

Das Götzner Familiencafé

miteinander - füreinander

Programmheft

September 2024 - Juni 2025



Das Götzner Familiencafé
miteinander - füreinander

Das Götzner Familiencafé



Du hast Lust ein Stück Freizeit gemeinsam zu verbringen?

Du hast Lust auf Austausch, Spiele und gemeinsame Aktivitäten?

Du hast Lust zu sehen, wie sich dein Kind in einer Gruppe entwickelt?

Dann komm vorbei!

Das Götzner Familiencafé

miteinander - füreinander



Das Götzner Familiencafé steht für das Miteinander und Füreinander in Götzis.

Es bietet Mamas, Papas, Großeltern,... mit Kindern die Möglichkeit sich auszutauschen und zu vernetzen.

Wir bieten eine vielseitige Jause zum familienfreundlichen Preis.

Die Begleitperson trägt die Verantwortung für das Kind.

Jeden Montag und Donnerstag

ausgenommen Schulferien & Feiertage

- ⇒ im Haus der Generationen (Schulgasse 7)
in den Räumlichkeiten des Spielschlössles
- ⇒ für Familien mit Kindern von 0-4 Jahren
- ⇒ von 14:30 - 17:00 Uhr
- ⇒ ohne Anmeldung

Sommerpause ab 09.06.2025

Die Familiencafé Erlebnistage



Die Erlebnistage bringen viel Abwechslung, Bewegung und Spaß. Sie bieten die perfekte Gelegenheit, wertvolle Zeit gemeinsam mit den Kindern zu verbringen.

Anmeldungen bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an geli.lampert@goetzis.at

Sunnahof Tufers

am Freitag, 27.09.2024
von 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Sunnahof Tufers in Göfis



Nach dem Kürbisschnitzen in der Gärtnerei haben die Kinder mit ihrer Begleitperson die Möglichkeit, die verschiedenen Tiere zu besichtigen, was sicherlich für viel Freude und Staunen sorgt. Zum Abschluss des Nachmittags lädt der Spielplatz dazu ein, sich auszutoben und die mitgebrachte Jause in entspannter Atmosphäre zu genießen.

Ein perfekter Tag für die ganze Familie!

Anmeldungen bis 20.09.2024 an geli.lampert@goetzis.at

Spielefabrik

am Mittwoch, 06.11.2024 von 09:00-11:30 Uhr
Treffpunkt: Spielefabrik Dornbirn
Kosten: 6,90 € pro Kind (ab 2 Jahre)
2,90 € pro Erwachsene



Der kindgerechte Indoorspielplatz „Spielefabrik“ bietet jede Menge Spielmöglichkeiten: Rutschen, Fahrzeuge, Bällebad und vieles mehr – ideal für Kinder jeden Alters.

Der gesamte Spielplatz steht an diesem Vormittag nur für unsere Gruppe zur Verfügung.

Die Veranstaltung findet erst ab 30 Anmeldungen statt.

Anmeldungen bis 30.10.2024 an geli.lampert@goetzis.at

Kinderturnen

am Freitag, 17.01.2025 oder
am Freitag, 23.05.2025
14:00 Uhr Gruppe 1
15:00 Uhr Gruppe 2
16:00 Uhr Gruppe 3
Ort: Turnhalle der VS-Markt



Hast du Lust auf sportliche Bewegung mit anderen Kindern? Dann ist das Kinderturnen genau das Richtige für dich und deine Begleitperson! Wir werden die Turnhalle in der Volksschule Markt in ein großes Abenteuer verwandeln – ob klettern, rutschen, rollen, rennen oder hüpfen – du kannst dich austoben und lernst andere Kinder kennen.

