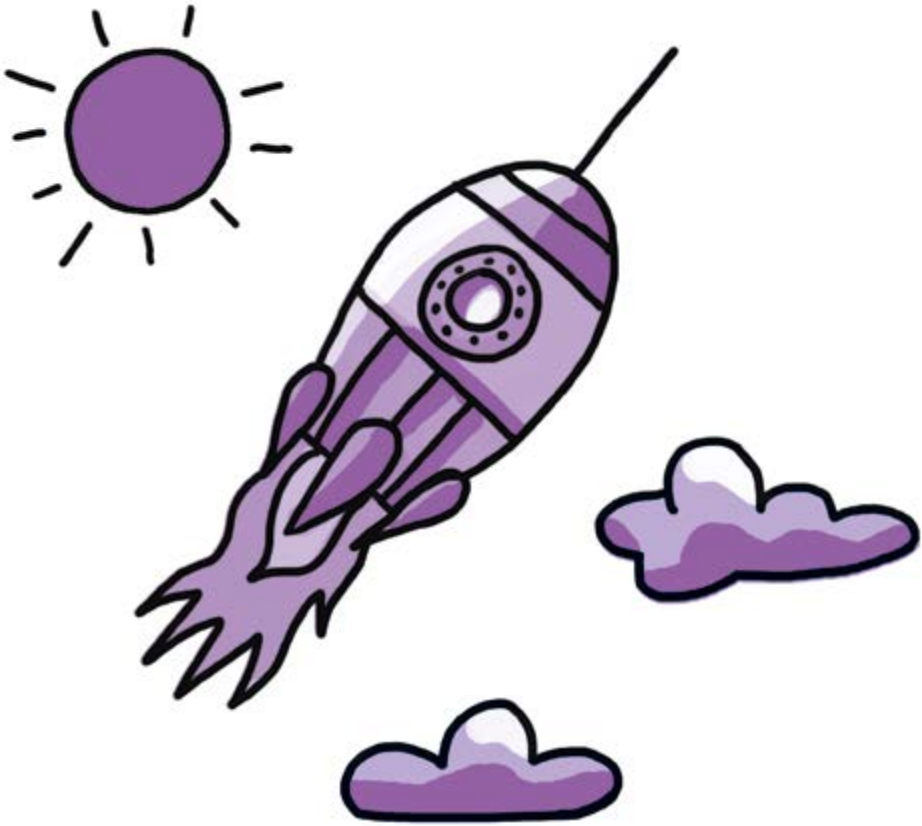
Verein ELCH für Eltere & Chind

Betreuung – Vernetzung – Bildung

Zentrum ELCH Frieden

HERBST/WINTER 2025/26

Programmheft Nr. 65/August 2025



Inhalt

Veranstaltungen 4–5
Kinderbetreuung 6–8
Kinder 9–11
Rund ums Baby 12–13
Familien 14–15
Erwachsene 16–18
Erziehung & Beratung 19–21
Raumvermietung & Information 22–23

Externe Kursanbietende
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 & Chind
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 Frieden
Wehntalerstrasse 440
8046 Zürich
Tel. 044 377 77 00
frieden@zentrumelch.ch
www.zentrumelch.ch/frieden

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

Liebe Leser*innen

Es freut uns sehr, euch unsere neue Broschüre präsentieren zu dürfen. Auch diesmal haben wir für euch eine vielfältige Angebotspalette mit kreativen Ideen und spannenden Events zusammengestellt.

Ihr könnt euch bereits freuen auf unser traditionelles Zentrumsfest mit einem Kasperli-Theater und vielen weiteren Attraktionen und Überraschungen sowie auch kulinarischen Köstlichkeiten im Kafi Plus.

Spannend sind bestimmt auch die diversen Bildungsangebote, welche euch als Eltern im Familienalltag unterstützen können.

