



ISGS DREHSCHIBE
KAPFENBERG

Programm 2024/25 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!

Verena Stangl-Hörmann und Michaela Krenn

Tip

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

AktivCard

Mit dem ZWEI UND MEHR-Steirischer Familienpass erhältst du bei den Spielgruppen eine Ermäßigung!



Geburt & Babyzeit



Hebammenberatung	4
Geburtsvorbereitungskurs	4
Hebammensprechstunde	4
Mama*Papa-Café	5
Rückbildungsgymnastik	5
Babymassagekurs	6

Kind & Familie



Spielgruppe Krabbelkäfer	6
offene Spielgruppe	7
Begegnungscafé	7
Spielgruppe Wirbelwind	8
Spielgruppe Rasselbande	8
Papa*Café	9
Veranstaltungen im Jahreskreis	9

Wissen & Info



Beratungen	10
Familien-Info-Nachmittage	11
Vorträge & Workshops	12-15



Hebammenberatung im Rahmen des Eltern-Kind-Passes

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

Elisabeth Eichkitz
Dipl. Hebamme

Termine: Nach Vereinbarung
Kosten: kostenlos
Anmeldung: 0650 4428340

Geburtsvorbereitungskurs für werdende Eltern

In diesem ganzheitlichen Kurs wirst du optimal auf deine restliche Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und ein entspanntes Familienleben vorbereitet. Geburtserleichternde Maßnahmen, Atem- und Entspannungsübungen oder Gespräche über frühere traumatische Geburten können Teil des Kurses sein – einfach alles, was du brauchst!

Elisabeth Eichkitz
Dipl. Hebamme

Termine: 2 **Montage** á 3 Stunden
Montag, 7.10. und 14.10.2024
Montag, 3.2. und 10.2.2025
Zeit: **17:00 – 20:00**
Kosten: € 90,- Frauen / € 120,- Paare
Anmeldung: 0650 6905694, fawozi@isgs.at

Hebammensprechstunde

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

Elisabeth Eichkitz
Dipl. Hebamme

Termine: am 2. **Mittwoch** im Monat
Zeit: **8:30 – 9:30**
Kosten: kostenlos
Anmeldung: 0650 4428340

Mama*Papa-Café mit Still- und Ernährungsberatung

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

Elisabeth Eichkitz
Dipl. Hebamme

Termine: **jeden Mittwoch**
(außer Feiertage)
Zeit: **9:30 – 11:00**
Kosten: kostenlos
Anmeldung: keine erforderlich

Rückbildungsgymnastik

In diesem Kurs wird dein Körper beim physiologischen Rückbildungsprozess nach der Geburt unterstützt (im Wochenbett ca. ab der 6. Woche möglich). Die Stärkung des Beckenbodens sowie der Rücken- und Bauchmuskeln, Entspannungstechniken, alltagsgerechte Übungen und vieles mehr erwartet dich. Begleitperson möglich.

Bärbel Fuchs
Physiotherapeutin

Termine: **Montag**, 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12.2024, 13.1., 27.1., 10.2., 24.2.2025
Zeit: **15:00 - 16:00**
Kosten: € 15,- für 1 Einheit
€ 60,- für 5er-Block, € 100,- für 10er-Block
Anmeldung: 0676 3174796





Babymassagekurs

Nutze die wohltuenden Berührungen, um die Bindung zu deinem Kind zu stärken und lerne, genau auf seine Bedürfnisse einzugehen. Nebenbei werden bei deinem Baby Stoffwechsel, Sinneswahrnehmungen, Motorik und Immunsystem angeregt und Entspannung und besseres Schlafen gefördert. Die Massage kann helfen, schmerzhafte Blähungen und Koliken vorzubeugen bzw. sie zu lindern. Das Wichtigste aber ist – die Körpernähe und die Zeit mit dir tun deinem Baby richtig gut!

Mitzubringen sind: Stoffwindeln, Babyhandtuch, Wickelunterlage, bequeme Kleidung; Der Kurs ist für Paare sehr gut geeignet - für jedes Paar steht eine Babypuppe zur Verfügung .

