5 Jahren in Begleitung	
Auskunft	Margarita Kotseva, Tel. 078 251 45 29, <a href="mailto:chrabbel@zentrumelch.ch">chrabbel@zentrumelch.ch</a>	

### Estia Spielspass & Lernwelt ☺

In diesem Kreativangebot können sich die Kinder beim Basteln, Malen, Musizieren und Spielen kreativ ausleben. Dabei lernen sie neue Freunde kennen und verbessern spielerisch ihre griechischen Sprachkenntnisse.

Tag/Zeit	Montag, 8.45–10.45 Uhr	
Raum	Kleinkinderraum, Regensbergstrasse 209	
Alter	Kinder ab 2½ Jahren bis Kindergartenbeginn	
Eintritt	Sofern Plätze frei sind, jederzeit möglich, gratis Schnuppermorgen auf Anmeldung	
Kosten	Fr. 100.– pro Monat ohne Znüni, zuzüglich Fr. 50.– pro Jahr für Bastelmaterial	
Leitung	Despoina Vekiou und Lila Gkialpi	
Auskunft & Anmeldung	Despoina Vekiou, Tel. 076 474 04 71, Lila Gkialpi, Tel. 078 238 43 38, <a href="mailto:estia.slw@gmail.com">estia.slw@gmail.com</a>	

## KINDER

### A to Z English – For English Speaking Children ☺

A to Z English – After school reading, writing and spelling classes for native and non-native speakers. We provide classes for children aged 3 to approximately 12. We offer 3 different courses – «Phonics Fun!», «Reading, Writing and Liking It!» and «Need to Read – Book Club».

Day/Time	Wednesday, courses between 13.30 h and 18.45 h
Room	Course room, Regensbergstrasse 209
Costs	For course costs visit our website
Information & Registration	Nichola Kermack 079 255 60 11, info@atozenglish.ch, www.atozenglish.ch



## Unser Frühlingsferien-Special

In der ersten Frühlingsferienwoche  
haben diese zwei Angebote für dich geöffnet:



### KINDERBETREUUNG

Es wird gespielt, gebastelt und  
gesungen. Anmeldung erforderlich.

**Dienstag, 22. bis Freitag, 25. April 2025**  
9 bis 14 Uhr (inkl. Mittagessen)

Auskunft:  
kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch



### SECONDHANDSHOP

Kinderkleider, Spielsachen und  
Babyausstattung von guter Qualität

**Dienstag, 22. bis Freitag, 25. April 2025**  
9 bis 12 Uhr

Auskunft: Sandra Odermatt, 078 233 25 23,  
boerse@zentrumelch.ch

## KINDER

### «In einer Umarmung mit einem Buch» in russischer Sprache ☺

Ein spielerisches Entwicklungsprogramm, in dem Märchen und lustige Buchgeschichten Kinder in die magische Welt der Gefühle einführen. Und das Zeichnen wird nicht nur zu einem Kunstunterricht, sondern auch zu einem Abenteuer, bei dem die Kinder Farben und Gefühle kennenlernen und soziale Fähigkeiten entwickeln.

Tag/Zeit	Freitag, 10.00–12.30 Uhr (ausser während der Schulferien)
Raum	Kleinkinderraum, Regensbergstrasse 209
Alter	Kinder ab 2 bis 4 Jahren
Eintritt	Wenn freie Plätze verfügbar sind, jederzeit möglich. Probelektion (kostenpflichtig) sind ebenfalls möglich.
Kosten	Auf Anfrage
Leitung	Elena Egli, Verein Ostrovok, Sprachzentrum für Kinder und Erwachsene
Auskunft & Anmeldung	www.ostrovok.ch/courses#vobnimky, info@ostrovok.ch, +41 79 193 35 32



## KINDER

### Catalan activities and fun for children ☺

The Katalanischer Verein organises learning games and activities for children. The aim is that kids who grow up in Switzerland have the opportunity to meet other Catalan families. Besides learning through games, children are also in contact with the Catalan culture and traditions. Everything is done in a dynamic and playful manner, and all the activities are held in Catalan. The activities take place 6 times per semester, on a Saturday morning.

