

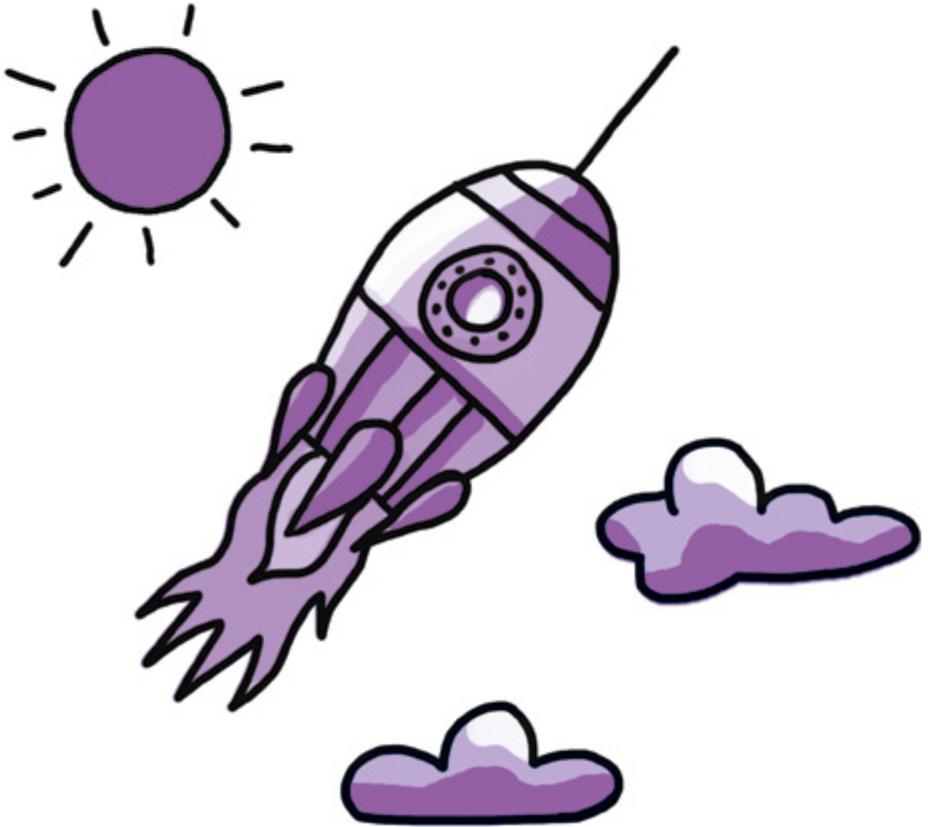


Verein ELCH für Eltere & Chind
Betreuung – Vernetzung – Bildung

Zentrum ELCH Frieden

FRÜHLING/SOMMER 2025

Programmheft Nr. 64/Feb. 2025



Inhalt

Veranstaltungen	4–5
Regelmässige Angebote	
Kinderbetreuung	6–8
Eltern & Kinder	9–10
Kinder	11–13
Begegnung	14–15
Rund ums Baby	16
Bewegung & Tanz	17–19
Erziehung & Beratung	20–21
Dienstleistung	22
Informationen	23

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 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 Mitglieder, liebe Gäste

Mein engagiertes Team und ich haben wieder ein kunterbuntes Programm zusammengestellt. In unserem Quartier sind viele Neubauten entstanden, und es sind viele neue Familien zugezogen. Schön, dass ihr den Weg zu uns findet. Ich heisse euch alle ganz herzlich willkommen!

Unser Familienzentrum ist ein Begegnungsort für Eltern, Kinder und Interessierte aller Generationen. Mit unseren vielfältigen Angeboten möchten wir zu einem lebendigen Zusammenleben im Quartier beitragen.

Das Kafi Plus erfreut sich grosser Beliebtheit und die grossen und kleinen Kund*innen werden mit feinem Kaffee, Kuchen und vielem mehr verwöhnt. Die grosszügige Spielecke bietet den Kindern viele Spielmöglichkeiten und im gleichzeitig geöffneten Bewegungsraum am Montag- und Donnerstagnachmittag oder im Indoorspielplatz am Freitagnachmittag können sie auch bei schlechtem Wetter ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

Wärmstens empfehlen möchte ich euch zudem unsere Kinderbetreuung, welche an sechs Halbtagen pro Woche geöffnet hat und spontan genutzt werden kann. Doch es gibt noch viel mehr zu entdecken – schaut rein in unsere kunterbunte ELCH-Welt!

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

Februar

DI 25.02.25 16.00 – 16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit

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

März

FR 07.03.25 15.30 – 17.00

Forscherlabor

Junge Forscher*innen können Mineralien entdecken und ausgraben! Für Kinder zwischen 2,5 und 5 Jahren in Begleitung. Fr. 6 KU

MI 12.03.25 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.

April

DI 08.04.25 16.00 – 16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit

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

MI 09.04.25 15.00 – 17.00

Kafi Plus Frühlingbasteln

Wir basteln zum Thema Frühling mit vielen bunten Materialien.
Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 5

MI 16.04.25 15.00 – 17.00

Kafi Plus Osterbacken

Komm und backe deinen eigenen Osterhasen aus Zopf Teig. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 5

Mitglieder-
versammlung
16.06.2025
19.00 Uhr
Zentrum ELCH Frieden



VERANSTALTUNGEN

Mai

DI 06.05.25 16.00 – 16.30

Kafi Plus Geschichtenzeit

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

MI 07.05.25 15.00 – 17.00

Kafi Plus Muttertagsgeschenke basteln

Wir basteln mit verschiedenen Materialien etwas Schönes fürs Mami.
Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

MI 14.05.25 15.00 – 16.30

Kreative Knete-Werkstatt

Wir lernen, einfache Formen zu kneten und damit lustige Bilder zu gestalten.
Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

MI 21.05.25 15.30 – 16.00

Kafi Plus Nationaler Vorlesestag

Heute wird in der ganzen Schweiz vorgelesen! Kommt und lasst uns gemeinsam eine spannende Geschichte erleben!
Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung.