**Michaela Krenn,
Verena Stangl-Hörmann**
Referentinnen für
Babymassagekurse

Termine: Freitag, 6.9. – 4.10.2024
(5 Einheiten)
Zeit: 11:00 - 12:00
Kosten*: € 20,- ein Elternteil / € 25,- Paare
Anmeldung: 0650 6905694, fawozi@isgs.at

*dieses Angebot wird gefördert vom Land Steiermark



Spielgruppe Krabbelkäfer

Für Kinder von 6 - 14 Monaten

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

Termine: **Dienstag 14:00 - 15:30**
Block A: 3.9. – 1.10.2024
Block C: 8.10. – 12.11.2024
Block E: 19.11. – 17.12.2024
Block G: 14.1. - 11.2.2025
Block I: 25.2. - 25.3.2025

Freitag 9:00 - 10:30
Block B: 6.9. – 4.10.2024
Block D: 11.10. – 15.11.2024
Block F: 22.11. – 20.12.2024
Block H: 10.1. - 7.2.2025
Block J: 14.2. - 21.3.2025

Kosten: € 15,- für 5 Einheiten
Anmeldung: 0650 6905694, fawozi@isgs.at



Offene Spielgruppe

Für Kinder von 0-6 Jahren

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

Verena Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin

Termine: Donnerstag, 12.9. - 27.2.2025
ausgenommen Feiertage und
Schulferien
Zeit: 14:00 - 17:00
Kosten: kostenlos
Anmeldung: keine erforderlich



Begegnungscafé



Du möchtest dich mit Familien aus anderen Ländern austauschen? Du hast Migrations- oder Fluchterfahrung? Dann komm mit deinen Kindern ins Begegnungscafé. Während die Kinder spielen, hast du die Möglichkeit deutsch zu lernen oder dich beraten zu lassen!

Barbara Zausinger
ZEBRA Interkulturelles Beratungs-
und Therapiezentrum

Termine: Mittwoch, 18.9., 23.10., 20.11.,
11.12.2024, 22.1., 12.2.2025
Zeit: 15:30 - 17:30
Kosten: kostenlos
Anmeldung: keine erforderlich

Genauere Infos gibt's unter www.familienwohnzimmer.at





Spielgruppe Wirbelwind

Für Kinder von 14 - 24 Monaten

In der Wirbelwind Spielgruppe 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

Termine: Montag, 2.9.2024 - 24.2.2025
9:30 - 11:00
Dienstag, 3.9.2024 - 25.2.2025
16:00 - 17:30
(ausgenommen Schulferien,
Fenster- und Feiertage)

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

Anmeldung: keine erforderlich



Spielgruppe Rasselbande

Für Kinder ab 2 Jahren

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

Termine: Dienstag 3.9.2024 - 25.2.2025
Donnerstag 5.9.2024 - 27.2.2025
(ausgenommen Osterferien,
Fenster- und Feiertage)

Zeit: 9:00 - 11:00

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

Anmeldung: keine erforderlich



Papa*-Café

Für Kinder von 0-9 Jahren

Alle Papas & Opas aufgepasst! Spielen, bauen, aktiv oder gemütlich sein, alleine oder in der Gruppe – im größten Wohnzimmer Kapfenbergs. Das Papa*-Café bietet allen Papas/Opas einen freien Treffpunkt unter sich, um Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen zu können und Erfahrungen auszutauschen.

Wolfgang Schabereiter
Ehrenamtlicher,
Papa von vier Kindern

Termine: Samstag, 21.9., 19.10., 16.11.,
14.12.2024, 18.1., 8.2., 8.3.2025

Zeit: 9:00 - 11:00

Kosten: € 3,- pro Erwachsenem
inkl. Gratis-Kaffee

Anmeldung: keine erforderlich

Anmeldung
unter
0650 6905694

Veranstaltungen im Jahreskreis

> Laternenbasteln ab 2 Jahren

Termin: Montag, 21.10.2024
Zeit: 15:30 - 17:00
Kosten: € 5,- pro Laterne

> Keksebacken ab 3 Jahren

Termin: Mittwoch, 11.12.2024
Zeit: 14:30 - 16:30
Kosten: € 4,- Materialbeitrag

> Laternenfest ab 2 Jahren

Termin: Montag, 4.11.2024
Zeit: 15:30 - 17:00
Kosten: € 3,- pro Kind

> Lesenachmittag ab 3 Jahren

Termin: Montag, 20.1.2025
Zeit: 15:30 - 17:00
Kosten: € 3,- pro Kind

> Nikolaus in den Spielgruppen

Termin: Dienstag, 3.12.2024
Zeit: 10:30 und 16:30
genaue Infos zum Ablauf erhältst du in den Spielgruppen!

> Faschingsfeier ab 2 Jahren

Termin: Mittwoch, 26.2.2025
Zeit: 15:00 - 16:30
Kosten: € 3,- pro Kind





Sprechstunden für eine kurze Erstinformation



Oft ist der erste Schritt zu einer Beratung die größte Hürde - diese wollen wir dir erleichtern! Bei unseren Sprechstunden hast du die Möglichkeit, dich ca. 15 Minuten mit einer Expertin oder einem Experten zu einem bestimmten Thema auszutauschen. Für eine intensivere Beratung ist der erste Schritt getan - vielleicht merkst du aber auch: es braucht gar nicht mehr und deine Fragen wurden geklärt.

