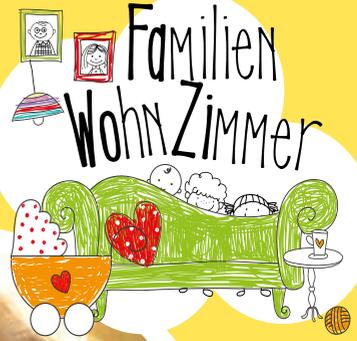




ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG



Programm 2023/24 Sep –
Feb



Dein Eltern-Kind-Zentrum
in Kapfenberg

Unsere Angebote

... so **bunt** wie deine

Familie



Familienleben: Wundervoll und vielfältig – aber nicht immer ein Kinderspiel! Du hast Fragen, suchst Austausch, Abwechslung und Kontakte? Gemeinsam mit deinen Lieben, in entspannter Atmosphäre? Dann ist unser gemütliches FamilienWohnZimmer wie gemacht für dich! Unsere Angebote geben dir von der Schwangerschaft bis zum Eltern sein Raum & Zeit.

Wir sind offen für alle Lebensformen, freuen uns über Omas & Opas sowie alle anderen Familienmitglieder!

Du weißt nicht genau, welches Angebot das richtige für dich und deine Familie ist? Ruf oder sprich uns an und wir beraten dich gerne!

Dein FamilienWohnZimmer-Team

Tipp

Alle Angebote des FamilienWohnZimmers erhältst du mit der AktivCard Kapfenberg um -50%!





Geburt & Babyzeit



Hebammenberatung	4
Geburtsvorbereitung	4
Hebammensprechstunde	4
Mama*-Café	5
BabyBauchZeit	5
After Birth	5

Kind & Familie



Spielgruppe Krabbelkäfer	6
Feste im Jahreskreis	6
Spielgruppe Wirbelwind	7
Spielgruppe Rasselbande	8
Offene Spielgruppe	8
Papa*-Café	9
Vorlese-Nachmittag	9
Kinder- und Familienyoga	10

Wissen & Info



Mama*Papa-Ticket	11
Elternbildungstermine	12-15

Geburt & Babyzeit

Hebammenberatung

im Rahmen des Mutter-Kind-Passes



Du bist schwanger? Wünschst einen frühen Kontakt zu einer Hebamme? Dann nutze diese kostenlose Beratung zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche!

Ursula Grabner
Dipl. Hebamme

Termine: Nach Vereinbarung
Kostenlos!
Anmeldung: 0664 2231415

Geburtsvorbereitungskurs für werdende Eltern

Gemeinsam mit anderen Schwangeren oder werdenden Eltern erfährst du hier Wertvolles für die Geburt und die Zeit davor: Atemübungen, Bewegungspraxis für das veränderte Körpergefühl, Tipps für Positionen und Haltungswechsel während der Geburt.

Ursula Grabner
Dipl. Hebamme

Termine: Freitag, 29.9. und Samstag, 30.9.2023
Freitag, 12.1. und Samstag, 13.1.2024
Zeit: **Freitag 18:00 - 20:00**
Samstag 9:00 - 13:00
Kosten: € 129,- Frauen / € 159,- Paare
€ 60,- Anzahlung
Anmeldung: 0664 2231415

Hebammen-Sprechstunde

Deine ganz persönliche Beratung in der Schwangerschaft, rund um Geburt, Säuglingspflege, Ernährung oder Stillen. Damit alles rund läuft.

Ursula Grabner
Dipl. Hebamme

Termine: am 2. **Mittwoch** im Monat
Zeit: **8:30 - 9:30**
Kostenlos!
Anmeldung: 0664 2231415





Mama-Café

mit Still- und Ernährungsberatung

Ein wohlthuender Treff für Mamas mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich austauschen und bekommst Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung oder Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen.

Ursula Grabner

Dipl. Hebamme

Elisabeth Eichkitz

Dipl. Hebamme

Termine:

jeden Mittwoch

(außer Feiertage)

Zeit:

9:30 - 11:00

Kostenlos!

Anmeldung:

keine erforderlich

BabyBauch-Zeit

Nimm dir deine BabyBauchZeit und genieße sie! Lerne Methoden kennen, die mental auf die Geburt vorbereiten und die Verbindung zum Baby stärken: Selbst-Hypnosetechniken, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Schmerz- oder Angstbewältigungsstrategien.