Data	Spring semester: 11, 25 January, 1, 15 March, 12 April and 10 May 2025
Time	There are two groups: 9.30–11.00 h (first group) and 11.15–12.45 h (second group).
Room	Kinderraum
Age	1–3 years old, and 4–6 years old
Entry	All kids younger than 7 years old are welcome to join
Costs	Fr. 20.– per kid per day
Lead	The course is organised by Casal Català de Zúric
Information & Registration	More information is available at our webpage: <a href="http://www.cczuric.cat/casalet">www.cczuric.cat/casalet</a> or send an e-mail to <a href="mailto:cczuric@gmail.com">cczuric@gmail.com</a> .



## RUND UMS BABY

### Schwangerschaftsgymnastik / Yoga ☺

Yoga und speziell auf Schwangere abgestimmte Gymnastikübungen haben einen unterstützenden und positiven Einfluss auf den Organismus der Frau während der Schwangerschaft. Bewusste Atemübungen stärken das Vertrauen in die eigenen Kräfte und wirken vorbereitend für ein natürliches und entspanntes Geburtserlebnis.

Tag/Zeit	Montag, 18.45–19.45 Uhr
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27
Eintritt	Jederzeit möglich
Kosten	Fr. 20.– pro Lektion
Auskunft & Anmeldung	<b>Anmeldung</b> erforderlich bei Barbara Thommen, dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, Kursleiterin für Schwangerschaftsyoga, Tel. 079 396 77 28, <a href="mailto:ba.thommen@bluewin.ch">ba.thommen@bluewin.ch</a>



### Rückbildungsturnen ☺

Möchtest du dich nach der Geburt wieder fit fühlen und die Beckenbodenmuskulatur stärken? Rückbildungsübungen helfen, sanft zu deinem ursprünglichen Körperbewusstsein zurückzukehren. Gezielte Entspannungstechniken unterstützen dich im neuen Alltag mit Kind. Der Kurs ist empfohlen ab der 5. Woche nach der Geburt.

Tag/Zeit	Montag, 20.00–20.50 Uhr
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27
Eintritt	Nach Anmeldung jederzeit möglich
Kosten	Fr. 20.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise im Voraus
Auskunft & Anmeldung	<b>Anmeldung</b> erforderlich bei Barbara Thommen, dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, Kursleiterin für Schwangerschaftsyoga, Tel. 079 396 77 28, <a href="mailto:ba.thommen@bluewin.ch">ba.thommen@bluewin.ch</a>



## BEGEGNUNG

### Kafi Plus

Im Kafi Plus mit Spielecke kannst du neue Kontakte knüpfen und dich mit anderen 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-Animation etc. Es bietet so die Möglichkeit, andere Besucher\*innen aus dem Quartier kennenzulernen. WLAN und Elternzeitschriften stehen zur Verfügung.

Tag/Zeit	Dienstag bis Freitag, 15.00–17.30 Uhr Mittwoch bis Freitag, 9.00–11.30 Uhr
Raum	Treffpunkt, Regensbergstrasse 207
Auskunft	Kathrin Lunze, Tel. 078 251 43 98, kafiplus.regensbergstrasse@zentrumelch.ch



## Sind wir deine Herzensangelegenheit?

Dann freuen wir uns auf deine Spende unter [www.zentrumelch.ch/spenden](http://www.zentrumelch.ch/spenden) oder direkt via Twint-Code.

**WIR SAGEN DANKE!**

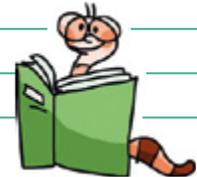


## BEGEGNUNG

### Bücherwurm ☺

Für alle, die gerne lesen oder sich dazu anregen lassen möchten. Neue Bücher oder Klassiker werden vorgestellt und in kleiner Runde diskutiert.