Anmeldungen bis 10.01.2025 oder 16.05.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Faschingskränzle

am Dienstag, 18.02.2025 oder
am Mittwoch, 26.02.2025
von 14:30-16:30 Uhr
Ort: Familiencafé



Mit Musik und guter Laune wollen wir ein paar spaßige Stunden zusammen verbringen. Für die Kinder werden lustige Spiele angeboten und zur Stärkung gibt es eine leckere Faschingsjause. Wir freuen uns auf heitere Stunden und viele tolle Kostüme bei Groß und Klein.

Anmeldungen bis 11.02.2025 oder 19.02.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Bewegung, Spiel und Spaß

am Freitag, 28.03.2025

14:00 Uhr Gruppe 1

15:00 Uhr Gruppe 2

16:00 Uhr Gruppe 3

Ort: SPZ-Turnhalle



Du hast Freude am Spielen, Klettern oder Rutschen in der Gruppe?
Dann nimm deine Mama oder eine andere Begleitperson an der Hand und freu dich auf eine abenteuerliche Turnstunde. Der Nachmittag bietet eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein.

Anmeldungen bis 21.03.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Die Familiencafé Workshops



In den Workshops bieten wir Elternbildung sowie gemeinsame Aktivitäten mit eurem Kind an. Sie werden teilweise in Kooperation mit Expertinnen zu unterschiedlichen Themen organisiert.

Unkostenbeitrag: 5€

Anmeldungen bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an geli.lampert@goetzis.at

Beikost bis zum Familienessen

am Mittwoch, 23.10.2024 von 15:00-16:30 Uhr

Expertin: Diätologin Nicole Fussenegger

Ort: Familiencafé

Kosten: 5 €



Der Übergang von der Muttermilch oder Säuglingsnahrung zur festen Nahrung ist ein wichtiger Meilenstein in der Entwicklung des Kindes. In diesem Workshop erhalten Eltern und Betreuungspersonen praktische Tipps und Informationen, wie dieser Übergang gesund und stressfrei gestaltet werden kann. Individuelle Anliegen und Fragen sind erwünscht!

Anmeldungen bis 16.10.2024 an geli.lampert@goetzis.at

Während des Workshops bieten wir bei Bedarf eine Betreuung für die Kinder im Familiencafé an, damit sich die TeilnehmerInnen auf die Beratung konzentrieren können.

Trageworkshop

am Mittwoch, 29.01.2025 von 15:00-16:30 Uhr

Expertinnen: Tragehilfe Vorarlberg

Ort: Familiencafé

Kosten: 5 €



An diesem Nachmittag werden zwei erfahrene Trageberaterinnen vor Ort sein, um den Eltern bei allen Fragen rund um das Tragen von Babys und Kleinkindern zur Seite stehen. Es erwartet euch eine individuelle Beratung, neue Tragen zum Testen und das Optimieren von bereits vorhandenen Tragen.

Anmeldungen bis 22.01.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Während des Workshops bieten wir bei Bedarf eine Betreuung für die Kinder im Familiencafé an, damit sich die TeilnehmerInnen auf die Beratung konzentrieren können.

Kanga Training - Schnupperstunde

am Donnerstag, 12.12.2024 von 09:30-10:30 Uhr

Trainerin: Christiane Rauscher

Ort: Götzner Postgebäude - 3.Stock

Kosten: 5 €



Kanga-Training ist ein effektives und spaßiges Workout, das speziell für Eltern mit Babys entwickelt wurde. An diesem Vormittag könnt ihr dieses besondere Bewegungserlebnis ausprobieren.

Wichtig für frisch gebackene Mamas:

Die postnatale gynäkologische Untersuchung (8 - 12 Wochen nach der Entbindung) und Sportfreigabe ist wichtig und sollte nicht verabsäumt werden, bevor du Sport betreibst. Natürlich dürfen bequeme Sportkleidung und eine geeignete Tragehilfe nicht fehlen.