› (Ein-, Durch-)Schlafschwierigkeiten bei Kindern

mit Sabine Rühl-Krainer, Psychologin, Praxis Familienleben

Termin: Montag, 27.1.2025
Zeitraum: 9:00 - 11:00
Ort: Online
Anmeldung: 0650 6905694

› Psychische Belastungen erkennen

mit Jaqueline Staber, Psychotherapeutin i.A., Patenfamilien RdK Steiermark

Termin: Dienstag 25.2.2025
Zeitraum: 17:00 - 19:00
Ort: ISGS Drehscheibe, Grazer Straße 3, Kapfenberg, 2. OG
Anmeldung: 0650 6905694

Deinen genauen Time-Slot und den Zoom-Link erhältst du nach der Anmeldung!

Kostenlos für alle!

Familien-Info-Nachmittage

für Eltern



Alles über gesunde Kinderfüße

Mi, 16.10.2024 | 14:30 - 16:30 | Anmeldung 0650 6905694

Mit? Annemarie Schrotter und Bärbel Fuchs, (Physiotherapeutinnen)
Wo? Familienwohnzimmer **kostenlos**

Die Entwicklung unserer Kinder liegt uns auf allen Ebenen am Herzen. Doch wieviel Beachtung schenken wir den Füßen als Basis für eine gesunde Körperhaltung? Worauf achte ich beim Schuhkauf? Wie kann ich eine gesunde Fußentwicklung fördern und somit langfristigen Haltungsschäden vorbeugen? In einem Impulsvortrag bekommst du theoretische Infos rund um die Fußgesundheit deines Kindes. Im praktischen Teil dürft ihr dann selbst gleich drauflosturnen und die Fußmuskulatur stärken.

Stress lass nach! Erholung im Familienalltag

Mi, 27.11.2024 | 14:30 - 16:30 | Anmeldung 0650 6905694

Mit? Theresia Lesiak-Schwab, zert. Elternbilderin und Elisabeth Grabner, Yogalehrerin
Wo? Familienwohnzimmer **kostenlos**

Der Familienalltag kann manchmal ganz schön hektisch werden. Wie schaffe ich es trotzdem als Elternteil mir kleine Pausen und Erholungsminuten zu schaffen? In einem Kurzvortrag bekommst du Tipps dazu und kannst im praktischen Teil alltagstaugliche Entspannungsübungen erlernen.

Ab in den Kindergarten!

Mi, 15.1.2025 | 14:30 - 16:30 | Anmeldung 0650 6905694

Mit? Theresia Lesiak-Schwab, zert. Elternbilderin und Susanne Buch, Kindergartenpädagogin, Stadtgemeinde Kapfenberg
Wo? Familienwohnzimmer **kostenlos**

Bei diesem Nachmittag erhältst du alle notwendigen Informationen darüber, wie du einen gelingenden Kindergartenstart für dein Kind vorbereiten kannst. Erfahre, wann und wo du dich anmelden musst und wie die Eingewöhnung in den neuen Alltag erleichtert werden kann.





Nein als liebevolle Antwort - Kindern sinnvoll Grenzen setzen

Do, 26.9.2024 | 19:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Mit? Doris Lepolt (zert. Elternbildnerin)
Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

kostenlos

Darf ich als Mama oder Papa mit gutem Gewissen Grenzen setzen? Wie oft darf ich ein "Nein" verwenden? Versteht das mein Kind überhaupt von Anfang an? In diesem Vortrag wird besprochen, was Kinder wirklich brauchen, was ein freundliches und ehrliches "Nein" ausmacht und warum Grenzen positiv für die Entwicklung deines Kindes sind.



Sprechen lernen - lernen durch sprechen*

Mi, 9.10.2024 | 10:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Mit? Monika Stoiser-Berger (Entwicklungspsychologin)
Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

kostenlos

Durch Sprache teilen Kinder ihre Bedürfnisse mit und treten mit anderen in Kontakt. Sie ist aber auch ein Zeichen für Reife und Persönlichkeit. Deshalb verdient sie besondere Beachtung. Wie kann ich mein Kind in seiner sprachlichen Entwicklung bis zum Schuleintritt unterstützen? Wie erkenne ich Besonderheiten und wie gehe ich damit um? Erfahre in diesem Vortrag, wie du den Wortschatz und die Aussprache deines Kindes bestmöglich förderst.

Babys erstes Löffelchen

Bundeskanzleramt



Mi, 2.10.2024 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550
und Mi, 5.2.2025

Wer? Julia Maierhofer (Diätologin)
Wo? Familienwohnzimmer

kostenlos

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.