Daten	Montag, 17. März, 19. Mai und 7. Juli 2025
Zeit	20.00–22.00 Uhr
Raum	Treffpunkt, Regensbergstrasse 207
Kosten	Kostenlos
Leitung	Erika Hubbuch
Auskunft & Anmeldung	erika.hubbuch@schulen.zuerich.ch



### Resilienz.

Mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen.

starke Eltern,  
starke Kinder,  
starke Zukunft

**Selbstbehauptungs- und Resilienztraining** für KiGa- und Schulklassen sowie offene Kurse

**Kinder-, Jugend- und Familiencoaching**

**Sozialpädagogische Einzel- und Familienbegleitungen**

**Fachreferate und Workshops**

willkommen@eigentun.ch | +41 44 225 80 00

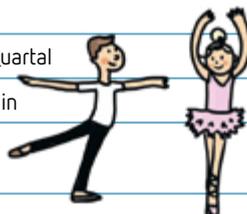
eigentun.ch

## BEWEGUNG & TANZ

### Klassisches Ballett für Kinder ☺

Die Kinder werden die Grundlagen des klassischen Tanzes in altersgerechter Form lernen. Koordination, körperliche Beweglichkeit, Eleganz in der Bewegung, Musikalität und eine gesunde Körperhaltung zu entwickeln, sind sehr wichtige Bestandteile des Trainings. Die Freude am Tanzen steht im Vordergrund.

Tag/Zeit	Dienstag, 16.30–17.20 Uhr (ab 4 J.) Pré-Ballett 1 Dienstag, 17.25–18.15 Uhr (ab 9 J.) Ballett 1B Freitag, 17.00–18.15 Uhr (ab 12 J.) Ballett 2A Freitag, 18.20–18.35 Uhr Spitzentraining (nur in Kombination mit Ballett 2A)
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27
Eintritt	Jederzeit möglich, Schnupperstunde Fr. 20.–
Kosten	Fr. 240.– pro Quartal / Fr. 84.– Spitzentraining pro Quartal
Leitung	Giovanna Dominguez, dipl. Ballett- und Tanzpädagogin
Anmeldung	Tel. 079 779 39 58, g.dominguez@bluewin.ch, www.giovannadominguez.com



### Flamenco für Kinder ☺

Flamenco für Kinder (ab 4 Jahren):  
Die Kinder lernen die Grundlagen des Tanzens kennen, können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und unter kundiger Anleitung auch eigene Tänze entwickeln. Die Flamenco-Tanztechniken werden sorgfältig eingeführt und interessante Armbewegungen und kraftvolle Fussarbeit gemeinsam erlernt.

Tag/Zeit	Dienstag, 16.30–17.20 Uhr (für Kinder 4–5 Jahre) Freitag, 16.00–16.50 Uhr (für Kinder 4–6 Jahre)
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27
Eintritt	Jederzeit möglich, Schnupperstunde Fr. 20.–
Kosten	Fr. 240.– pro Quartal
Leitung	Giovanna Dominguez, dipl. Ballett- und Tanzpädagogin
Auskunft & Anmeldung	Tel. 079 779 39 58, g.dominguez@bluewin.ch, www.giovannadominguez.com



## 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	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr mit Angela Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr mit Angela Mittwoch, 18.30–19.20 Uhr mit Nicole Mittwoch, 19.30–20.20 Uhr mit Nicole
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27
Eintritt	Jederzeit möglich, erste Schnupperstunde gratis
Kosten	Fr. 20.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise im Voraus
Anmeldung	Mittwoch, 9.00 und 10.00 Uhr: Angela Dumas, dipl. Pilates-Instruktorin, a_schleiner@hotmail.com, Tel. 079 772 37 28 Mittwoch, 18.30 und 19.30 Uhr: Nicole Herren, dipl. Pilates-Instruktorin, nicole.q.herren@gmail.com, Tel. 076 477 75 54



