



Liebe Kinder, liebe Eltern

1. Oktober, Fachdiskussion mit Dörte zur Selbstfürsorge im Familienalltag

Eigene Bedürfnisse gehen im hektischen Familienalltag oft unter. Ihr seid eingeladen eure Erfahrungen auszutauschen und Tipps zu teilen, wie ihr eure Selbstfürsorge in den Alltag einfließen lässt.

Grosser Ausflug auf den Erlebnishof Fahr, am 8. Oktober

In der ersten Schulferienwoche machen wir einen Ausflug auf den Erlebnishof Fahr in der Nähe von Schlieren. Wir treffen uns um 10.10 Uhr am Bahnhof Zürich bei der grossen Uhr. Bei sonnigem Wetter bräteln wir, bei Regenwetter essen wir das mitgebrachte Picknick drinnen. Am Nachmittag besuchen wir die hofeigene Apfel-Plantage, sammeln Äpfel, schneiden sie in kleine Stücke und produzieren mit einer Handpresse frischen Apfelsaft. Da wir viel Zeit draussen verbringen, zieht bitte robuste Schuhe und wettergerechte Kleidung an.

15. Oktober, gemeinsames Arche Für Familien-Mittagessen kochen

Auf Wunsch von euch möchten wir gemeinsam ein Arche-Mittagessen kochen. Dafür treffen wir uns bereits um 10.30 Uhr in der Arche Für Familien. In Kleingruppen kochen wir eine Vorspeise, einen Hauptgang und ein Dessert und essen gemeinsam um ca. 12.30 Uhr.

Im Anschluss dürft ihr bei einem gemütlichen Zusammensein bis um 15.00 Uhr in der Arche verweilen. Kochideen für Vorspeise, Hauptgang und Dessert sind bei euren Anmeldungen herzlich willkommen.

Offener Mittwochstreff am 22. Oktober

Im offenen Treff könnt ihr frei entscheiden, was ihr gerne machen möchtet. Basteln, Spielen, Plaudern... Kommt mit euren Ideen und lasst euch von anderen Familien inspirieren.

29. Oktober, Jahresversammlung

Auch dieses Jahr führen wir eine Jahresversammlung durch. Nach einem kleinen Input über den Sinn und Zweck der im Jahr 2025 eingeführten offenen Mittwochstreffs sind wir gespannt auf eure persönlichen Erfahrungen und Gedanken dazu. Zudem möchten wir mit euch die gemeinsam erlebten Aktivitäten reflektieren und einen Ausblick ins Jahr 2026 machen. Wir freuen uns auf euer Mitwirken.

Weitere Informationen

- Personelles: Am 1. Oktober startet Olivia Brunner bei uns in der Arche Für Familien. Sie ist als Ressortleitung der soziokulturellen Animation tätig und übernimmt Sozialberatungen. Das Arche Team heisst Olivia Brunner ganz herzlich willkommen.
- Tupperware: Viele von euch freuen sich, Essensresten vom Mittagessen mitnehmen zu können. Bitte bringt dafür eure Tupperware von zu Hause mit. So vermeiden wir den Verschleiss von Plastiksäckli. Danke für die Mithilfe.
- AlohaSpirit: Am Donnerstag, 30. Oktober, besucht uns wieder AlohaSpirit in der Arche für Familie. Es bestehen kostenlose Massagen für Erwachsene (bekleidet im Sitzen oder Liegen) so wie es euch wohl ist. AlohaSpirit ist von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr im Oasen-Raum, eine Masse dauert zwischen 15 bis 20 Minuten. Ihr müsst euch nicht anmelden, sondern könnt einfach vorbeikommen.

Liebe Grüsse **Team Arche Für Familien**

Aktivitäten, welche auf der Rückseite mit dem Symbol ☺ gekennzeichnet sind, erfordern eine Anmeldung.

arche Für Familien

Begegnungsort | Oktober 2025

Mittwoch	Donnerstag	Samstag
01.10.	02.10.	04.10.
12:30 – 16:30 Uhr Mittwochstreff mit Mittagessen Fachdiskussion Selbstfürsorge im Familienalltag 	09–12 Uhr  Arche die Oase	9 – 13 Uhr  Arche die Oase
08.10.	09.10.	
10:10 – 16:30 Uhr Mittwochstreff mit Mittagessen Ausflug auf den Erlebnishof Fahr mit Apfelsaft pressen 	09–12 Uhr  Arche die Oase	 Kleiderbörse  13:30-15:30 mit Voranmeldung 15:30-16:30 ohne Voranmeldung
15.10.	16.10.	18.10.
10:30 – 15:00 Uhr Mittwochstreff mit Mittagessen Gemeinsam Kochen 	09–12 Uhr  Arche die Oase	9 – 13 Uhr  Arche die Oase
22.10.	23.10.	
12:30 – 16:30 Uhr Mittwochstreff mit Mittagessen offener Mittwochstreff 	09–12 Uhr  Arche die Oase	 Anmeldungen bitte mindestens einen Tag im Voraus an uns: 044 241 63 43 oder 078 732 64 98 (SMS)
29.10.	30.10.	
12:30 – 16:30 Uhr Mittwochstreff mit Mittagessen Arche Jahresversammlung und Geburtstage feiern 	09–12 Uhr  Arche die Oase	 Kleiderbörse  13:30-15:30 mit Voranmeldung 15:30-16:30 ohne Voranmeldung AloaSpirit 

Beratung und Therapie Von Montag bis Donnerstag möglich. Vereinbaren Sie einen Termin unter 044 241 63 43 oder direkt vor Ort.