

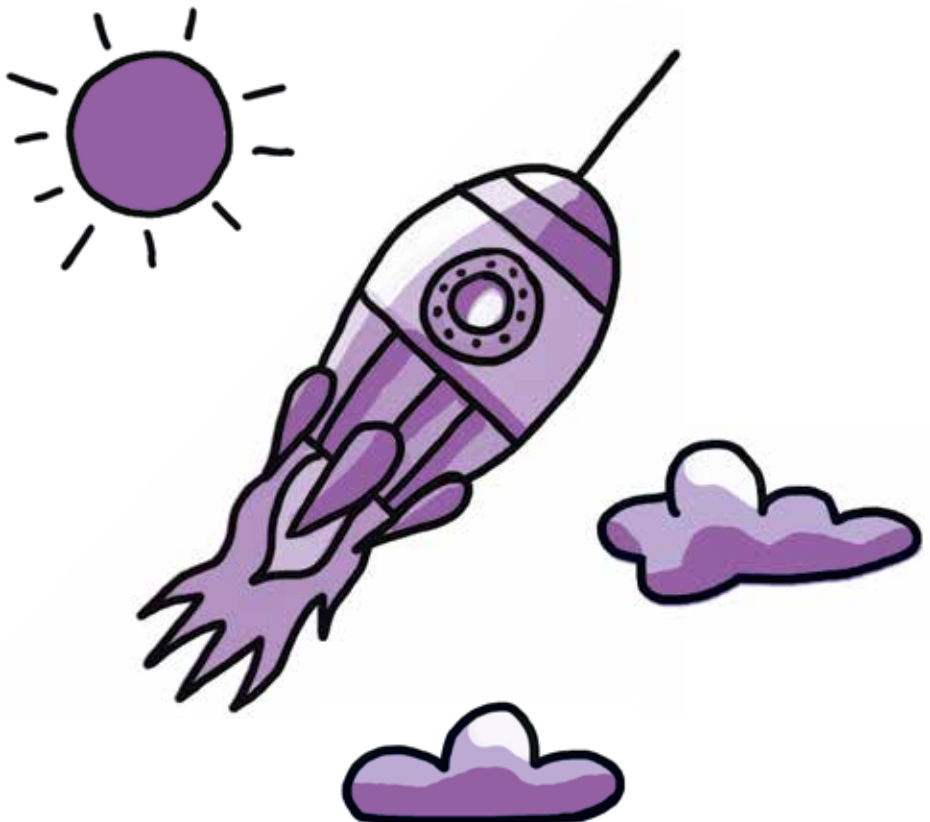


Verein ELCH für Eltere & Kind
Betreuung – Vernetzung – Bildung

Zentrum ELCH Frieden

FRÜHLING/SOMMER 2026

Programmheft Nr. 66/Februar 2026



Inhalt

Veranstaltungen 4–5

Kinderbetreuung 6–8

Kinder 9–10

Rund ums Baby 12–13

Familien 14–15

Erwachsene 16–18

Erziehung & Beratung 19–20

Raumvermietung & Information 21–23

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 Leser*innen

Was brauchen Familien mit kleinen Kindern heutzutage? Und wie können wir als Familienzentrum Eltern und Kinder unterstützen? Gemeinsam mit meinem Team und unseren Partner*innen möchte ich einen Ort schaffen, an dem sich Familien willkommen und verstanden fühlen. Ein Ort, an dem wir die Bedürfnisse von Kindern und von Eltern ernst nehmen. Dabei stellen sich uns viele Fragen.

- Wie können wir unsere Räumlichkeiten gestalten, dass sie zu den Bedürfnissen von Babys, Krabbelkindern und Vorschulkindern passen?
- Brauchen Eltern eher tagsüber oder öfter auch am Abend Betreuungsmöglichkeiten? Wie können wir unkompliziert bleiben für die Eltern und damit Entlastung bieten, aber den Kindern dennoch Sicherheit und Vertrautheit vermitteln?
- Was macht ein Kinder- und Familiencafé aus? Wie gestalten wir unsere Veranstaltungen, dass sie sowohl für die jüngeren Kinder, aber auch für die älteren Geschwister interessant und inspirierend sind?
- Und bei welchen Fragen brauchen Eltern Unterstützung und Rat? Oder einfach mal ein Angebot nur für sich, als Erwachsene, ohne Kinder?

So unterschiedlich wie die Eltern und Kinder hier im Familienzentrum Frieden sind, so unterschiedlich sind wohl ihre Antworten. Und wir sind an all diesen Antworten interessiert. Denn nur mit deinem Feedback, deinen Ideen, deiner Perspektive können wir unsere Vision verwirklichen. Ich freue mich auf den Austausch.

