



**Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25b,
8570 Voitsberg**

**Tatzer Petra 0676/866 40 282
bhvo-ebz@stmk.gv.at**

**www.bh-voitsberg.steiermark.at
facebook: EBZ Voitsberg**



Kostenlose Beratung und Information

**Für werdende Eltern
und Eltern von Kindern
bis zum 3. Geburtstag**



Das Elternberatungszentrum des Bezirks Voitsberg ist eine Serviceleistung des steiermärkischen Sozialressorts zur **Beratung und Information von werdenden Eltern und Eltern von Babys und Kleinkindern bis zum 3. Geburtstag.**

Das Monatsprogramm des EBZ wird in den regionalen Medien und auf Facebook veröffentlicht und mit deinem Einverständnis auch dir persönlich per E-Mail zugeschickt.

Auf deinen Besuch freut sich:



Tatzer Petra
0676/866 40 282

Alle Angebote des Elternberatungszentrums sind **kostenlos** und dienen der Beratung und Begleitung von Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

Während des Aufenthalts im Elternberatungszentrum Voitsberg hast du als Elternteil die Aufsichtspflicht für deine Kinder und haftest aus versicherungstechnischen Gründen auch für sie.



Schlafworkshop:



Schlaf ist in unserer heutigen Gesellschaft zu einem mitunter großen Problem geworden und wird auch bei Babys oft missverstanden.

In diesem Workshop erhältst du Hintergrundinformationen zum Schlafen und kannst so das Schlafverhalten deines Babys besser verstehen. Du erfährst Tipps und Tricks um den Familienschlaf entspannter zu gestalten und die Nacht nicht zum Tag werden zu lassen.

Referentin: Josefine Puntigam

Termine laut Monatsprogramm des EBZ.

Anmeldung erforderlich unter: bhvo-ebz@stmk.gv.at



Spielplatztreff: Ein Eltern-Kind-Treffen im Freien

Offene Spielplatzgruppe mit einer STEEP-Beraterin zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung

Im Spiel entdecken Kinder die Welt: sie lernen, sie verarbeiten Gefühle und tanken emotional auf. Bindungsspiele stärken die Eltern-Kind-Bindung und das Vertrauen zueinander.

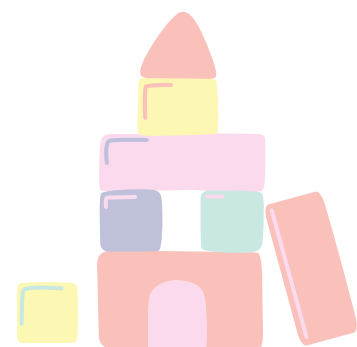
Durch das Spielen und Spaziergänge in der freien Natur können du und dein Kind gemeinsam wachsen, Natur erleben und eure Bindung stärken.

Zielgruppe: Kinder von 0-18 Monate mit ihren Bezugspersonen

Wann: mittwochs von 10.00-11.30 Uhr laut Monatsprogramm

Treffpunkt: Parkplatz Rittler-Teich Voitsberg

Gruppenleiterin: **Andrea Novak** BA



KEINE Anmeldung erforderlich!!



Wir werden Eltern

Vorbereitung auf Elternschaft

Geburtsvorbereitung im Eltern-Kind-Zentrum:

Anmeldung unter office@ekiz-voitsberg.at
oder 0664/738 55 139



Wir werden Eltern

Mein Baby und ich:

Basisinformationen zu Obsorge und Unterstützungsangeboten im Bezirk mit Sozialarbeiterin Petra Tatzer



Bindungsworkshop: “Was können wir für eine gute Eltern-Kind-Bindung von Anfang an tun?”
mit SAFE-Mentorin Josefine Puntigam



ANMELDUNG erforderlich: bhvo-ebz@stmk.gv.at

Termine laut Monatsprogramm



Hebammensprechstunde und Stillberatung

**Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14.00 bis 15.00 Uhr
und nach individueller Vereinbarung**

In dieser Einzelberatung können sich Schwangere und frischgebackene Eltern rund um die Geburt von einer Hebamme beraten lassen.