Juni

MI 04.06.25 14.30 – 16.00

Offener Bastelnachmittag

Wir nutzen die schöne Jahreszeit und basteln eine Utensilienbox mit Serviettentechnik.
Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

MI 11.06.25 14.30 – 16.00

Kreative Vasen-Werkstatt

Wir nutzen die schöne Jahreszeit und basteln in unserem Innenhof bunte Vasen!
Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 3

MI 18.06.25 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

Juli

MI 02.07.25 15.00 – 16.30

Forscherlabor im Innenhof

Junge Forscher*innen können kleine und einfache Experimente für drinnen und draussen erleben! Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 5 KU

Eltern & Kinder

Kinder

Anmeldung erforderlich

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

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.



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, 28. Februar, 28. März und 27. Juni 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	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 Frühlings- und Sommerferien

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	Frühling: Dienstag, 29. April bis Freitag, 2. Mai 2025 (ohne Montag, 28. April / Sechseläuten und ohne Donnerstag, 1. Mai) Sommer: Montag, 11. bis Freitag, 15. August 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 16. April 2025 bzw. 31. Juli 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



KINDERBETREUUNG

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.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.

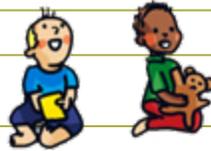
Tag/Zeit	Montag, 9.30–10.20 Uhr	
Raum	Bewegungsraum	
Alter	Kinder ab 18 Monaten bis ca. 3 Jahren in Begleitung	
Eintritt	Jederzeit möglich, gratis Schnupperstunde auf Anmeldung	
Kosten	Pro Mal: Fr. 8.– M / Fr. 10.– NM, zahlbar quartalsweise	
Leitung	Siri Eisenhut, J+S-Leiterin Kindersport	
Auskunft & Anmeldung	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 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)



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 (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



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

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 (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



KINDER

Mal- und Knetkurs



In diesem Kurs malen wir und kneten kreative Formen. Die Kinder können frei nach ihren Ideen farbige Bilder malen und bunte Knetformen und Fantasiefiguren gestalten. So entdecken sie spielerisch verschiedene Maltechniken und Knete.

Tag	Kurs 1: Montag, 24. Februar, 3. und 10. März 2025 Kurs 2: Montag 17., 24. und 31. März 2025
Zeit	10.00–11.30 Uhr
Raum	Kinderraum 1
Alter	Kinder ab 2 Jahren in Begleitung
Kosten	Fr. 50.– pro Kurs
Leitung	Vera Hasler
Auskunft & Anmeldung	Vera Hasler, Tel. 076 450 13 32, sbv@livenet.ch Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn



GIVE YOUR CHILD A HEAD START!



Unlock the magic of reading for children aged 4+ with our exciting phonics classes specially designed for English-speaking children.

Enroll today in our engaging reading, writing, and grammar lessons.

Available across Kantons Aargau, Schwyz, Zürich and Zug.

www.AtoZenglish.ch



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.

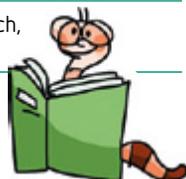
Tag/Zeit	Montag bis Freitag, 14.30–17.30 Uhr Selbstbedienung Montag bis Freitag, 9.00–10.30 Uhr
Raum	Treffpunkt
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch , während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02



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

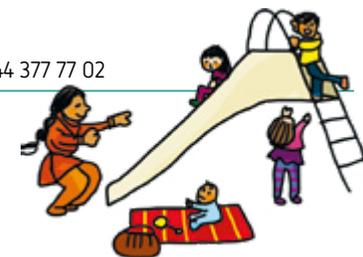


BEGEGNUNG

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 (nach den Frühlings- bis zu den Herbstferien, nur bei trockenem Wetter)
Ort	Innenhof
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



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 1100 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 11. Januar, 8. Februar, 8. März, 5. April, 10. Mai, 14. Juni, 12. Juli und 23. August 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



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@bluewin.ch, www.rundumpraxis.ch	

Mitglied werden

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 profitieren? Dann freuen wir uns über deine Anmeldung unter

www.zentrumelch.ch/mitgliedschaft

Vielen Dank für dein Vertrauen!



Jetzt Mitglied werden!

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 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	

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. 20.–
Kosten	Fr. 240.– im 10er-Abo (4 Monate gültig) Fr. 280.– im 10er-Abo (6 Monate gültig)
Leitung	Corinne Täche, 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



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, 9.00–12.00 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

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

Wenhntalerstrasse 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	Dienstag, 8.45–10.45 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

Sind wir deine Herzensangelegenheit?

Dann freuen wir uns auf deine Spende unter

www.zentrumelch.ch/spenden

oder direkt via Twint-Code.

**WIR SAGEN
DANKE!**



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	50 m ²	Für maximal 20 Personen, Kindermöbel und Spielsachen
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** kann der Kinderraum zu Spezialkonditionen gemietet werden.



Treffpunkt



Kinderraum



Bewegungsraum



Innenhof

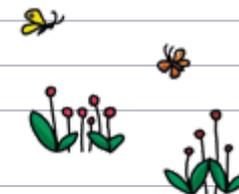
Weitere Informationen zu den Räumen unter www.zentrumelch.ch/frieden > Räume mieten

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. 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 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.

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:** 1100 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: kommunikationsassistentz@zentrumelch.ch, Tel. 078 254 82 77

Die nächste Ausgabe erscheint am 11. August 2025.