### Feldenkrais ☺

Auf eine leichte und achtsame Weise stösst die Feldenkrais-Methode® Veränderungsprozesse an. Dabei steht der Mensch und seine individuelle Fähigkeit, lebenslang zu lernen und sich zu verändern, im Mittelpunkt – ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheit und Lebendigkeit. Die Bewegungsübungen, meist im Liegen, können langsam und mit wenig Anstrengung durchgeführt werden. Auf spielerische-erstaunliche Weise gelangst du so zu mehr Beweglichkeit und Stabilität.

Tag/Zeit	Dienstag, 18.30–19.30 Uhr
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27
Eintritt	Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis
Kosten	Fr. 27.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise im Voraus (die Krankenkassen zahlen gemäss Zusatzversicherung)
Anmeldung	Pia Amrein, Tel. 076 507 94 16, pia.amrein@bluewin.ch



## BEWEGUNG & TANZ

### Integrative Kinesiologie – Hilfe zur Selbsthilfe ☺

Willst du dich stärken? Die Integrative Kinesiologie ist eine Schatzkiste mit verschiedenen Stärkungstechniken. Eine lösungsorientierte Therapie, die Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Wir lernen, Psyche und Körper gleichzeitig zu stärken, zu beruhigen und zu aktivieren, das Lymphsystem und die Chakren ins Gleichgewicht zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Wasserflasche, Yogamatte/Handtuch, Schreibzeug.

Tag/Zeit	Freitag, 13.30–14.30 Uhr
Raum	Bewegungsraum, Holunderweg 27
Eintritt	Jederzeit möglich, Probelektion Fr. 10.–
Kosten	Fr. 25.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise im Voraus
Leitung	Ann Malone, dipl. Kinesiologin mit Branchenzertifikat
Auskunft & Anmeldung	Tel. 077 440 52 65, info@kinesiologie-malone.ch, www.kinesiologie-malone.ch Mind. Teilnehmerzahl: 5 Erwachsene



## claro Weltladen Zürich-Affoltern

### QUARTIER BIO- UND FAIRTRADE LADEN MIT DEM GEMÜTLICHEN AMBIENTE

### Alles vom Zmorge bis zum Znacht!

schöne Auswahl an Käse im Offenverkauf  
Früchte und Gemüse, so lokal wie möglich  
ausgewähltes Weinsortiment für GeniesserInnen  
vegane und glutenfreie Produkte  
grosses Sortiment zum Auffüllen von Flöckli bis Seife

ausschneiden und mitbringen

GUTSCHEIN 1 TAFEL FAIRAFRIC SCHOGGI  
in Ghana mit Genuss produziert!



## ERZIEHUNG & BERATUNG



### Lernstuben

Wir unterstützen dich gern in deinem Anliegen und betreuen währenddessen (ausser während der Schulferien) dein Kind kostenlos.

Leitung	Zaynab Chamseddine
Kosten	Dies ist ein kostenloses Angebot der Lernstuben in Kooperation mit der Bildungsdirektion des Kantons Zürich, DFA Die kirchliche Fachstelle bei Arbeitslosigkeit und machbar Bildungs-GmbH.
Auskunft	Tel. 043 259 77 01, lernstube.re@zentrumelch.ch

### Bewerbungswerkstatt

Beratung zur Verbesserung der Bewerbungsunterlagen und Infos zum Thema Stellensuche

Tag/Zeit	Dienstag, 14.00–17.00 Uhr (allfällige Schliessstage findest du auf unserer Website)
Raum	Kursraum, Regensbergstrasse 209
Anmeldung	<b>Anmeldung erforderlich</b> , Tel. 043 259 77 01, lernstube.re@zentrumelch.ch

### Computer und Handy im Alltag

Möchtest du deinen Computer und dein Handy sicherer bedienen?

