

# **Beratung / Familienbegleitung**



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



kjz Kloten

# Kinder- und Jugendhilfezentrum



# Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjz)

- Erste Anlaufstelle bei Fragen zum Familienalltag
- Kostenlose Beratung
- Hilfe bei Notlagen und familiären Konflikten
- Veranstaltungen und Kurse



# Beratungsangebote

## Mütter- und Väterberatung

Zentrum 130, Opfikon

Dienstag, 14:00 – 16.30 Uhr

Kurs «Einführung Babymassage» jeden letzten Dienstag im Monat

Beratung zu Entwicklung, Ernährung, Pflege und Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern von 0-5 Jahren

## Erziehungsberatung

Beratung und Begleitung zu Fragen der Erziehung, Entwicklung und zum familiären Zusammenleben



Beratungen im kjz Kloten, per Telefon, per Video, per E-Mail und bei Ihnen zu Hause!



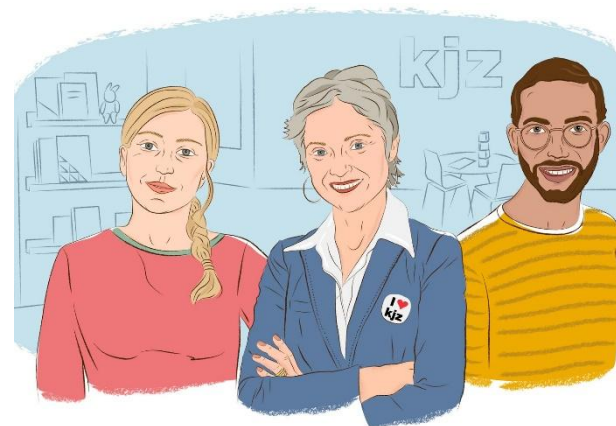
# Online-Magazin «Fürs Leben gut»



[www.fuerslebengut.ch](http://www.fuerslebengut.ch)



[@fuerslebengut.ch](https://www.instagram.com/fuerslebengut.ch)



## Kontakt

kjz Kloten  
Ifangstrasse 10b  
8302 Kloten

+41 43 259 98 30

[kjz.kloten@ajb.zh.ch](mailto:kjz.kloten@ajb.zh.ch)

[kjz Kloten | Kanton Zürich](#)



# Kinderärzt/innen

- ❖ Notfälle
- ❖ Krankheiten
- ❖ Impfungen
- ❖ Vorsorgeuntersuchungen im Alter von 1, 2, (3), 4 Jahren
- ❖ Seh- und Hörtest
- ❖ Fragen zu Gesundheit, Entwicklung und Ernährung
- ❖ [Liste Kinderärzt/innen Bezirk Bülach](#)



zeppelin   
familien startklar



Frühe  
Förderung  
ab Geburt

**zeppelin – familien startklar**  
begleitet, bildet und stärkt  
Familien von Anfang an.

---

## zeppelin - Frühe Förderung bei Ihnen zu Hause

- Eltern bei ihrer wichtigen Aufgabe unterstützen:
  - Informationen und Spielideen zur Förderung der Kinder
  - Fragen zum Aufwachsen und zur Erziehung
  - Vernetzung in Angebote in Opfikon und Umgebung
- Hausbesuche alle 2 Wochen für ca. 1 Stunde
- Sie sprechen noch wenig deutsch? Wir kommen mit einer Übersetzung
- zeppelin ist für die Familien kostenlos, der Kanton trägt die Kosten



# Passt zeppelin für unsere Familie?

- Sie haben ein Kind zwischen 0 und 4 Jahren
- Sie wünschen sich regelmässig Informationen zur Entwicklung ihrer Kinder
- Sie sind häufig alleine mit den Kindern
- Manchmal ist alles auch einfach viel und Sie wünschen sich Unterstützung
  
- Anmeldung für ein Informationsgespräch:
  - Mütter- und Väterberatung oder Erziehungsberatung
  - Sozialberatung der Stadt Opfikon
  - direkt unter [www.zeppelin-familien.ch](http://www.zeppelin-familien.ch)

Frühe  
Förderung  
ab  
Geburt

zeppelin – familien startklar  
begleitet, bildet und stärkt  
Familien von Anfang an.



Unverbindliches  
Informationsgespräch

## Kontakt und unverbindliches Info-Gespräch

- ↳ [www.zeppelin-familien.ch](http://www.zeppelin-familien.ch) für mehr Informationen
- ↳ Klick auf «Unverbindliches Informationsgespräch», Ihren Namen und Ihren Kontakt angeben
- ↳ Eine Elterntainerin wird Sie anrufen und die zeppelin-Begleitung vorstellen
- ↳ Sie entscheiden danach, ob Sie bei zeppelin mitmachen wollen

In Opfikon zuständig sind:



**Sandra Zünd**

Heil- und Sozialpädagogin UH  
PAT-Elterntainerin



**Lilian Zumsteg**

Sozialpädagogin FH  
Fachleitung / PAT-Elterntainerin



***femmes***TISCHE  

---

***männer***TISCHE

Zürcher Unterland



SUCHT  
**PRÄVENTION**  
BEZIRK BÜLACH

# Gesprächsrunden im kleinen Rahmen

- **Wo:** zu Hause, Spielplatz, Migros Restaurant etc.
- **Wann:** flexibel, gemeinsam bestimmen
- **Sprache:** Muttersprache, Deutsch oder Englisch
- **Beispielthemen:**
  - Mehrsprachig aufwachsen
  - Fit für Kindergarten
  - Gesund sein usw.
- **Ziel:** Austausch, lernen und vernetzen
- **Kostenlos** für die Teilnehmenden



## Kontakt:



Möchtest Du an einer Gesprächsrunde teilnehmen?

**Boriana Hilti**

Standortleiterin

Femmes-Tische & Männer-Tische

Zürcher Unterland

Tel. Direkt: 044 872 77 37

[b.hilti@praevention-fabb.ch](mailto:b.hilti@praevention-fabb.ch)

[www.praevention-fabb.ch/angebote/femmes-tische](http://www.praevention-fabb.ch/angebote/femmes-tische)

SCAN ME



# Bereich Frühe Förderung



Inputs und praktische Tipps zu  
diversen Themen

- **Mediennutzung im frühen Kindesalter:** Welcher Umgang mit Medien ist gut für mein Kind?
- **Regeln und Grenzen:** Warum sie wichtig sind und wie man sie liebevoll setzt.
- **Stärkung des Kindes:** Wie können Eltern die Entwicklung ihres Kindes unterstützen?
- **Emotionsregulierung:** Emotionen bei Kleinkindern

## Kontakt:



### **Miriam Tregilgas**

Fachperson Gesundheitsförderung und Suchtprävention  
Ressorts Frühe Förderung und Volksschule  
Bezirk Bülach

Tel. Direkt: 044 872 77 34

[m.tregilgas@praevention-fabb.ch](mailto:m.tregilgas@praevention-fabb.ch)

[www.praevention-fabb.ch](http://www.praevention-fabb.ch)