Anmeldungen bis 05.12. an geli.lampert@goetzis.at

Papa-Kind-Nachmittag

am Freitag, 09.05.2025 von 14:30-16:30 Uhr

Ort: Familiencafé

Kosten: 5 €



Bei diesem Workshop laden wir zu einem kreativen Bastelnachmittag ein, bei dem gemeinsam ein besonderes Werkstück entsteht – das perfekte Muttertagsgeschenk.

Es erwartet euch an diesem Nachmittag Bastelmaterial und einfache Anleitungen, sodass jedes Kind mit Papas Unterstützung ein wunderschönes Geschenk zaubern kann.

Für Snacks und etwas zu trinken ist gesorgt. Natürlich sind auch Opas, Onkel... willkommen.

Anmeldungen bis 02.05.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Die Familiencafé Elternbildung



Die Inhalte der Vorträge können eine breite Palette von Erziehungsthemen und Familienfragen abdecken.

Die Vorträge sind speziell für Erwachsene gedacht, daher gibt es keine Kinderbetreuung.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldungen bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an geli.lampert@goetzis.at

Entspannt Eltern sein!

am Dienstag, 26.11.2024 um 19:30 Uhr
Referentin: Rebecca Sonnweber
Ort: Junker Jonas Schlössle



In diesem interaktiven Vortrag erfahren wir, wie wir in herausfordernden Zeiten uns selbst nicht verlieren. Wir bekommen einen neuen Zugang zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen und lernen verschiedene praktische und einfach umsetzbare Möglichkeiten kennen, um im Alltag wieder Kraft zu tanken.

Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit dem ifs Vorarlberg im Rahmen des Projekts „Kinder brauchen Antworten“ organisiert.

Anmeldungen bis 19.11.2024 an geli.lampert@goetzis.at

Erste-Hilfe-Abend

am Dienstag, 11.03.2025 um 19:30 Uhr
Referentin: Petra Gebhard
Ort: Junker Jonas Schlössle



Für Menschen, die viel Zeit mit Kindern verbringen, bietet der Erste-Hilfe-Abend die Basis für Situationen, in denen Kinder oder Säuglinge Hilfe benötigen.

Die Referentin Petra Gebhard wird an diesem Abend Fragen zum Thema Kindernotfälle beantworten und euch erzählen, wie man sich in Notsituationen richtig verhält.

Anmeldungen bis 04.03.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Wassersicherheit

am Mittwoch, 30.04.2025 um 09:30 Uhr

Referentin: Sofia Nägele

Ort: Götzner Postgebäude - 3. Stock



An diesem Vormittag laden wir zu einem wichtigen Vortrag über Wassersicherheit für Kleinkinder ein. Der Vortrag behandelt grundlegende Sicherheitsmaßnahmen, die Bedeutung ständiger Aufsicht und gibt wertvolle Hinweise zu Schwimmhilfen.

Ihr bekommt die Gelegenheit, euch umfassend über Wassersicherheit zu informieren und könnt natürlich auch eure Fragen direkt an die Expertin richten.

Anmeldungen bis 23.04.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Erziehen wird immer schwieriger!

am Mittwoch, 04.06.2025 um 19:30 Uhr

Referentin: Edith Viktorin

Ort: Junker Jonas Schlössle



Ist unser Leben komplizierter geworden? Ist mein Bauchgefühl besser als fachspezifische Ratgeber? Im Wunsch, das Beste für unsere Kinder zu wollen, widmen wir uns dem Thema Erziehung.

Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit dem ifs Vorarlberg im Rahmen des Projekts „Kinder brauchen Antworten“ organisiert.

Anmeldungen bis 28.05.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Die Familiencafé Me-Time



Der Alltagsurlaub für Eltern bietet eine wertvolle Auszeit vom Familienalltag. Diese Pausen ermöglichen Eltern, neue Energie zu tanken. Ob kreativ oder sportlich aktiv zu sein, diese Momente sind essenziell für das Wohlbefinden. Sie fördern nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Ausgeglichenheit im Familienleben.