So können offene Fragen zu den Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillzeit und vielem mehr fachkundig beantwortet und besprochen werden.

Genaue Termine sind dem Programm des EBZ zu entnehmen, bzw. können auf Wunsch auch individuell vereinbart werden.

Hebamme: Isabella Rußmann



ANMELDUNG erforderlich: bhvo-ebz@stmk.gv.at



Singen-Tanzen-Spielen

In dieser Gruppe für Kinder von 2 Jahren bis zum 3. Geburtstag sammelt dein Kind viele neue Erfahrungen, die es auf den Start in den Kindergarten vorbereiten.

Wir singen lustige Lieder im Jahreskreis, tanzen zu Musik und erarbeiten leichte Kreis- und Fingerspiele. Dazu werden einfache Instrumente (Klanghölzer, Glocken, Rasseln) sowie der eigene Körper (klatschen, trommeln, stampfen) uvm. verwendet.

Beim Singen, Tanzen und Spielen wird dein Kind musikalisch-verbal gefördert. Durch das **gemeinsame Tun mit den Begleitpersonen** und anderen Kindern in der Gruppe lernen die Kinder auf andere zu reagieren, zu hören und sich einzubringen.

Jeden Mittwoch von 15.15 - 16.45 Uhr laut Monatsprogramm

Fixe Gruppen in 3 Blöcken: September bis Weihnachten
Jänner bis Ostern
April bis Schulschluss



ANMELDUNG erforderlich: bhvo-ebz@stmk.gv.at



Erstversorgung bei Kinderkrankheiten und Kinderunfällen

- Was tun, wenn sich mein Kind verbrannt hat oder vom Haushaltsreiniger getrunken hat?
- Wie erkenne ich, dass mein Kind krank ist?
- Wie kann ich helfen?



Bei diesem 2,5 stündigen Workshop werden dir die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Unfällen und Krankheiten deiner Kinder nähergebracht. Damit hast du die Sicherheit, im Notfall rasch und effizient helfen zu können.

Referentin: Wiedner Christa

Termine laut Monatsprogramm!

ANMELDUNG erforderlich: bhvo-ebz@stmk.gv.at



Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik

Vor und nach einer Geburt wird der weibliche Körper sehr gefordert. Organismus und Hormone geraten durcheinander. Überanstrengung, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit kommen häufig vor.

Es können Beschwerden wie Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Kreislaufbeschwerden entstehen.

Durch sanfte Bewegungen und gezielte Muskelübungen können schwangere Frauen und Mütter (ab der 6. Woche nach der Geburt) ihren Körper unterstützen und Beschwerden lindern sowie den Beckenboden wieder trainieren.

In einer gemütlichen Atmosphäre werden unter Leitung einer Hebamme praktische Übungen und Entspannungstechniken erlernt, die auch Zuhause vorbeugend oder bei akuten Beschwerden angewendet werden können.

Rückbildungsgymnastik: Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr

Schwangerschaftsgymnastik: Mittwoch 15.00-16.00 Uhr

Hebamme: Sarah Sorger

Termine laut Monatsprogramm

ANMELDUNG erforderlich: bhvo-ebz@stmk.gv.at





Elternberatung

Beratung: zu allen Themen des täglichen Lebens mit einem Baby

Information: Ernährung, Babypflege, Stillen, kindliche Entwicklung, Schlafen, Schreien, Alltagbewältigung

Entwicklungskontrolle: Wiegen und Messen

Zielgruppe: Für Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Geburt bis zum 3. Geburtstag

