



im Haus des Lebens, Conrad von Hötendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg

1. Woche

07.01.	Eltern-Kind-Treff Stallhofen – Heute basteln wir Schneemannbilder!  Wir singen, spielen, basteln und jausnen gemeinsam. Eltern lernen andere Eltern kennen und Kinder machen erste Gruppenerfahrungen. Für Familien mit Kindern von 0-5 Jahren.	9.00–11.00 Uhr
08.01.	Einzelberatung durch Sozialarbeiterin Einzelberatung mit einer Sozialarbeiterin jederzeit auch nach individueller Vereinbarung möglich!	8.00–9.00 Uhr
08.01.	Beginn 3-teiliger Babymassagekurs Teil I In diesem 3-teiligen Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Kind eine belebende, beruhigende und ganzheitliche Massage zukommen zu lassen. Sie erfahren Tipps und Tricks zur Entspannung Ihres Babys. Geeignet für Schwangere und Eltern mit Babys bis zu 6 Monaten.	9.00–10.00 Uhr
08.01.	Singen-Tanzen-Spielen ab 2 Jahren – fixe Ganzjahresgruppe	14.30–16.00 Uhr
09.01. 	FIT: Schwangerschaftsgymnastik	9.00–10.00 Uhr
09.01.	FIT: Rückbildungsgymnastik	10.00–11.00 Uhr
10.01.	Eltern-Kind-Café, offene Gruppe  Eltern/Begleitpersonen von Kindern zwischen 1 bis 3 Jahren sind herzlich eingeladen, sich in gemütlicher, kindgerechter Umgebung bei uns zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen. Die Kinder machen erste Gruppenerfahrungen und üben sich in einem neuen sozialen Umfeld. Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen.	9.00–10.30 Uhr
10.01. 	Beginn Geburtsvorbereitung EKIZ Anmeldung unter www.ekiz-voitsberg.at oder 0664/738 55 139 Weitere Termine EKIZ: 11.01.2025 von 8.30-11.30 Uhr und 18.01.2025 von 18.00-20.00 Uhr EBZ: 20.01.2025 und 27.01.2025 jeweils von 15.30-18.30 Uhr	18.00–21.00 Uhr

Sämtliche Angebote des EBZ sind eine Serviceleistung des steiermärkischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys bis zum 3. Lebensjahr und somit für Dich und Deine Kinder **kostenlos.**

Der Besuch von  gekennzeichneten Angeboten ist jederzeit **ohne Anmeldung** möglich.
Für alle anderen KURSSESUCHE ist eine ANMELDUNG unter bhvo-ebz@stmk.gv.at erforderlich!



2. Woche

im Haus des Lebens, Conrad von Hötzendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg

13.01.	Babytreff In dieser Gruppe sind alle Babys (ab Geburt bis sie gut gehen können) mit ihren Begleitpersonen herzlich willkommen. Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich. Wir treffen uns in kindgerechter Umgebung zum Austauschen, Spielen und Kontakte knüpfen. Sozialarbeiterische Beratung jederzeit möglich.		9.00–11.30 Uhr
13.01.	Elternberatung mit Ärztin und Hebamme Parallel zum Babytreff kannst du bei einer Einzelberatung dein Baby ärztlich untersuchen, messen und wiegen lassen. Hebamme und Ärztin stehen dir für Fragen jeder Art zur Verfügung.		9.00–11.30 Uhr
13.01.	Hebammensprechstunde – Einzelberatung Du hast Fragen zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Säuglingspflege oder Stillen? Dann melde dich für ein individuelles Hebammengespräch bei uns an.		14.00–15.00 Uhr
14.01.	Eltern-Kind-Treff Stallhofen – Heute basteln wir einen Pinguin! Wir singen, spielen, basteln und jausnen gemeinsam. Eltern lernen anderen Eltern kennen und Kinder machen erste Gruppenerfahrungen. Für Familien mit Kindern von 0-5 Jahren.		9.00–11.00 Uhr
15.01.	Einzelberatung durch Sozialarbeiterin Einzelberatung mit einer Sozialarbeiterin jederzeit auch nach individueller Vereinbarung möglich!		8.00–9.00 Uhr
15.01.	Babymassagekurs	Teil 2	9.00–10.00 Uhr
15.01.	Singen-Tanzen-Spielen für 2jährige – fixe Ganzjahresgruppe		14.30–16.00 Uhr
15.01.	Singen-Tanzen-Spielen für Babys – offene Gruppe In dieser Gruppe werden für das Alter passende Spiele, Reime, Lieder und vieles mehr angeboten, um spielend die Bindung zu eurem Baby zu fördern.		14.30–15.30 Uhr
16.01.	Vortrag Psychologin: “Langeweile und Frust aushalten” online Quengeln, am “Rockzipfel hängen”, bespaßt werden wollen...kann ganz schön herausfordernd sein. Eltern können aber von klein auf gemeinsam mit Kindern üben, sich auch alleine zu beschäftigen, abzuwarten und mit Frust gut umgehen zu können. Der Workshop bietet Informationen und konkrete Tipps um Kinder dabei gut anzuleiten und zu begleiten.		09.00–11.00 Uhr
17.01.	Eltern-Kind-Café Eltern/Begleitpersonen von Kindern zwischen 1 bis 3 Jahren sind herzlich eingeladen, sich in gemütlicher, kindgerechter Umgebung bei uns zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen. Die Kinder machen erste Gruppenerfahrungen und üben sich in einem neuen sozialen Umfeld. Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen.		9.00–10.30 Uhr

Sämtliche Angebote des EBZ sind eine Serviceleistung des steiermärkischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys bis zum 3. Lebensjahr und somit für Dich und Deine Kinder **kostenlos.**

Der Besuch von gekennzeichneten Angeboten ist jederzeit **ohne Anmeldung** möglich.

Für alle anderen **KURSBESUCHE** ist eine **ANMELDUNG** unter bhvo-ebz@stmk.gv.at erforderlich!



3. Woche

im Haus des Lebens, Conrad von Hötzendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg

20.01.	Babytreff: Zu Gast: Frühe Hilfen Voitsberg 	9.00–10.30 Uhr
20.01.	 Wir werden Eltern: Vorbereitung auf Elternschaft Teil 1 1. <u>Mein Baby und ich</u> : Basisinformationen zu Obsorge und Unterstützungsangeboten im Bezirk 2. <u>Babymassagekurs</u> für werdende Eltern	15.30 –18.30 Uhr
21.01.	Eltern-Kind-Treff Stallhofen – Heute basten wir eine Schnee-Eule! 	9.00–11.00 Uhr
21.01.	Erstversorgung bei Kinderunfällen und Kinderkrankheiten Bei diesem Workshop lernst du die wichtigsten Erst-Hilfe-Maßnahmen bei Unfällen und Kinderkrankheiten und übst die Herz-Lungen-Wiederbelebung an einer Übungspuppe.	9.00–11.30 Uhr
21.01.	Einzelberatung durch Sozialarbeiterin Einzelberatung mit einer Sozialarbeiterin jederzeit auch nach individueller Vereinbarung möglich!	8.00–9.00 Uhr
22.01.	Babymassagekurs Teil 3	9.00–10.00 Uhr
22.01.	Singen-Tanzen-Spielen für 2jährige- fixe Ganzjahresgruppe	14.30–16.00 Uhr
23.01.	 FIT: Schwangerschaftsgymnastik	9.00–10.00 Uhr
23.01.	FIT: Rückbildungsgymnastik	10.00–11.00 Uhr
24.01.	Eltern-Kind-Café – offene Gruppe 	9.00–10.30 Uhr

Sämtliche Angebote des EBZ sind eine Serviceleistung des steiermärkischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys bis zum 3. Lebensjahr und somit für Dich und Deine Kinder **kostenlos.**

Der Besuch von  gekennzeichneten Angeboten ist jederzeit **ohne Anmeldung** möglich.