Und jetzt in eigener Sache:

Priska: «Für mich war dies die letzte Broschüre. Ich wurde nach 18 wunderbaren und lebendigen Jahren im Verein ELCH per Ende Juli pensioniert. Seit 2017 war ich im Zentrum ELCH Frieden tätig und schätzte das wunderschöne Familienzentrum und die vielen inspirierenden Begegnungen mit den Menschen aus dem Quartier. Ein herzliches Dankeschön dafür! Nun übergebe ich das Zentrum ELCH Frieden in gute Hände!»

Serafina: «Im Juli durfte ich von Priska die Betriebsleitung übernehmen. Ich freue mich darauf, mit meinem engagierten Team weiterhin ein vielfältiges Angebot für Kinder und Familien im Quartier umzusetzen. Auf bald im Zentrum ELCH Frieden!»

Herzliche Grüsse
Eure Serafina Schelker
Zentrumsleiterin

Anwesend im Büro jeweils Dienstag bis Freitag,
9.30–12.00 Uhr, oder nach Vereinbarung.

Folge uns,
wir halten dich auf dem Laufenden.
Facebook Instagram LinkedIn

VERANSTALTUNGEN

September

DI 02.09.25 16.00 – 16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit
Bei einem gemütlichen Zusammensein entdecken wir heute die Geschichte «Katzenausflug». Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

MI 10.09.25 15.00 – 16.30

Mini-Labor: Wasser
Heute warten spannende Experimente und unglaubliche Zaubertricks auf dich! Für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren. Fr. 6 💻 KU

MI 17.09.25 14.30 – 16.00

Kinderatelier: Offenes Naturbasteln
Wir nutzen die schöne Jahreszeit und basteln mit Materialien aus der Natur einen Bilderrahmen. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

MI 24.09.25 14.30 – 17.30

Zentrumsfest
Gemeinsam mit Gross und Klein feiern wir unser traditionelles Zentrumsfest. Ein Kasperli-Theater, Leckereien, Basteln u.v.m. warten auf euch!

Oktober

DI 21.10.25 16.00 – 16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit
Bei einem gemütlichen Zusammensein entdecken wir heute «Wir erleben das Jahr». Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

FR 24.10.25 16.00 – 17.00

Kinderatelier: Malatelier
Wir malen frei auf Karton und Papier und benutzen verschiedene Malutensilien. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 5 💻 KU

MI 29.10.25 15.00 – 16.30

Halloween: Basteln und Party
Es wird unheimlich gruselig bei uns! Wir freuen uns auf viele verkleidete Kinder. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 6 💻 KU

November

DI 04.11.25 16.00 – 16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit
Bei einem gemütlichen Zusammensein entdecken wir heute das Buch «Die Eule mit der Beule». Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

MI 05.11.25 16.30 – 19.00

Laternenumzug
Wir basteln gemeinsam leuchtende Laternen und ziehen mit den Lichtern durchs Quartier. Im Anschluss gibt es eine kleine Verpflegung.
16.30 – 17.45 Uhr: Basteltisch Fr. 3 / Kind
18.15 – 19.00 Uhr: Umzug im Quartier

FR 07.11.25 15.00 – 16.30

Mini-Labor: Spiegel
Heute warten spannende Experimente mit Spiegel und Kaleidoskop auf dich! Für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren in Begleitung. Fr. 6 💻 KU

MI 12.11.25 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.

FR 14.11.25 16.45 – 17.15

Kafi Plus Erzählnacht
Bei einem gemütlichen Zusammensein entdecken wir heute eine Geschichte zum Thema «Zeitreise». Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

MI 19.11.25 15.00 – 17.00

Kafi Plus Adventsbasteln
Wir gestalten Dekorationen für die Adventszeit. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

FR 28.11.25 15.00 – 16.30

Kinderatelier: Musikwerkstatt
Heute lernen wir etwas über Klang, Rhythmus und Farbe. Anschliessend basteln wir unser eigenes Musikinstrument. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 5 💻 KU

VERANSTALTUNGEN

Dezember

MO 01.12.25 15.00 – 17.00

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

MI 03.12.25 15.00 – 16.00

Samichlaus am Feuer im Innenhof
Wir singen Lieder für den Samichlaus und hören eine Geschichte. Der Samichlaus kommt ab ca. 15 Uhr und bringt für jedes Kind eine kleine Überraschung mit. Gleichzeitig hat das Kafi Plus geöffnet. Fr. 3 💻 KU