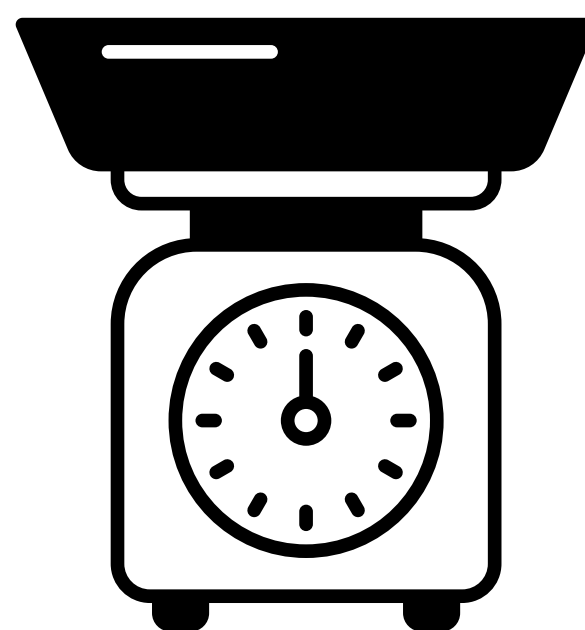
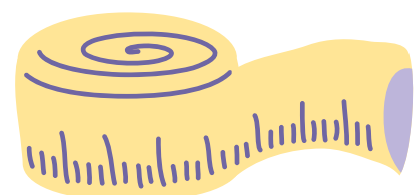
Wann: 2. und 4. Montag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr laut Monatsprogramm

Du und dein Baby werden betreut von:

Ärztin: Dr. Isabella Klinger

Hebamme: Isabella Rußmann

Sozialarbeiterin: Petra Tatzer



Keine ANMELDUNG erforderlich



Workshops mit Psychologin: Die ersten drei Lebensjahre

Kinder durchlaufen verschiedene Entwicklungsphasen die für Eltern viele Fragen aufwerfen.

Unsere Psychologin, **Mag. Sabine Rühl-Krainer** informiert 1x monatlich online und 1x monatlich im Bildungs- und Begegnungszentrum Voitsberg (Bibliothek) zu verschiedenen Themen wie:

- Entspannter sauber werden
- Hauen beißen, kratzen.... was tun?
- Große Gefühle - Wutzwerg
- Die kindliche Schlafentwicklung
- Von Grenzen und Konsequenzen
- Wieviel Fernsehen, Smartphone, Tablet braucht mein Kind?
- Und vieles mehr.....

Die genauen Termine sind im Monatsprogramm des EBZ ersichtlich!



ANMELDUNG ERFORDERLICH: bhvo-ebz@stmk.gv.at.