Herzliche Grüsse
Eure Serafina Schelker
Zentrumsleiterin

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

Folge uns,
wir halten dich auf dem Laufenden.



Facebook Instagram LinkedIn

VERANSTALTUNGEN

Februar

DI 24.02.26 16.00–16.30

Kafi Plus Erzähltheater

Kamishibai – das lebendige Vorlesetheater mit Bastelspass. Heute zum Thema Winter.

März

MI 04.03.26 15.00–17.00

Kafi Plus Mini-Pizza backen

Du magst Pizza? Super! Denn heute gibt es Pizza auch zum Zvieri. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 5 KP

FR 06.03.26 15.30–17.00

Mini-Labor Mineralien

Junge Forscher*innen können Mineralien entdecken und ausgraben! Für Kinder ab 2½ Jahren in Begleitung. Fr. 10 KU

MI 11.03.26 14.30–17.30

Verspielter Bewegungsspass

Ein Erlebnismittag mit Spiel- und Bewegungsgeräten aus der Ludothek. Das wird wild und abenteuerlich.

MI 18.03.26 15.00–16.30

Figurentheater Winterthur

Die Geschichte der kleinen, hungrigen Raupe als Mitmach-Theater für kleine Leute ab 3 Jahren. Fr. 10* KU

FR 27.03.26 17.30–21.00

Me-Time – Ein Abend nur für Mamas

Gönn dir eine Pause mit Drinks, Plaudern, Massage, Yoga. Parallel ist unsere Abendbetreuung offen. ZL

DI 31.03.26 16.00–16.30

Kafi Plus Erzähltheater

Kamishibai – das lebendige Vorlesetheater mit Bastelspass. Heute zum Thema Tiere.

April

MI 01.04.26 15.00–17.00

Kafi Plus Osterbacken

Komm und backe deinen eigenen Osterhasen aus Zopf Teig. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 5 KP

DI 07.04.26 16.00–16.30

Kafi Plus Erzähltheater

Kamishibai – das lebendige Vorlesetheater mit Bastelspass. Heute zum Thema Farbe.

MI 15.04.26 15.00–17.00

Kafi Plus Frühlingsbasteln

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

Mai

MI 06.05.26 15.00–17.00

Kafi Plus Muttertagsbasteln

Wir basteln mit verschiedenen Materialien etwas Schönes fürs Mami. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Fr. 5 KP

FR 08.05.26 15.00–16.30

Mini-Labor Schleim

Glibberiger Schleimspass für kleine Forscher*innen! Ab 2½ Jahren in Begleitung. Fr. 10 KU

VERANSTALTUNGEN

SA 09.05.26 10.00–13.00

Geburtstagsfest Frau Frieda Was

Frau Frieda Was hat Geburtstag und freut sich auf ein Fest mit Innenhofcafé (nur bei schönem Wetter), Familienflohmarkt und Überraschungen.

DI 12.05.26 16.00–16.30

Kafi Plus Erzähltheater

Kamishibai – das lebendige Vorlesetheater mit Bastelspass. Heute zum Thema Drachen.

MI 27.05.26 15.30–16.00

Kafi Plus Schweizer Vorlesetage

Heute wird in der ganze Schweiz vorgelesen – natürlich auch bei uns! Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung.

Juni

DI 02.06.26 14.30–16.00

Kinderatelier: Insektenhotel mit Naturmaterialien

Wir nutzen die schöne Jahreszeit und basteln ein Insektenhotel mit Naturmaterialien. Fr. 5

MI 03.06.26 15.00–17.00

Kafi Plus Bunte Teller

Wir gestalten mit Früchten und Gemüse leckere Kunstwerke. Für kleine Naschkatzen ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 5 KP

Anmeldung erforderlich.

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

KP Kafi Plus, Tel. 078 601 64 97, kafipus.frieden@zentrumelch.ch

ZL Zentrumsleitung, Tel. 044 377 77 00, 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.