Isabella Kornberger

Klinische- und Gesundheitspsychologin

Termine:

Mittwoch, 27.9. - 25.10.2023

Zeit:

18:00 - 19:30

Kosten:

€ 249,- für 5 Einheiten

Anmeldung:

0650 4100635

After Birth

- wenn alles ganz anders verlaufen ist

Was tun, nach einem belastenden Geburtserlebnis? In diesem Kurs kannst du lernen, das Erlebte in den Alltag zu integrieren - und dich damit zu versöhnen.

Isabella Kornberger

Klinische- und Gesundheitspsychologin

Termine:

Mittwoch, 27.9. - 11.10.2023

Zeit:

19:45 - 20:15

Kosten:

€ 149,- für 3 Einheiten

Anmeldung:

0650 4100635

Kind & Familie

Spielgruppe Krabbelkäfer



Erste Kontakte und Rituale erleben, krabbeln und entdecken. Das kann dein Baby ab dem sechsten Monat in unseren Krabbelkäfer-Gruppen! Fingerspiele, Lieder und altersgerechtes Spielmaterial runden die fünf aufbauenden Einheiten ab.

Michaela Krenn

Kindergartenpädagogin

Verena Stangl-Hörmann

Sozialpädagogin

**Für Kinder von
6 - 14 Monaten**

Termine:

Dienstag

Block A: 29.8. – 26.9.2023

Block C: 3.10. – 7.11.2023

Block E: 14.11. – 19.12.2023

Block G: 9.1. – 6.2.2024

14:00 - 15:30

Freitag

Block B: 1.9. – 29.9.2023

Block C: 6.10. – 10.11.2023

Block F: 17.11. – 22.12.2023

Block H: 12.1. – 9.2.2023

9:00 - 10:30

Kosten:

€ 15,- für 5 Einheiten*

Anmeldung:

0650 6905694, fawozi@isgs.at

Feste im Jahreskreis

Laternenfest, Nikolausbesuch & Faschingsparty

Bei uns können Kinder erste Rituale im Jahreskreis kennenlernen, wenn wir gemeinsam ein Laternenfest und Lichterfest veranstalten, uns der Nikolaus besucht oder wir im Fasching lustige Späße machen! Passend zum Thema schaut immer wieder einmal der Kasperl kurz bei uns vorbei!

Genauere Infos gibt's unter www.familienwohnzimmer.at!



Spielgruppe Wirbelwind



Dein Kind läuft bereits und ist an mehr Angeboten interessiert? Dann seid ihr in der Wirbelwind-Spielgruppe genau richtig. Hier kann dein Kind das ganze FamilienWohnZimmer erkunden und altersentsprechende Materialien nutzen. Wiederkehrende Lieder, Sprüche und Rituale erleichtern den Übergang in eine Kinderkrippe oder in die Rasselbande-Spielgruppe. Die gemeinsame gesunde Jause gehört ebenso dazu wie erste Spielerfahrungen mit Gleichaltrigen.

Michaela Krenn

Kindergartenpädagogin

Verena Stangl-Hörmann

Sozialpädagogin

**Für Kinder von
14 - 24 Monaten**

Termine:

**Montag, 4.9.2023 - 12.2.2024
9:30 - 11:00**

**Dienstag, 5.9.2023 - 6.2.2024
16:00 - 17:30**

(ausgenommen Schulferien,
Fenster- und Feiertage)

Kosten:

€ 3,- pro Kind*

€ 27,- für 10er Block*

Anmeldung:

keine erforderlich

Familien-Bastel-Nachmittag

Laterne, Laterne, Sonne, Mond & Sterne - wir basteln passend zum Thema eine kleinkindgerechte Laterne. Basteln, spielen und Familienzeit - alles in einem! Wir freuen uns über besonders viele Papas, die tatkräftig mitbasteln.

Michaela Krenn

Kindergartenpädagogin

Verena Stangl-Hörmann

Sozialpädagogin

Termine:

Montag, 23.10.2023

Zeit:

15:00 - 17:00

Kosten:

€ 5,- pro Laterne

Anmeldung:

0650 6905694



Kind & Familie

Spielgruppe Rasselbande



Bei der Rasselbande tut sich was! Kinder werden spielerisch und gezielt gefördert; Eltern tauschen sich aus. Motorisch, sprachlich und sensorisch bewegt sich vieles! Wir basteln, malen und musizieren – die ideale Vorbereitung auf den Kindergartenalltag. Die fixe gemeinsame Jause schmeckt und verbindet.