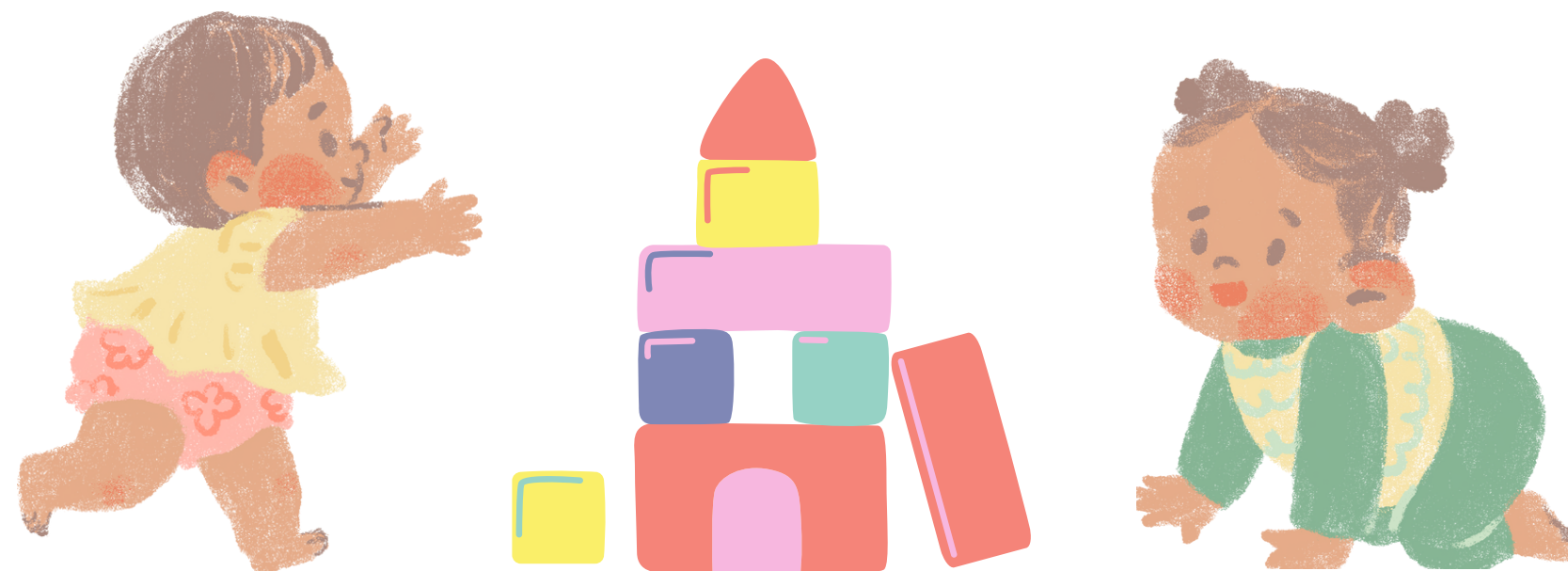
Wie fördere ich mein Kind richtig?

Jeder, der sich über die Entwicklung seines Kindes genauer informieren möchte, ist herzlich eingeladen zum gemeinsamen SEHEN, HÖREN, FÜHLEN und BEWEGEN.

Unsere Frühförderin zeigt an Hand von Beispielen wie Kinder ihrem Alter entsprechend richtig gefördert werden können, ohne sie zu überfordern - welches Spielzeug sinnvoll ist und wie wichtig gemeinsames Spielen ist.

Die Informationsveranstaltung findet monatlich im Rahmen eines Babytreffs oder des Eltern-Kind-Cafés statt.

Frühförderin: Ulla Lindner-Stangl



Keine ANMELDUNG erforderlich

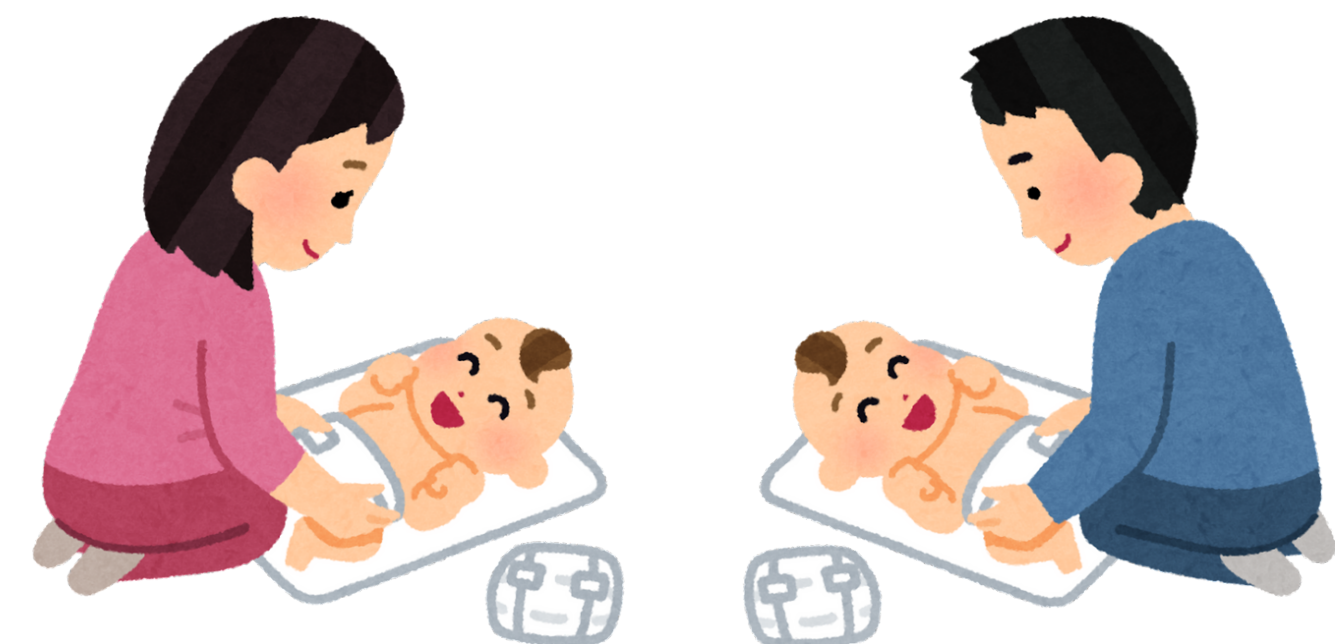
Termine laut Monatsprogramm!