MI 10.06.26 14.30–16.00

Kreative Vasen-Werkstatt

Du liebst Blumen? In unserem Innenhof-Spielplatz basteln wir gemeinsam farbenfrohe Vasen für bunte Blumensträusse. Fr. 5

MI 17.06.26 14.30–16.00

Offener Bastelnachmittag: Sonnenfänger

Wir nutzen die schöne Jahreszeit und basteln kunterbunte Sonnenfänger. Für kleine und grosse Bastler*innen. Fr. 5

MI 24.06.26 14.30–16.00

Mini-Labor Wasser

Ohne Wasser gehts nicht! Heute warten spannende Experimente und unglaubliche Zaubertricks auf dich! Für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren. Fr. 10 KU

Juli

MI 01.07.26 15.00–16.30

Naturbasteln im Wald

Wir treffen uns im Hürstolz-Wald und sammeln Naturmaterialien und basteln nach Herzenslust. 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	Montag bis Donnerstag, 8.30–11.30 Uhr Montag und Freitag, 14.30–17.30 Uhr
Alter	Kinder ab 6 Monaten bis ca. Kindergartenalter
Kosten	Halbtage Fr. 16.– M / Fr. 20.– NM, Geschwisterrabatt 10er-Abo (nur für Mitglieder): erstes Kind Fr. 160.– (plus 1 Gratisbetreuung), Geschwister Fr. 130.– (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 in den Sommerferien

In der letzten Sommerferienwoche ist die Kinderbetreuung zu den üblichen Zeiten geöffnet:

Tag/Zeit	10. bis 14. August 2026 Montag bis Donnerstag, 8.30–11.30 Uhr Montag und Freitag, 14.30–17.30 Uhr
Auskunft & Anmeldung	www.zentrumelch.ch/familienzentren-zuerich-elch/frieden/angebote Auskunft: Jael Dorsch, Tel. 078 645 07 31, kibe.frieden@zentrumelch.ch



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, 27. Februar, 27. März, 29. Mai, 26. Juni 2026
Zeit	17.30–21.00 Uhr
Raum	Kinderraum 1
Alter	Kinder von 1 bis 8 Jahren
Kosten	Fr. 20.– M / Fr. 25 NM (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



Spielgruppe «Frau Frieda Was»

Werk-Atelier-Spielgruppe mit frühkindlichem Bildungsangebot

«Frau Frieda Was» kreierte, tüfelt, 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



KINDERBETREUUNG


Polnische Spielgruppe «Podróże z usmiechem» ☺

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

Tag/Zeit	Dienstag, 15.30–17.00 Uhr (ausser während der Schulferien)	
Raum	Kinderraum 2	
Alter	Für Kinder von 3 bis 4 Jahren	
Kosten	Fr. 35.– pro Treffen (2 x 45 Minuten), Materialien pro Jahr Fr. 130.–	
Leitung	Agnieszka Suchta-Veit, Pädagogin mgr.	
Auskunft & Anmeldung	Tel. 079 525 15 03, agnieszka.veit@nauka.ch	

Polnische Sprachgruppe «Pierwsza klasa na medal» ☺

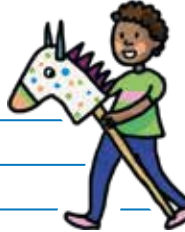
Wir entdecken die polnische Sprache und erweitern den Wortschatz. Dies ist ein Ergänzungsprogramm für Polnisch in der ersten Klasse. Es wird mit dem Lehrbuch und den Übungsheften aus der Serie «Wielka przygoda, wydawnictwo nowa Era 2025» gearbeitet.

Tag/Zeit	Montag, 16.00–17.30 Uhr (ausser während der Schulferien)	
Raum	Kinderraum 2	
Alter	Für Kinder von 6 bis 7 Jahren	
Kosten	Fr. 35.– pro Treffen (2 x 45 Minuten), Materialien pro Jahr Fr. 140.–	
Leitung	Agnieszka Suchta-Veit, Pädagogin mgr.	
Auskunft & Anmeldung	Tel. 079 525 15 03, agnieszka.veit@nauka.ch	

KINDER

Kafi Plus Indoorspielplatz mit Bewegungsparcours

Im Winterhalbjahr wird unser Bewegungsraum zum Indoorspielplatz mit Bewegungsparcours für alle kleinen Kafi-Besuchenden. Eine Mitarbeiterin ist im Raum anwesend. Die erwachsenen Gäste können also in Ruhe einen «Pumpkin Chai Latte» im Kafi Plus trinken.

Tag/Zeit	Montag, 15.00–17.00 Uhr (ganzjährig) Mittwoch und 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, kafipius.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
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