MI 10.12.25 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 13.01.26 16.00 – 16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit
Bei einem gemütlichen Zusammensein entdecken wir das Buch «Der Fuchs entdeckt den Winter». Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

MI 14.01.26 15.00 – 16.30

Kafi Plus Winterbasteln
Komm vorbei uns bastle mit uns deine eigene kleine Winterlandschaft. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

DI 20.01.26 16.00 – 16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit
Bei einem gemütlichen Zusammensein entdecken wir heute das Buch «Furzipups, der Knatterdrache». Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

FR 30.01.26 15.30 – 17.00

Mini-Labor: Dinosaurier
Heute graben wir nach Dino Eiern und erleben die magische Welt der Dinosaurier! Steine erforschen mit einfachen Experimenten für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren. Fr. 6 💻 KU

Februar

MI 04.02.26 15.00 – 16.30

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

💻 Anmeldung erforderlich. KU = Kulturgruppe, Tel. 078 874 37 31, kultur.frieden@zentrumelch.ch

Einige Anlässe erfordern eine Online-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.

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, 29. August, 26. September, 31. Oktober, 28. November 2025 und 30. Januar 2026
Zeit	17.30–21.00 Uhr
Raum	Kinderraum 1
Alter	Kinder von 1 bis 8 Jahren
Kosten	Fr. 20.– M / Fr. 25 NM, Geschwisterrabatt (inkl. Abendessen)
Auskunft & Anmeldung	**Anmeldung bis spätestens 11.00 Uhr des Vortages online unter:** www.zentrumelch.ch/familienzentren-zuerich-elch/frieden/angebote Auskunft: Jael Dorsch, Tel. 078 645 07 31, kibe.frieden@zentrumelch.ch

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, 13. bis Freitag, 17. Oktober 2025
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	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 3. Oktober 2025** 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

Mitglied werden

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

- Rabatt in der Kinderbetreuung und bei der Raummiete
- 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 profitieren? Dann freuen wir uns über deine Anmeldung unter

www.zentrumelch.ch/mitgliedschaft

Vielen Dank für dein Vertrauen!

Jetzt Mitglied werden!

KINDERBETREUUNG

Spielgruppe «Frau Frieda Was»
Werk-Atelier-Spielgruppe mit frühkindlichem Bildungsangebot

«Frau Frieda Was» kreiert, 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

Lernen und Spielen mit der polnischen Gruppe «Tropiciele»

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.veit@nauka.ch, Tel. 079 525 15 03

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

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 Öffungszeiten 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
Raum	Treffpunkt
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 Herbstferien 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

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 Krummenacher, 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

Hypnosetherapie in Zürich Oerlikon

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Hypnose kann helfen, Ängste, Schlafprobleme, Stress oder Unsicherheiten zu lösen – bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sanft und individuell stärkt sie das Selbstvertrauen und unterstützt dabei, wieder in die eigene Mitte zurückzufinden.

Evelyne Rohr, dipl. Hypnosetherapeutin

www.hypnose-therapy.ch

Tel. 076 231 02 44

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	Siri Eisenhut, Tel. 076 319 02 80, kibe.frieden@zentrumelch.ch Mind. Teilnehmerzahl: 5 Erwachsene mit Kind Max. Teilnehmerzahl: 8 Erwachsene mit Kind

RUND UMS BABY

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 5 bis 11 Monaten in Begleitung) Dienstag, 10.30–11.45 Uhr (für Kinder von 12 bis 20 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 Lena Gisler
Auskunft & Anmeldung	Daniela Buchman: daniela.buchmann@zuerich.ch, 044 412 81 97 Lena Gisler: lena.gisler@zuerich.ch, 044 412 76 09. Anmeldung unter stadt-zuerich.ch/mvb (unsere Angebote, Begleiteter Bewegungsraum)

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@bluewin.ch, www.rundumpraxis.ch

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
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
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch, während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02

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, nur bei trockenem Wetter)
Alter	Kinder von 0 bis 5 Jahren in Begleitung
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch, während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02

Kafi Plus Väter-Kind-Treff

Neu

Ein Treffpunkt für Väter mit ihren Kindern zum Kennenlernen und Austauschen.
Auch die grosszügige Spielecke bietet den Kindern viel Raum für Spiel und Spass.