Michaela Krenn
Kindergartenpädagogin
Verena Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin

**Für Kinder ab
24 Monaten**

Termine: Dienstag und Donnerstag
5.9.2023 - 15.2.2024
(ausgenommen Schulferien,
Fenster- und Feiertage)

Zeit: 9:00 - 11:00

Kosten: € 3,- pro Kind*
€ 27,- für 10er Block*

Anmeldung: keine erforderlich

Offene Spielgruppe



Groß & Klein hat´s bei uns fein! Kinder jeden Alters erobern den Indoor-Spielplatz, während sich die Großen bei einem Kaffee unterhalten. Es wird gemalt und gebastelt und du kannst kommen und gehen, wie du magst.

Michaela Krenn
Kindergartenpädagogin
Verena Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin

**Für Kinder von
0-4 Jahren**

Termine: Donnerstag
14.9.2023 - 15.2.2024
(ausgenommen Schulferien,
Fenster- und Feiertage)

Zeit: 14:00 - 17:00

Kosten: € 2,- pro Kind
€ 18,- für 10er Block

Anmeldung: keine erforderlich



Papa*-Café

Beim Papa* Café hast du die Möglichkeit, Zeit mit deinem Kind zu verbringen und dich mit anderen Papas bei einem gemütlichen Kaffee auszutauschen. Meist tun sich als frischgebackener Vater von Babys oder Kleinkindern viele Fragen auf: Job, Partner:in und Kind(er) – wie bringe ich alles unter einen Hut? Gemeinsam versuchen wir Antworten auf all eure Fragen zu finden!

Thomas Saiko
Institut für Männer- und
Geschlechterforschung

**Für Kinder von
0-4 Jahren**

Termine: **Donnerstag,**
7.9., 5.10., 2.11., 7.12., 11.1., 1.2.
Zeit: **15:00 - 17:00**
Kostenlos!
Anmeldung: keine erforderlich

Vorlese-Nachmittag

Wir packen das Erzähltheater aus und lesen euch das Märchen von der Frau Holle vor. Es wird außerdem gemeinsam gebastelt und ihr könnt den Nachmittag mit Spielen im gemütlichen FamilienWohnZimmer ausklingen lassen.

Michaela Krenn
Kindergartenpädagogin
Verena Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin

Termine: **Mittwoch, 24.1.2024**
Zeit: **15:00 - 17:00**
Kosten: € 3,- pro Kind*
Anmeldung: 0650 6905694

Für Kinder ab 2 Jahren





Familienyoga

Du möchtest gerne gemeinsam mit deinen Kindern Yoga machen und dabei selbst wieder zum Kind werden? Freu dich auf spannende Reisen und lustige Spiele und stärke dabei die Bindung zu deinem Kind. Lass den Alltagsstress einfach einmal los. Egal ob du Mama* oder Papa* von einem oder mehreren Kindern bist oder ob ihr es alle zusammen als Familie machen wollt, alles ist möglich.

Katharina Krall

Kinderyogatrainerin

**Für Eltern mit Kindern
ab 3 Jahren**

- Termine:** **Freitag Block 1:**
6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11.
Freitag Block 2:
17.11., 24.11., 1.12., 15.12., 22.12.
- Zeit:** **16:00 - 16:50**
- Kosten:** € 50,- für 5 Einheiten
(Geschwisterkinder € 40,-)
- Anmeldung:** 0660 6989817 (bis 1 Woche vor
Kursstart möglich)

Kinderyoga

Kinderyoga trägt zur Verbesserung der Flexibilität, Balance und Koordination bei, es stärkt das Körperbewusstsein, die Konzentration und das Selbstvertrauen. Vor allem aber macht es richtig viel Spaß!

Katharina Krall

Kinderyogatrainerin

**Für Kinder
ab 6 Jahren**

- Termine:** **Freitag Block 1:**
6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11.
Freitag Block 2:
17.11., 24.11., 1.12., 15.12., 22.12.
- Zeit:** **15:00 - 15:50**
- Kosten:** € 50,- für 5 Einheiten
(Geschwisterkinder € 40,-)
- Anmeldung:** 0660 6989817 (bis 1 Woche vor
Kursstart möglich)



Wissen &
Info

Vorträge & Workshops



Mama*/Papa* sein ist ein wunderbares Geschenk und bringt viele Herausforderungen mit sich. Im Familienalltag tauchen immer wieder Fragen auf, die wir versuchen gemeinsam zu beantworten. Wir bieten viele Vorträge zu wichtigen Themen an, die Familien von der Schwangerschaft bis zum Familienalltag mit Kindern beschäftigen.