Keramik bemalen

am Freitag, 04.10.2024 von 14:00-16:00

Kursleiterin: Veronika Breuß

Ort: Kunterbunt-Keramik,
Ketschelenstraße 1, Feldkirch



Keramik bemalen als Auszeit und Entspannung. Eltern können sich an diesem Nachmittag eine wohlverdiente Pause nehmen und kreatives Schaffen in entspannter Atmosphäre genießen.

Egal ob Anfänger oder geübte Maler – alle sind willkommen, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen.

Die Kosten richten sich je nach Auswahl der Keramik, welche bemalt werden möchte. (Zwischen 20 € und 65 €)

Anmeldungen bis 27.09.2024 an geli.lampert@goetzis.at

Fit und Frei

am Mittwoch, 05.02.2025 von 09:30-11:00 Uhr

Trainerin: Lara Hofer

Ort: Götzner Postgebäude - 3. Stock

Kosten: 5 €



Der sportliche Vormittag für Eltern bietet nicht nur die Möglichkeit körperlich aktiv zu sein, sondern auch eine wertvolle Auszeit vom Familienleben.

Die abwechslungsreiche Trainingseinheit soll Körper und Geist in Schwung bringen. Dynamische Bewegungen und leichte Dehnübungen dürfen da nicht fehlen.

Das anschließende Jausenbuffet rundet den Vormittag ab und sorgt dafür, dass sich alle wohl und gestärkt fühlen.

Anmeldungen bis 29.01.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Die Familiencafé Eltern-Kind-Gruppe



Die Eltern-Kind-Gruppen bieten eine wunderbare Möglichkeit für Eltern und ihre Kleinen, erste soziale Kontakte zu knüpfen. Die Aktivitäten in dieser Gruppe sind speziell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kleinkinder abgestimmt. Die Schwerpunkte der Einheiten liegen auf dem (freien) Spiel, der Bewegung, der Musik und dem Gemeinschaftsgefühl.

Krabbel-Gruppe

Dienstags, von 09:15-10:15 Uhr

Alter: 6-16 Monate



Organisatorisches:

- ⇒ Ort: Postgebäude, 3. Stock
- ⇒ 5 Einheiten
- ⇒ Kosten: 25 €
- ⇒ Einmal wöchentlich mit einer Begleitperson
- ⇒ Gleichbleibende Gruppe

Die Eltern-Kind-Krabbelgruppe bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus freiem Spiel bei dem die Kinder die Umgebung erkunden können. Nachdem sich die Kinder im freien Spiel der neuen Umgebung angepasst haben, gibt es ein Begrüßungsritual, das die Gemeinschaft stärkt. Danach folgt ein Bewegungsspiel, um die motorischen Fähigkeiten zu fördern. Ein kreativer Impuls regt die Fantasie der Kinder an, bevor alle gemeinsam singen und musizieren. Zum Schluss wird ein Abschiedslied gesungen, das die Stunde harmonisch abrundet.

Dieser Ablauf bietet den Kindern eine ausgewogene Mischung aus freiem Spiel, körperlicher Aktivität, Kreativität und sozialer Interaktion, während sie gleichzeitig den Eltern die Möglichkeit gibt, aktiv am Erleben der Kinder teilzunehmen.

Anmeldungen bis 20.12.2024 an geli.lampert@goetzis.at

Termine:

07.01.2025
14.01.2025
21.01.2025
28.01.2025
04.02.2025

Mini-Gruppe

Dienstags, von 09:15-10:15 Uhr

Alter: 1-2 Jahre



Organisatorisches:

- ⇒ Ort: Postgebäude, 3. Stock
- ⇒ 7 Einheiten
- ⇒ Kosten: 35 €
- ⇒ Einmal wöchentlich mit einer Begleitperson
- ⇒ Gleichbleibende Gruppe