Tag/Zeit	Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr (allfällige Schliessstage findest du auf unserer Website)
Raum	Kursraum, Regensbergstrasse 209

### Schreibdienst & Beratung

Überfordert mit Formularen? Brauchst du Hilfe beim Schreiben oder bei der Stellensuche?

Tag/Zeit	Samstag, 8.30–11.30 Uhr (allfällige Schliessstage findest du auf unserer Website)
Raum	Kursraum, Regensbergstrasse 209

### Lesen & Schreiben

Möchtest du besser lesen, schreiben oder rechnen können?

Tag/Zeit	Samstag, 8.30–11.30 Uhr (allfällige Schliessstage findest du auf unserer Website)
Raum	Treffpunkt, Regensbergstrasse 207

## ERZIEHUNG & BERATUNG

### Workshop «Achte auf die positiven Seiten deines Kindes» ☺

Im Workshop der Reihe «Starke Eltern – Starke Kinder» geht es darum, die Bedürfnisse von Kindern und Eltern im Familienalltag besser zu verstehen und in Einklang zu bringen. Wir reflektieren, wie Bedürfnisse unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen, und erarbeiten Strategien, damit sich jedes Familienmitglied gesehen fühlt – ohne in Konflikte zu geraten. Durch fachliche Inputs, praktische Übungen und Austausch mit anderen Eltern lernst du, Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und Gelassenheit im Familienalltag zu fördern.

Datum	Montag, 31. März 2025
Zeit	19.30–21.00 Uhr
Raum	Kursraum, Regensbergstrasse 209
Zielgruppe	Eltern und Erziehungsberechtigte, Grosseltern, Fachpersonen, die mit Kindern arbeiten
Kosten	Fr. 40.– pro Person
Leitung	Rahel Erb, zertifizierte Kursleiterin «Starke Eltern – Starke Kinder» von Kinderschutz Schweiz
Anmeldung	Bis am 28. März 2025 bei Rahel Erb, 078 797 35 74, rahelerb@hotmail.com



## ERZIEHUNG & BERATUNG

### Workshop «Wertschätzende Kommunikation – Wie Eltern und Kinder gut kommunizieren können» aus der Workshopreihe «Starke Eltern – Starke Kinder» ☺

Wünschst du dir, dass du nicht immer alles 100-mal sagen musst? Möchtest du wieder mehr Freude am Erziehen finden? Kommunikation spielt im Familienleben eine grosse Rolle, und Zuhören gehört zu den wichtigsten Fähigkeiten, die Eltern brauchen. Durch fachliche Inputs, praktische Übungen und den wertvollen Austausch mit anderen Eltern erfährst du, wie Kommunikation die Eltern-Kind-Beziehung stärken kann und worauf du dazu in Gesprächen mit deinem Kind achten solltest.

Datum	Montag, 2. Juni 2025
Zeit	19.30–21.00 Uhr
Raum	Kursraum, Regensbergstrasse 209
Zielgruppe	Eltern und Erziehungsberechtigte, Grosseltern, Fachpersonen, die mit Kindern arbeiten
Kosten	Fr. 40.– pro Person
Leitung	Rahel Erb, zertifizierte Kursleiterin «Starke Eltern – Starke Kinder» von Kinderschutz Schweiz
Anmeldung	Bis am 30. Mai 2025 bei Rahel Erb, 078 797 35 74, rahelerb@hotmail.com



# DIENSTLEISTUNG

## Secondhandshop

Im Secondhandshop findest du ein grosses Sortiment an Secondhand-Kinderkleidern verschiedenster Marken ab Grösse 74 bis 152, saisongerechte Schuhe bis Grösse 37, Spielsachen und Babyausstattungsartikel von guter Qualität zu fairen Preisen.