Bei jeder Veranstaltung Stempel sammeln und Gutscheine holen

Schwangere und Familien aus Kapfenberg mit Kindern von 0-3 Jahren bekommen einmalig ein Mama*Papa-Ticket. Darin erhaltet ihr je Veranstaltung 1 Stempel. Bis zum 3. Geburtstag eurer Kinder könnt ihr bis zu 15 Stempel sammeln. Mit 5 Stempel bekommt ihr einen 50 Euro Kapfenberg Gutschein. Insgesamt könnt ihr euch 150 Euro in Form von Gutscheinen holen.

Zusammen kommen lohnt sich: Kommen beide Elternteile, gibt es zwei Stempel.

Das Mama*Papa-Ticket erhaltet ihr im FamilienWohnZimmer.

Lasst euch bereits eine Hebammenuntersuchung aus dem Mutter-Kind-Pass abstempeln!



Hausmittel bei Husten, Schnupfen & Co

Mo, 11.9.2023 | 15.30 Uhr | Workshop | Anmeldung 0650 6905694

Wer? Christine Schwarzenberger (zert. Elternbildnerin)

Wo? FamilienWohnZimmer

„Nicht schon wieder ein Schnupfen!“ Kaum ist in der kalten Jahreszeit die Schnupfnase deines Kindes endlich frei, steht die nächste Verkühlung vor der Tür. Welche natürlichen Hausmittel kann ich bei Schnupfen, Husten, Bauchweh & Co anwenden? Was macht Sinn und wann sollte ich doch besser zum Arzt?

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Mi, 20.9.2023 | 14.00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 352550

Wer? Julia Maierhofer (Diätologin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Als werdende Mama und werdender Papa erfährst du hier alles Wissenswerte rund um das Thema „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ – denn die Grundsteine für einen gesunden Lebensstil werden bereits in der Schwangerschaft gelegt.

Aktive Vaterschaft von Anfang an

Do, 28.9.2023 | 18.30 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Wolfgang Obendrauf (Verein für Männer- und Geschlechterforschung)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Eine aktive Vaterrolle in der Erziehung führt zu einem stärkeren Familiengefühl. Außerdem fördert es die soziale und emotionale Entwicklung des Kindes und stärkt die Vater-Kind Bindung. Doch wie kann ich mich als Papa aktiv schon von Anfang an einbringen? Wie bringe ich Beruf und Familie unter einen Hut?





Babys erstes Löffelchen

Mi, 4.10.2023 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550

Wer? Julia Maierhofer (Diätologin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Nach den ersten Lebensmonaten genügen fürs Baby Muttermilch oder Fläschchen allein nicht mehr: Die Zeit für den ersten Brei ist gekommen! Wir besprechen alles rund ums Thema Beikost inkl. praktischen Tipps für die Zubereitung.

Let's talk about Sex - Sexualerziehung und Aufklärung ab dem Kleinkindalter

Mi, 11.10.2023 | 18:30 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Bettina Grünwald (Verein Hazissa)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Sexualität ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Einerseits ist „Sex“ überall verfügbar, andererseits ist es schwierig, mit Kindern und Jugendlichen darüber ins Gespräch zu kommen. Aussagen und Fragen wie: „Wann ist der richtige Zeitpunkt?“, „Was soll ich meinem Kind sagen?“ oder „Ich glaub, mein Kind weiß eh schon alles ...“ machen die Verunsicherung vieler Eltern deutlich.

Abends immer das gleiche Theater

Di, 24.10.2023 | 15:30 Uhr | Vortrag | Anmeldung 0650 6905694

Wer? Sabine Rühl-Krainer (Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Kindernächte sind herausfordernde Nächte. Warum wachen Kinder nachts häufig auf? Wieso fällt es meinem Kind so schwer ein- und durchzuschlafen? Dieser Abend bietet einen Überblick über die kindliche Schlafentwicklung. Du bekommst Tipps, um Babys und Kleinkinder ihren Bedürfnissen entsprechend gut in den Schlaf und durch die Nacht zu begleiten.