Babymassage

Entspannen, beruhigen, Bindung stärken und Vertrauen fördern- Babymassage ist eines der kostbarsten Geschenke, die Eltern ihrem Kind und sich selbst machen können.

Babymassage ist mehr als eine angenehme Sinneserfahrung. Sie trägt zum Erhalten der Gesundheit bei, regt das Immunsystem positiv an und fördert die geistige und körperliche Entwicklung des Babys.



Bei diesem 3-teiligen Kurs hast du die Möglichkeit, deinem Kind eine belebende, beruhigende und ganzheitliche Massage zukommen zu lassen. Du erfährst Tipps und Tricks zur Entspannung deines Babys.

ANMELDUNG ERFORDERLICH: bhvo-ebz@stmk.gv.at

Termine laut Monatsprogramm!

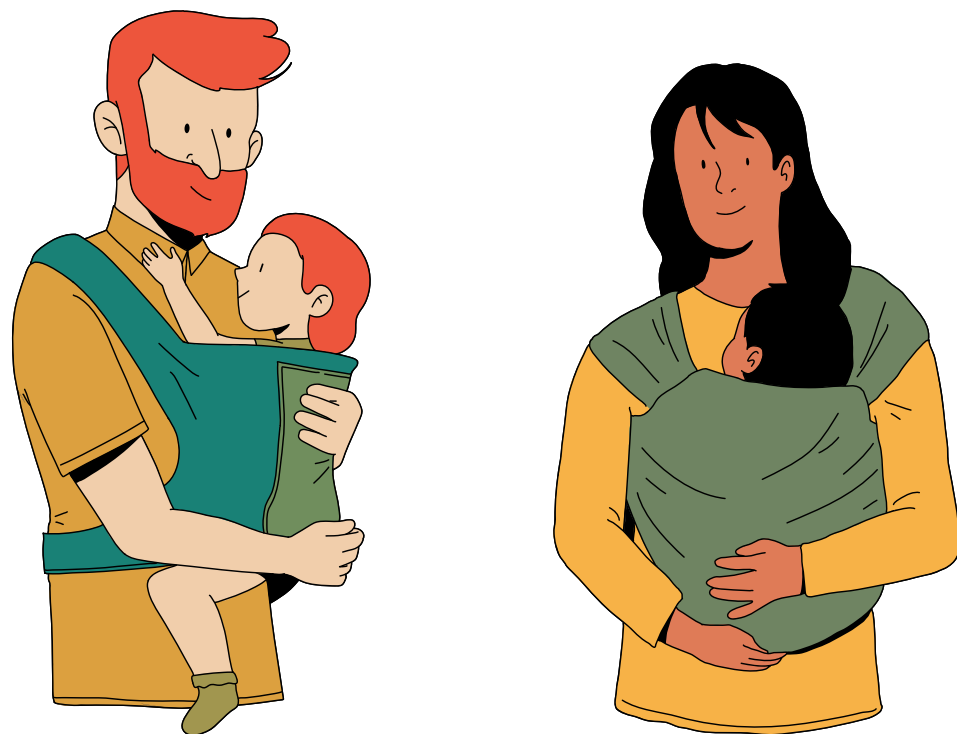