Tag/Zeit	Freitag, 15.00–17.00 Uhr
Ort	Treffpunkt
Alter	Kinder von 1 bis 5 Jahren in Begleitung
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch

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 1200 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 23. August, 20. September, 25. Oktober 22. November und 13. Dezember 2025 (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

ERWACHSENE

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 Tanzfitnessparty 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

ERWACHSENE

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. 20.–
Kosten	Fr. 240.– im 10er-Abo (4 Monate gültig) Fr. 280.– im 10er-Abo (6 Monate gültig)
Leitung	Corinne Tâche, Yogalehrerin (Yoga Alliance)
Auskunft & Anmeldung	Tel. 077 413 31 35, tachemagos@outlook.com, www.corinnetache.ch Abos und Kurse buchen über www.momoyoga.com/yothe Schnupperstunde gerne per E-Mail oder SMS anmelden

ERWACHSENE

Tanz-, Ballett-Therapie für Erwachsene

Das schwungvolle 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 Krummenacher, ausgebildete Tänzerin und Pädagogin
Auskunft & Anmeldung	Tel. 079 293 53 51, info@tanzschule-danse-loft.ch, www.tanzschule-danse-loft.ch

KREATIV & BUNT

Zusammen mit dem GZ Affoltern und der Ludothek Zürich Nord haben wir einen Stand am Unterdorf Fäscht 2025. Unser Motto lautet «Kreativ & Bunt – Verschönern macht Spaß!»

Kommt am Samstag, 6. September von 12 bis 19 Uhr und Sonntag, 7. September von 11 bis 17 Uhr vorbei und besucht uns.

www.unterdorffest.ch

ZÜRICH AFFOLTERN
UNTERDORF FÄSCHT
5.–7. SEPTEMBER 2025
S DORFFÄSCHT I DÄ STADT

ERZIEHUNG & BERATUNG

Elternbildungsreihe

Neu

Zu verschiedenen Themen bieten wir neu Vorträge mit unserer staatlich geprüften und anerkannten Erzieherin Melanie Bullerjahn (Zentrumsleiterin CeCe-Areal) an.
Die Elternbildungen sind kostenlos und können auch einzeln besucht werden.
Sie richten sich an Eltern mit Kindern zwischen 0 und 4 Jahren.

1. Rituale: Sicherheit oder Langeweile?

Tag/Zeit	Donnerstag, 23. Oktober 2025 18.30–19.30 Uhr, online (via Teams)
Auskunft & Anmeldung	Anmeldung bis eine Woche vor Durchführung bei: Melanie Bullerjahn, cece.areal@zentrumelch.ch

2. Lernen ist ein Kinderspiel

Tag/Zeit	Donnerstag, 30. Oktober 2025 18.30–19.30 Uhr, online (via Teams)
Auskunft & Anmeldung	Anmeldung bis eine Woche vor Durchführung bei: Melanie Bullerjahn, cece.areal@zentrumelch.ch

3. Bewegung macht Spass – mit Alltagsmaterial

Tag/Zeit	Donnerstag, 6. November 2025 18.30–19.30 Uhr, mit Apéro
Ort	**Zentrum ELCH CeCe-Areal**, Betreuungsraum Wehntalerstrasse 634, 8046 Zürich Mit Kinderbetreuung
Auskunft & Anmeldung	Anmeldung bis eine Woche vor Durchführung bei: Melanie Bullerjahn, cece.areal@zentrumelch.ch

Emmo und die Emotionen

Emmo ist ein besonderes kleines Monster, das seine Gefühle gut zeigen kann. Gemeinsam mit Emmo und seiner Familie entdecken Eltern und Kinder die Emotionen, die im Familienalltag besonders häufig vorkommen. Wenn Gefühle intensiv und unangenehm sind, fällt der Umgang oft schwer. An dieser Veranstaltung wird aufgezeigt, weshalb alle Emotionen wichtig sind und Eltern erhalten einige Ideen für den Umgang damit im Alltag.