Die Mini-Gruppe startet mit einer kleinen Eingewöhnungsphase, in der sowohl Eltern als auch Kinder gemeinsam wertvolle Zeit verbringen können. Vor dem Begrüßungsritual, haben die Kinder die Möglichkeit frei zu spielen, ihre Umgebung zu erkunden und erste soziale Kontakte zu knüpfen. Ein Bewegungsspiel fördert die motorischen Fähigkeiten und bringt Spaß in die Gruppe. Kreativität wird durch einen kleinen Impuls angeregt. Anschließend kommen alle zusammen, um gemeinsam zu singen und zu musizieren, was nicht nur die Sprachentwicklung unterstützt, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl stärkt. Zum Ende der Stunde wird mit einem Abschlusslied der gemeinsame Vormittag beendet.

Die Eltern-Kind-Gruppe bietet somit eine liebevolle und abwechslungsreiche Erfahrung, die sowohl die kindliche Entwicklung als auch die Eltern-Kind-Bindung stärkt.

Anmeldungen bis 20.10.2024 an geli.lampert@goetzis.at

Termine:

05.11.2024
12.11.2024
19.11.2024
26.11.2024
03.12.2024
10.12.2024
17.12.2024

Maxi-Gruppe

Dienstags, von 09:15-10:15 Uhr

Alter: 2-3 Jahre



Organisatorisches:

- ⇒ Ort: Postgebäude, 3. Stock
- ⇒ 8 Einheiten
- ⇒ Kosten: 40 €
- ⇒ Einmal wöchentlich mit einer Begleitperson
- ⇒ Gleichbleibende Gruppe

Die Kinder beginnen mit freiem Spielen, um sich in der Gruppe wohlfühlen, während die Eltern sich austauschen oder mitspielen können. Dann versammeln sich alle im Kreis, um mit einem Begrüßungslied und einem Ritual in die gemeinsame Zeit zu starten. Ein aktives Spiel fördert die motorischen Fähigkeiten der Kinder und den Spaß an der Bewegung. Im Anschluss wird bei einer kleinen Aktivität die Kreativität gefördert. Um den Gemeinschaftsinn zu stärken, darf gemeinsames Singen und Musizieren nicht fehlen. Ein Lied beendet die Gruppenstunde und signalisiert den Übergang zur Verabschiedung.

Dieser Ablauf fördert die Entwicklung der Kinder in verschiedenen Bereichen und bietet den Eltern die Gelegenheit, aktiv teilzunehmen.

Anmeldungen bis 11.02.2025 an geli.lampert@goetzis.at

Termine:

18.02.2025
25.02.2025
04.03.2025
11.03.2025
18.03.2025
25.03.2025
01.04.2025
08.04.2025

Terminübersicht 2024 - 2025



Familiencafé



Jeden Montag und Donnerstg
Ausgenommen Schulferien, Feiertage
und Sommerpause
14:30-17:00 Uhr

Elternbildung



26.11.2024 Entspannt Eltern sein
11.03.2025 Erste-Hilfe-Abend
30.04.2025 Wassersicherheit
04.06.2025 Kindererziehung

Erlebnistage



27.09.2024 Sunnahof Tufers
06.11.2024 Spielefabrik
17.01.2025 Kinderturnen
18.02.2025 Faschingskränze
26.02.2025 Faschingskränze
28.03.2025 Bewegung, Spiel und Spaß
23.05.2025 Kinderturnen

Me-Time



04.10.2024 Keramik bemalen
05.02.2025 Fit und Frei

Eltern-Kind-Gruppe



Mini-Gruppe
05.11.2024 - 17.12.2024

Krabbel-Gruppe
07.01.2025 - 04.02.2025

Maxi-Gruppe
18.02.2025 - 08.04.2025

Workshops



23.10.2024 Beikost bis zum Familienessen
12.12.2024 Kanga Training
29.01.2025 Trageworkshop
09.05.2025 Papa-Kind-Nachmittag

Sommerpause ab 09.06.2025



Das Götzner Familiencafé
miteinander - füreinander