Trageberatung

Das Tragen eines Babys hat einen äußerst positiven Effekt auf vielen Ebenen. Es ist praktisch im Alltag, bindungsfördernd, vermittelt Geborgenheit und Schutz und hilft dabei, das Baby zu beruhigen.

Wie man trägt, hängt von den Vorstellungen des Tragenden und auch von den Bedürfnissen des Babys ab. Ob Tragehilfe, Tragetuch oder Mischung aus Tuch und Babytrage - bei dem vielfältigen Angebot ist sicher für jeden etwas Passendes dabei.

Bei diesem Workshop werden allgemeine Informationen übers Tragen vermittelt und vor Ort können einige Tragehilfen ausprobiert werden.



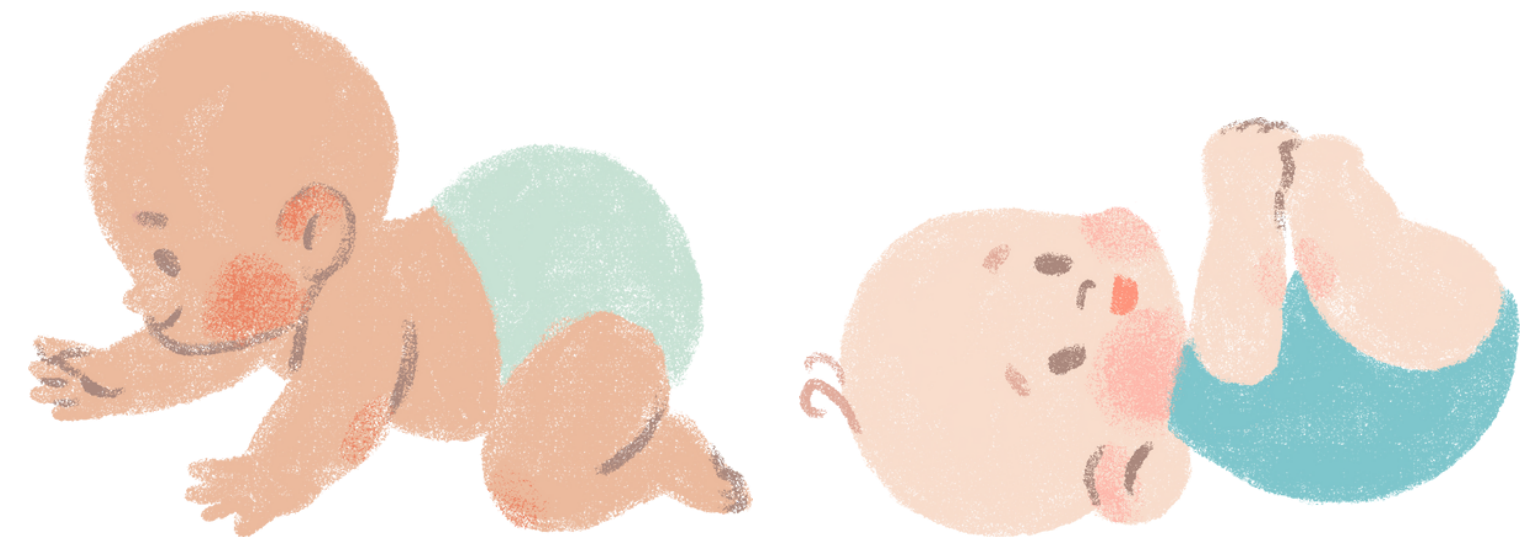
Anmeldung erforderlich: bhvo-ebz@stmk.gv.at

Termine laut Monatsprogramm!