Tag/Zeit	Dienstag und Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr Mittwoch und Freitag, 8.30–11.30 Uhr <b>Samstag, 8.30–11.30 Uhr</b> am 22. März, 12. April, 24. Mai und 28. Juni 2025	
Raum	Secondhandshop	
Kosten	Kommission für den Verein ELCH: M 40% / NM 50%	
Annahme Kleider	Vom 25. Februar bis 14. März 2025 nehmen wir gerne Kleider und Schuhe für die Sommersaison an. <b>Terminvereinbarung</b> unter 078 233 25 23 Für Annahmen ausserhalb der offiziellen Annahme vor dem 25. Februar 2025 bitte eine E-Mail schreiben an boerse@zentrumelch.ch Während der Öffnungszeiten vom 25. Februar bis 14. März 2025 sind Annahmen auch ohne Terminvereinbarung möglich, jedoch können längere Wartezeiten entstehen. Wir nehmen pro Person max. 30 Kinderartikel (inkl. Schuhe) und max. 20 Kinderspielsachen an.	
Auskunft	Während der Öffnungszeiten, Tel. 078 233 25 23, boerse@zentrumelch.ch	



Aussenansicht



Nebst Kleidern und Büchern gibt es auch Spielsachen

Aktuelle Informationen zum Secondhandshop findest du unter [www.zentrumelch.ch/secondhandshop](http://www.zentrumelch.ch/secondhandshop)

# DIENSTLEISTUNG

## Vermietung unserer Räume für deinen Anlass

Planst du eine Kindergeburtstagsparty, einen Familienanlass oder ein Vereinstreffen? Die Räume des Zentrums ELCH Regensbergstrasse können für deinen Anlass gemietet werden:

Treffpunkt	45 m <sup>2</sup>	Bis max. 25 Personen, mit Tischen, Stühlen, Küche, Spielecke, Aussensitzplatz
Kleinkinderraum	50 m <sup>2</sup>	Für max. 15 Personen, mit Kindermöbeln, Spielsachen, Teeküche
Kinderraum	47m <sup>2</sup>	Für max. 10 Personen, mit Kindermöbeln, Teeküche
Bewegungsraum	75 m <sup>2</sup>	Für max. 30 Personen, ohne Möblierung, keine Einzelvermietung
Kursraum	24 m <sup>2</sup>	Für max. 15 Personen, mit Tischen, Stühlen, Flipchart und Whiteboard
Auskunft	Montag, 9.30–11.00 Uhr, Freitag, 14.00–15.30 Uhr bei Edith Schumacher, Tel. 044 225 77 97 oder Tel. 078 251 44 18, ausserhalb der Öffnungszeiten per E-Mail an <a href="mailto:vermietung.regensberg@zentrumelch.ch">vermietung.regensberg@zentrumelch.ch</a> Reservationen mind. 14 Tage im Voraus	

Für **Kindergeburtstage bis 12 Jahre** können der Treffpunkt sowie die Kinderräume zu Spezialkonditionen gemietet werden. Wird nur Mittwochnachmittag, Samstag oder Sonntag vermietet



Treffpunkt



Kleinkinderraum



Bewegungsraum



Kursraum

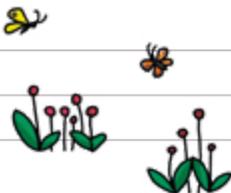
Weitere Informationen zu den Räumen unter [www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse](http://www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse) > Räume mieten

## INFORMATIONEN

### Deine Infostelle

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

Büro-Öffnungszeiten	Montag, 10.00–11.30 Uhr und 13.00–15.00 Uhr; Donnerstag, 9.00–11.30 Uhr
Adresse	Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich
Website	<a href="http://www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse">www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse</a>