Superfrau?! - Rollenerwartungen und wie sie zu durchbrechen sind

Do, 9.11.2023 | 20:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Elisabeth Tauss (Gesundheitspädagogin)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Perfekt gestylte Social Media Mamas in ihren traumhaften und aufgeräumten Wohnungen sind wahre Superheldinnen... oder? Welche gesellschaftlichen Erwartungen kannst du als Frau und Mama getrost hinter dir lassen? Was bedeutet „ich selbst sein“, wie kann Frau „Frau sein“ bei all ihren Aufgaben?

Auto oder Puppenküche: Alles nur eine Frage des Geschlechts?

Do, 23.11.2023 | 15:30 Uhr | Vortrag | Anmeldung 0650 6905694

Wer? Simone Scheiner-Posch (Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Bereits in der frühen Kindheit entwickeln Kinder Interesse an bestimmten Themen und Handlungen. Dabei zeigen sich häufig Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Doch woher kommen diese Unterschiede und wie können Interessen unabhängig vom Geschlecht gefördert werden?

Gemüsetiger - Ernährung für 1-3 Jährige

Mi, 29.11.2023 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550

Wer? Julia Maierhofer (Diätologin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Damit unsere „Kleinen“ gesund groß werden, ist es von Bedeutung, sie schon früh für ein vielfältiges Nahrungsangebot zu begeistern. Du möchtest bei deinem Kind die Freude an einer gesunden Ernährung und Lust am Ausprobieren wecken? In diesem Workshop bekommst du hilfreiche und praxisnahe Tipps für die Umsetzung im Familienalltag und Antworten auf Ernährungsfragen.





Handy, Tablet & Co - Mediennutzung unter die Lupe genommen

Do, 18.1.2024 | 19.00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Harald Koberg (Medienpädagoge, Ludovico)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Medien wie Handy, Tablet & Co gehören für Kinder bereits früh zum Alltag. Wie können wir als Eltern ein Vorbild für unsere Kinder sein? Wie können wir gemeinsam mit unseren Kindern einen Zugang zu passenden Medien finden? Wie lange und welche Inhalte sind schon zu viel für Kleinkinder und angemessen für größere Kinder? In diesem Vortrag erfährst du, wie Kinder die Inhalte wahrnehmen, was sie verarbeiten können und was sie überfordert.

Kindernotfall-Crashkurs

Mo, 5.2.2024 | 15.30 Uhr | Workshop | Anmeldung 0650 6905694

Wer? Elisabeth Grabner (Mitarbeiterin Rotes Kreuz)

Wo? FamilienWohnZimmer

In diesem Crash-Kurs bekommst du einen kurzen Überblick in die Erste Hilfe von Säuglingen und Kindern. Welche Situationen (Unfälle, Krankheiten) können entstehen, in der dein Kind Erste Hilfe braucht? Wie kann ich diese Situationen vermeiden und was kann ich in einer Notsituation tun, um dem Kind zu helfen?

Wie man die Trotzphase gut übersteht

Di, 27.2.2024 | 19.00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Sabine Ellmeier (zert. Elternbildnerin, EKIZ Mitterdorf)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Wenn Kinder ihr eigenes Ich entdecken, beginnen für Eltern täglich neue Herausforderungen. Wie schaffe ich es, mit dieser "neuen Selbstständigkeit" meines Kindes zurecht zu kommen und ihm genug Halt, aber auch Freiheit zu geben? Wie kann ich mit Regeln den Familienalltag erleichtern und mein Kind dazu befähigen, mit Gefühlen wie Wut oder Trotz umzugehen?

Mit der Kapfenberg Aktiv-Card zahlst du für alle Angebote –50% weniger!

Mit dem ZWEI UND MEHR Familienpass erhältst du auf viele Angebote Vergünstigungen!

Das Mama*Papa-Ticket erhaltet ihr im FamilienWohnZimmer!

Alle Termine, Inhalte und Hinweise zur Anmeldung findet ihr unter www.familienwohnzimmer.at!



FamilienWohnZimmer

in der ISGS Drehscheibe Kapfenberg
Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg

Tel: 0650 6905694

od. 03862 21500-9

E-Mail: fawozi@isgs.at

www.familienwohnzimmer.at



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

gefördert von:

 Bundeskanzleramt