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



Besuche auch unsere anderen Zentren



Zentrum ELCH CeCe-Areal
Wehntalerstrasse 634
8046 Zürich



Zentrum ELCH Accu
Otto-Schütz-Weg 9
8050 Zürich



Zentrum Krokodil
Friedrichstrasse 9
8051 Zürich



Zentrum ELCH Regensbergstrasse
Regensbergstrasse 209
8050 Zürich

RUND UMS BABY

Krabbelgruppe

Jeden Freitagvormittag treffen sich Mütter und Väter mit Babys, Krabbel- 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	Krabbel- und Kleinkinder im Alter von 4 bis 24 Monaten in Begleitung
Kosten	Pro Mal: Fr. 5.–, 10er-Abo (nur für Mitglieder): Fr. 50.– plus 1 x gratis
Auskunft	Siri Eisenhut, Kursleiterin Windelturnen und Krabbelgruppe, Tel. 076 319 02 80, krabbelgruppe.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. 10.– M / Fr. 15.– NM, zahlbar quartalsweise
Leitung	Siri Eisenhut, J+S-Leiterin Kindersport
Auskunft & Anmeldung	Siri Eisenhut, Tel. 076 319 02 80, windelturnen.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 Familienberatung der Stadt Zürich.
Leitung	Daniela Buchmann und Lena Gisler
Auskunft & Anmeldung	Familienberatung, Tel. 044 412 76 00 www.stadt-zuerich.ch/familienberatung Bitte melden Sie sich vorgängig an, die Plätze sind beschränkt.

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




FAMILIEN

Kafi Plus

Im Familiencafé 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, 8.30–11.15 Uhr Einmal im Monat am Samstag, 9.00–12.00 Uhr am 7. März, 11. April, 9. Mai, 6. Juni, 4. Juli und 22. August 2026	
Auskunft	Elif Sahin, Tel. 078 601 64 97, kafiplus.frieden@zentrumelch.ch, während der Öffnungszeiten auch Tel. 044 377 77 02	

Kafi Plus Innenhof und Bewegungsraum

Bewegung tut gut und macht Spass. In unserem Familiencafé Kafi Plus können sich die Kinder immer austoben: entweder im Innenhof oder im Bewegungsraum. Geniesse entspannt einen Latte macchiato und feinen hausgemachten Kuchen, während deine Kinder sich auf der Rutschbahn, in der natürlich gestalteten Sandkastenlandschaft oder im Bewegungsparcours vergnügen.


Tag/Zeit	Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 15.00–17.00 Uhr (je nach Wetter)
----------	---



FAMILIEN

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 Einmal im Monat am Samstag, 9.00–12.00 Uhr am 7. März, 11. April, 9. Mai, 6. Juni, 4. Juli und 22. August 2026 (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	

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



ERWACHSENE

Ein Abend nur für Mamas



Mama sein ist wunderbar – und anstrengend. Gönn dir eine Pause, triff dich mit anderen Müttern und geniesse einen Abend nur für dich. Stell dir dein Verwöhn-Paket zusammen:

- Snacks & alkoholfreie Drinks zahlbar vor Ort (keine Konsumationspflicht)
- 45 Min Yoga-Session 20.00–20.45 Uhr à Fr. 5.–
- 20 Min Massage à Fr. 20.– / 12 Slots von 18.00–20.00 Uhr
(es hat, solange es hat, bitte anmelden)

Nutze bei Bedarf parallel unsere Abendbetreuung für die Kinder: pro Kind Fr. 20.– (Mitglieder) / Fr. 25.– (Nicht-Mitglieder) inkl. Abendessen.



Datum/Zeit	Freitag, 27. März 2026, 17.30–21.00 Uhr
Raum	Treffpunkt & Bewegungsraum
Kosten	Kostenlos – du bezahlst nur die gebuchten Angebote.
Auskunft	Serafina Schelker, Zentrumsleitung, Tel. 044 377 77 00, frieden@zentrumelch.ch
Anmeldung	Anmeldung für einen Massageslot bitte via Website: www.zentrumelch.ch/familienzentren-zuerich-elch/frieden/angebote

DEINE IDEE!?

Willst du mit uns gemeinsam das Programm im Zentrum ELCH Frieden gestalten? Hast du eine Idee, was in unserem Familienzentrum noch fehlt oder besser sein könnte? Oder möchtest du selbst einen Kurs anbieten oder eine Veranstaltung durchführen? Wir freuen uns über deine Ideen und unterstützen dich gerne.

☞ Serafina Schelker, Zentrumsleitung,
044 377 77 00, frieden@zentrumelch.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.