Babytreff

Du und dein Baby seid herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein mit anderen Eltern/Großeltern eingeladen. In kindgerechter Umgebung könnt ihr neue Kontakte knüpfen und euch mit Gleichgesinnten austauschen. Dein Baby hat die Möglichkeit erste Kontakte zu knüpfen und von anderen Kindern zu lernen. Du kannst eigene Erfahrungen einbringen und selbst neue Anregungen mit nach Hause nehmen.



Die Gruppe kann wöchentlich von allen Babys (ab Geburt bis ca. 18 Monaten) mit ihren Begleitpersonen besucht werden - Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Jeden Montag von 9.30 bis 11.00 Uhr

Keine ANMELDUNG erforderlich

Termine laut Monatsprogramm!

Eltern Kind Cafe

Wir laden dich und dein(e) Kind(er) zwischen 1 und 3 Jahren herzlich zu unserem Eltern-Kind-Café ein. In kindgerechter und gemütlicher Umgebung kannst du Kaffee/Tee trinken, neue Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen.

Deine Kinder machen erste Gruppenerfahrungen und üben sich in einem neuen sozialen Umfeld. Du kannst deine Erfahrungen einbringen und selbst neue Anregungen mit nach Hause nehmen.



Jeden Freitag von 9.30 bis 11.00 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich!

Termine laut Monatsprogramm!

Eltern-Kind-Treff's in den Regionen

Bei uns wird getanzt, gesungen und gespielt. Das Programm ist baby- und kleinkindtauglich und orientiert sich am Jahreskreislauf. Wir bieten Platz zum Austauschen und zum Kennenlernen anderer Eltern.

Zusätzlich kann im Rahmen des Eltern-Kind-Treffs 14-tägig eine sozialarbeiterische Beratung zu allen Themen des täglichen Lebens mit einem Baby und Kleinkind in Anspruch genommen werden (auch Messen und Wiegen der Kinder ist möglich).

Bitte denkt daran, eine kleine Jause für eure Kinder sowie Hausschuhe für euch selbst und Antirutschsocken oder Hausschuhe für eure Kinder mitzubringen! Für Kaffee und Tee ist immer gesorgt!

WO: * **Gemeindeamt Stallhofen**, 8151 Stallhofen 113
* **Volksschule Pack**, Pack 155, 8583 Hirscheegg-Pack

WANN: jeden Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr während der Schulzeit

Keine Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit:

ARGE Flexible Hilfen Voitsberg für Kinder und Jugend
8564 Krottendorf 270
<https://www.flexiblehilfen-vo.at>

Termine laut Monatsprogramm!





Bindungsworkshop

Kinder mit einer sicheren Bindungsentwicklung tragen einen Rucksack der für jede Lebenslage und Situation passend gepackt ist.

Diese Kinder

- zeigen weniger aggressives Verhalten,
- haben mehr Empathiefähigkeit,
- und haben mehr Bewältigungsstrategien und Möglichkeiten in schwierigen Situationen



Der Workshop beinhaltet einen kurzen Theorieteil, warum es so wichtig ist, jemanden zu haben zu dem man eine sichere Bindung aufbauen kann und was dies für den Rest des Lebens bedeuten kann.

Fragen wie die Folgenden werden behandelt:

- Was passiert mit dem Kind, wenn auf Weinen nicht reagiert wird?
- Welche Auswirkungen hat das?
- Verwöhne ich mein Kind zu viel?
- Was verändert sich in den Anforderungen mit dem Alter des Kindes?

Leitung : Josephine Puntigam



Termine laut Monatsprogramm.