Für alle anderen **KURSBESUCHE** ist eine **ANMELDUNG** unter bhvo-ebz@stmk.gv.at erforderlich!



4. Woche

im Haus des Lebens, Conrad von Hötzendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg

27.01.	Babytreff – offene Gruppe		9.00–11.30 Uhr
27.01.	Elternberatung mit Ärztin und Hebamme		9.00–11.30 Uhr
27.01.	Hebammensprechstunde – Einzelberatung Du hast Fragen zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Säuglingspflege oder Stillen? Dann melde dich für ein individuelles Hebammengespräch bei uns an.		14.00–15.00 Uhr
27.01.	 Wir werden Eltern: Vorbereitung auf Elternschaft Teil 2 1. <u>Säuglingspflege und Stillen</u> mit Hebamme 2. <u>Bindungsworkshop</u> mit Safe-Mentorin		15.30–18.30 Uhr
28.01.	Eltern-Kind-Treff Stallhofen – Heute schmilzt unser Schneemann! Wir singen, spielen, basten und jausnen gemeinsam. Eltern lernen andere Eltern kennen und Kinder machen erste Gruppenerfahrungen. Für Familien mit Kindern von 0-5 Jahren.		9.00–11.00 Uhr
29.01.	Einzelberatung durch Sozialarbeiterin Einzelberatung mit einer Sozialarbeiterin jederzeit auch nach individueller Vereinbarung möglich!		8.00–9.00 Uhr
29.01.	Schlafberatung Workshop In diesem Workshop erhältst du Hintergrundinformationen zum kindlichen Schlaf und kannst das Schlafverhalten deines Babys besser verstehen. Du bekommst Tipps und Tricks rund um den Familienschlaf, damit die Nacht nicht länger zum Tag wird.		9.00–10.30 Uhr
29.01.	Singen-Tanzen-Spielen für Babys – offene Gruppe In dieser Gruppe werden für das Alter passende Spiele, Reime, Lieder und vieles mehr angeboten, um spielend die Bindung zu eurem Baby zu fördern.		14.30–15.30 Uhr
29.01.	Singen-Tanzen-Spielen für 2jährige – fixe Ganzjahresgruppe		14.30–16.00 Uhr
30.01.	 FIT: Schwangerschaftsgymnastik		9.00–10.00 Uhr
30.01.	FIT: Rückbildungsgymnastik		10.00–11.00 Uhr
30.01.	Vortrag Psychologin: “Sinnvolle Konsequenzen statt Strafen” Kinder stoßen im Alltag immer wieder an Grenzen, an ihre und die von uns Erwachsenen. Sinnvolle Konsequenzen ermöglichen Lernprozesse und fördern die Selbstwirksamkeit. Strafen hingegen machen klein, erzeugen Angst und sind für Kinder meist nicht nachvollziehbar. Der Workshop bietet Infos und Tipps um Konsequenzen SINNVOLL einzusetzen und Kinder bindungs- und bedürfnisorientiert zu begleiten um ein respektvolles, entwicklungsförderliches Miteinander auf Augenhöhe mit unseren Kindern zu ermöglichen.		14.30–16.30 Uhr
29.11.	Eltern-Kind-Café mit Frühförderin		9.00–10.30 Uhr

Sämtliche Angebote des EBZ sind eine Serviceleistung des steiermärkischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys bis zum 3. Lebensjahr und somit für Dich und Deine Kinder **kostenlos**. Der Besuch von gekennzeichneten Angeboten ist jederzeit **ohne Anmeldung** möglich. Für alle anderen KURSBESUCHE ist eine ANMELDUNG unter bhvo-ebz@stmk.gv.at erforderlich!