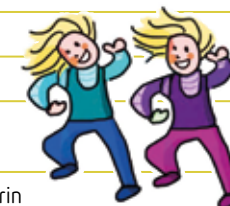
Tag/Zeit	Montag, 18.30–19.20 Uhr
Raum	Bewegungsraum
Eintritt	Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis
Kosten	Fr. 22.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise Einzellesson Fr. 27.–
Leitung	Nicole Herren, dipl. Pilates-Instruktorin
Auskunft & Anmeldung	Tel. 076 477 75 54, nicole.q.herren@gmail.com



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 Einzellesson Fr. 25.–
Leitung	Loreto Rojas, Zumba-Instruktorin und Yoga-Lehrerin
Auskunft & Anmeldung	loreto.ro@hotmail.com



ERWACHSENE

Hatha Flow Yoga ☺

Deinen Atem, Körper und Geist in Fluss bringen und dabei Kraft und Geschmeidigkeit gewinnen. Nach über 15 Jahren Erfahrung in Yogaunterricht kann ich so auf die jeweilige Gruppe und individuellen Möglichkeiten eingehen, dass alle profitieren. Die Yogastunden sind geeignet für alle Levels und DU wirst mit mehr Energie und Vitalität nach Hause gehen. Herzlich willkommen!

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



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

Elternbildungsreihe

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, 4. Juni 2026 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, 11. Juni 2026 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, 18. Juni 2026 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



ERZIEHUNG & BERATUNG

Familienberatung ☺

Wir unterstützen Sie im Familienalltag: Haben Sie Fragen zur Ernährung, Erziehung oder Pflege Ihres Kindes? Suchen Sie Anregungen, die Sie im Familienalltag unterstützen oder wie Sie Ihr Kind beim Einschlafen begleiten können? Fühlen Sie sich erschöpft und stossen Sie an Ihre Grenzen?

Wir sind für Sie da – auch bei allen anderen Fragen, die Sie beschäftigen, zum Beispiel zur Kinderbetreuung. In unseren Treffpunkten sind Sie herzlich willkommen. 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. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Tag/Zeit	Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr
Raum	Bewegungsraum
Kosten	Dies ist ein kostenloses Angebot der Familienberatung der Stadt Zürich.
Beraterin	Alida Steiner
Auskunft & Anmeldung	Tel. 044 412 76 00, www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
Telefonberatung	Gerne sind wir auch via Telefon 044 412 76 00 oder E-Mail familienberatung@zuerich.ch für Sie da.

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 Schliesstage des Kafi Plus)
Raum	Treffpunkt
Kosten	Dies ist ein kostenloses Angebot.
Leitung	Mariann Schwaller (bis April), Susanne Morf (ab Mai), Leitung Copilot Caritas Zürich
Auskunft & Anmeldung	Anmeldung nicht erforderlich. Auskunft unter Tel. 044 366 68 89/076 723 73 53, copilot@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 m ²	Für maximal 20 Personen, Musikanlage, Garderobe, Sportgeräte
Treffpunkt	80 m ²	Für maximal 50 Personen, Küche mit Möblierung, Tische und Stühle
Treffpunkt und Bewegungsraum	155 m ²	Für maximal 50 Personen, Küche mit Möblierung, Tische und Stühle. Musikanlage, Garderobe, Sportgeräte
Kinderraum	50 m ²	Für maximal 20 Personen, Kindermöbel und Spielsachen
Auskunft	Montag und Freitag, 9.00–11.00 Uhr bei Fatma Adam, Tel. 044 377 77 04, vermietung.frieden@zentrumelch.ch Ausserhalb der Öffnungszeiten hinterlasse bitte eine Nachricht. Reservationen mind. 14 Tage im Voraus	

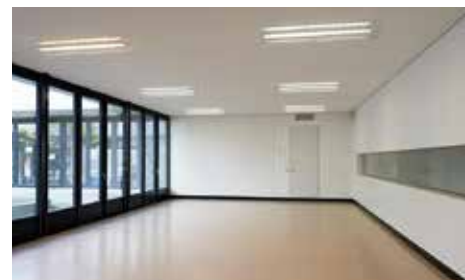
Für **Kindergeburtstage bis 12 Jahre** kann der Kinderraum zu Spezialkonditionen gemietet werden.



Treffpunkt



Kinderraum



Bewegungsraum



Innenhof

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

INFORMATIONEN

Mitglied werden

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

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

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

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

Vielen Dank für dein Vertrauen!

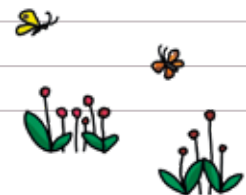


INFORMATION

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	Dienstag bis Donnerstag, 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
Krabbelgruppe	Siri Eisenhut, Tel. 076 319 02 80, krabbelgruppe.frieden@zentrumelch.ch
Windelturnen	Siri Eisenhut, Tel. 076 319 02 80, windelturnen.frieden@zentrumelch.ch
Vermietung	Fatma Adam, Tel. 044 377 77 04, 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 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 Teilnehmende 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.

Weitere Auskünfte: kommunikationsassistentz@zentrumelch.ch, Tel. 078 254 82 77

Die nächste Ausgabe erscheint am 11. August 2026.