ANMELDUNG ERFORDERLICH: bhvo-ebz@stmk.gv.at

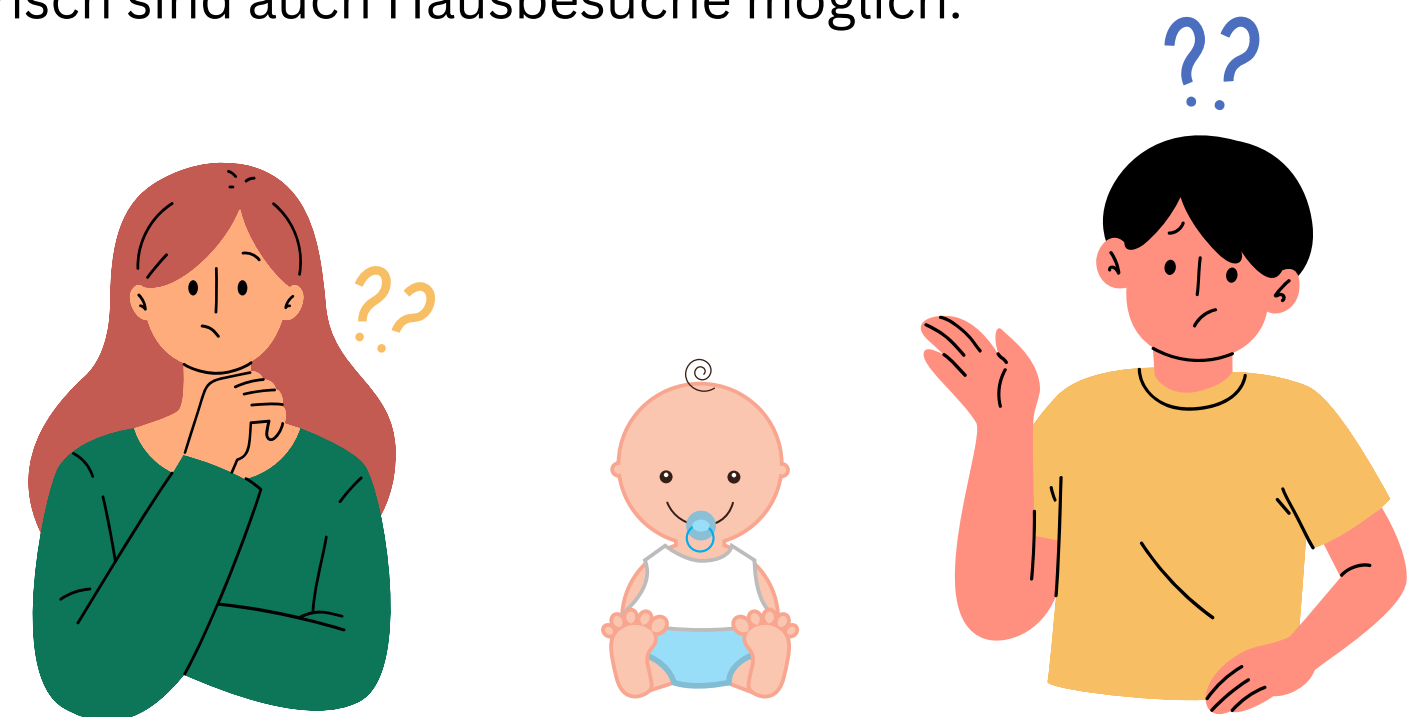


Einzelberatung

Eltern mit Babys und Kleinkindern bis zum 3. Geburtstag haben im EBZ die Möglichkeit Beratungsgespräche in Anspruch zu nehmen.

Du kannst mit deinen kleinen und großen familiären Fragen und Anliegen ins EBZ kommen. Im Einzel- oder Paargespräch und in ruhiger Atmosphäre erhältst du fachkundige Beratung unter Berücksichtigung deiner ganz individuellen Lebenszusammenhänge.

Auf Wunsch sind auch Hausbesuche möglich.



Sozialarbeiterin: Tatzer Petra: 0676/866 40 282

Anmeldung erforderlich!