### Ansprechpersonen

Zentrumsleitung	Silvia Straubhaar, Tel. 044 225 77 87, <a href="mailto:regensbergstrasse@zentrumelch.ch">regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>
Kinderbetreuung	Nadine Schärli, Tel. 078 898 91 30, <a href="mailto:kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>
Kafi Plus	Kathrin Lunze, Tel. 078 251 43 98, <a href="mailto:kafiplus.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kafiplus.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>
Kulturgruppe	Alexandra Mele, Tel. 078 601 63 79, <a href="mailto:kultur.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kultur.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>
Zwerglitreff	Margarita Kotseva, Tel. 078 251 45 29, <a href="mailto:zwergli@zentrumelch.ch">zwergli@zentrumelch.ch</a>
Secondhandshop	Sandra Odermatt, Tel. 078 233 25 23, <a href="mailto:boerse@zentrumelch.ch">boerse@zentrumelch.ch</a>
Vermietung	Edith Schumacher, Tel. 044 225 77 97, Tel. 078 251 44 18, <a href="mailto:vermietung.regensberg@zentrumelch.ch">vermietung.regensberg@zentrumelch.ch</a>

### 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 Zahlungskonditionen 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 speziell kommuniziert.

#### Absenz/Kursabbruch

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

#### Kursbestätigung

Der Verein ELCH stellt keine Kursbestätigungen aus.

#### Anzahl Teilnehmende

Gewisse Kurse werden erst ab einer bestimmten Anzahl Teilnehmenden durchgeführt.

Bei **Fragen** kannst du gerne mit der Zentrumsleiterin 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](http://zentrumelch.ch/mitgliedschaft) oder scanne den QR-Code.

Vielen Dank für dein Vertrauen!

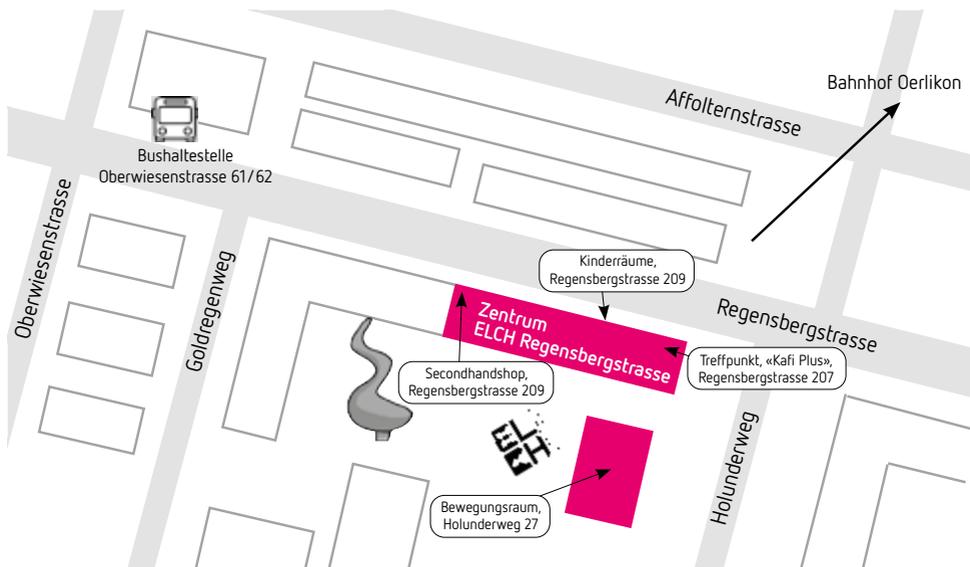


Jetzt Mitglied werden!



# SO FINDEST DU UNS

Das Zentrum ELCH Regensbergstrasse ist mit dem ÖV gut erreichbar. Wir sind nur wenige Schritte von der Bushaltestelle Oberwiesenstrasse (Linien 61/62) entfernt.



## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Verein ELCH für Eltere & Chind, Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich **Auflage:** 1150 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. 65: 16. Mai 2025.  
**Weitere Auskünfte:** kommunikationsassistenz@zentrumelch.ch, Tel. 078 254 82 77

Die nächste Ausgabe erscheint am 11. August 2025.