Kinderschlafrituale bedürfnis- und bindungsorientiert verändern

Mi, 23.10.2024 | 19:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Mit? Sabine Rühl-Krainer, Psychologin, Praxis Familienleben
Wo? Familienwohnzimmer

kostenlos

Gemeinsam zur Ruhe kommen und einschlafen. Bei diesem Vortrag erfährst du Wissenswertes rund ums Einschlafen, wie Rituale entstehen und verändert werden können. Du bekommst Tipps, um Babys und Kleinkinder ihren Bedürfnissen entsprechend und bindungsorientiert gut in den Schlaf und durch die Nacht zu begleiten.

Gemüsetiger - Ernährung 1-3 Jähriger

Bundeskanzleramt



Mi, 6.11.2024 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550

Mit? Julia Maierhofer (Diätologin)
Wo? Familienwohnzimmer

kostenlos

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.

*Veranstaltung wird als Fortbildung für Kindergartenpädagog*innen und Kinderbetreuer*innen im Sinne des steiermärkischen Kinderbildungs und -betreuungsgesetzes i. d. g. F. anerkannt.





Kindernotfälle Crashkurs

Mo, 25.11.2024 | 19:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Mit? Elisabeth Grabner (Rotes Kreuz Mitarbeiterin)

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

kostenlos

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?

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit Bundeskanzleramt



Mi, 4.12.2024 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550

Mit? Julia Maierhofer (Diätologin)

Wo? Familienwohnzimmer

kostenlos

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.

Baby/Kinderpflegeprodukte selbst gemacht!

Mo, 18.11.2024 | 17:30 Uhr | Workshop | Anmeldung 0650 6905694

Mit? Bettina Matschy (Dipl. Aroma-Fachberaterin)

Wo? ISGS Drehscheibe, Erdgeschoß

€ 30,- Euro / Person

Fühle die Kraft der Natur beim Wiegen, Mischen und Rühren deiner eigenen Wohlfühlprodukte für dein Kind! Du rührst unter Anleitung zwei Produkte mit kontrollierten Zutaten und weißt genau, welche Inhaltsstoffe bei deinem Kind auf die Haut kommen. Der Workshop kommt ab 4 Anmeldungen zustande.

Natürliche und ganzheitliche Unterstützung fürs Immunsystem

Do, 23.1.2025 | 18:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0650 6905694

Mit? Martina Diem (Aromaberaterin, Klangenergetikerin)

Wo? ISGS Drehscheibe, Erdgeschoß

€ 15,- Euro / Person

Um ganzheitlich gesund durch die Erkältungszeit zu kommen, ist eine Unterstützung des Immunsystems sehr wichtig. Mit hochwertigen ätherischen Ölen kann der Körper gestärkt und Erkältungen vorgebeugt werden. Neben den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten erfährst du allgemein Wissenswertes zur sicheren Verwendung von Ölen für die ganze Familie.

Neben fachlichem Input werden wir einen individuell angepassten Roll-On für die Immunsystemunterstützung mischen (im Preis inkludiert).



Ausbildung
Leihoma/Leihopa



Schliesszeiten

Du bist 50+ und hast Freude daran, mit Kindern ein paar Stunden deiner Zeit in der Woche zu verbringen?

Wir bieten dir im Rahmen unseres Projekts "Leihoma/Leihopa" im Frühjahr 2025 eine Ausbildung, die dich bei deinem Tun in der Kinderbetreuung stärkt und nachhaltig begleitet. Für eine Erstauskunft wende dich bitte an das EKIZ-Team unter 0650 6905694!

Unser EKIZ ist in an folgenden Tagen geschlossen:
24.9.2024
28.10. – 1.11.2024
23.12.2024 – 6.1.2025
17.2. – 21.2.2025



Wir begleiten und unterstützen (werdende) Eltern und Kinder von Beginn an auf dem gemeinsamen Weg ins Familienleben.

Du hast Fragen zu anderen Angeboten? Wir sind deine Informationsdrehscheibe und beraten dich gerne!

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



Alle Termine, Inhalte und Hinweise zur Anmeldung findest du auch unter www.familienwohnzimmer.at.

Ihr erreicht uns Mo - Fr von 8:30 bis 12:00 Uhr.



**Familienwohnzimmer
Eltern-Kind-Zentrum der
ISGS Drehscheibe Kapfenberg**

Grazer Straße 3
8605 Kapfenberg

Tel: 0650 6905694
E-Mail: fawozi@isgs.at
www.familienwohnzimmer.at



Kontakt:
0650 6905694

gefördert von:



Bundeskanzleramt