Tag/Zeit	Freitag, 26. September 2025, 14.45–16.45 Uhr
Raum	Bewegungsraum
Kosten	Kostenlos
Kinderbetreuung	Kinderbetreuung möglich
Leitung	Daniela Hollenstein, eidg. Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA, zertifizierte Kursleiterin «Starke Eltern – starke Kinder»
Anmeldung	Anmeldung online bis Freitag, 12. September bei Annalisa Aldegheri, Kulturgruppe, Tel. 078 874 37 31, kultur.frieden@zentrumelch.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

ERZIEHUNG & BERATUNG

Quartierberatung

Wir unterstützen Sie im Familienalltag: Haben Sie Fragen zur Ernährung, Erziehung oder zum Schlaf Ihres Kindes? Suchen Sie Anregungen, die Sie im Familienalltag unterstützen? Fühlen Sie sich erschöpft und stossen Sie an Ihre Grenzen?
Wir sind für Sie da – fachlich fundiert, persönlich, vertraulich. Sei es für eine persönliche Beratung mit und ohne Voranmeldung, um andere Familien bei Tee/Kaffee kennen zu lernen oder damit Ihr Kind spielen kann.
Unser Angebot ist gratis. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit der Online-Anmeldung finden Sie auf unserer Website.

Tag/Zeit	Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr
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

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	Dienstag, 9.15–10.45 Uhr und 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

RAUMVERMIETUNG

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 m²	Für maximal 20 Personen, Musikanlage, Garderobe, Sportgeräte
Treffpunkt	80 m²	Für maximal 50 Personen, Küche mit Möblierung, Tische und Stühle
Treffpunkt und Bewegungsraum	155 m²	Für maximal 50 Personen, Küche mit Möblierung, Tische und Stühle
Kinderraum	50 m²	Für maximal 20 Personen, Kindermöbel und Spielsachen
Auskunft		Montag und Freitag, 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** kann der Kinderraum zu Spezialkonditionen gemietet werden.

Treffpunkt

Kinderraum

Bewegungsraum

Innenhof

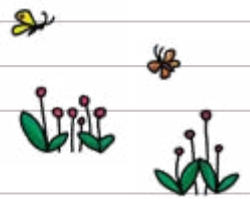
Weitere Informationen zu den Räumen unter **www.zentrumelch.ch/frieden > Räume mieten**

INFORMATION

Deine Infostelle

Die Zentrumsleiterin des Zentrums ELCH Frieden gibt Familien mit Kindern bis ins Primarschulalter 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	Dienstag bis Freitag, 9.30–12.00 Uhr
Adresse	Wehntalerstrasse 440, 8046 Zürich
Website	www.zentrumelch.ch/frieden



Ansprechpersonen

Zentrumsleitung	Serafina Schelker, Tel. 044 377 77 00, frieden@zentrumelch.ch
Kinderbetreuung	Jael Dorsch, Tel. 078 645 07 31, 044 377 77 03 Andrea Maurer, Tel. 078 645 07 62, kibe.frieden@zentrumelch.ch
Chrabbelgruppe	Andrea Maurer, Tel. 078 645 07 62, kibe.frieden@zentrumelch.ch
Windelturnen	Siri Eisenhut, Tel. 076 319 02 80, kibe.frieden@zentrumelch.ch
Vermietung	Senida Muska, Tel. 044 377 77 04, 078 601 63 26, vermietung.frieden@zentrumelch.ch
Kafi Plus	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, 044 377 77 02, 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 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 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 Zentrumsleiterin oder den Kursanbietenden Kontakt aufnehmen.

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:** 1'100 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. 66: 7. November 2025. **Weitere Auskünfte:** kommunikationsassistenz@zentrumelch.ch, Tel. 078 254 82 77

Die nächste Ausgabe erscheint am 20. Februar 2026.