



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

Kipperer Marion 0676/866 40 296
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. Lebensjahr**



Das EBZ des Bezirks Voitsberg ist eine Einrichtung des Landes Steiermark, die der Bezirkshauptmannschaft Voitsberg, Referat Sozialarbeit und der Fachabteilung 11 Soziales unterstellt ist.

Einzugsgebiet und Wirkungsbereich beziehen sich auf den gesamten Bezirk Voitsberg.

Das genaue Programm des EBZ wird in den regionalen Medien veröffentlicht und laut Datenschutzrichtlinien mit Ihrem Einverständnis (Ausfüllen einer Karteikarte), Ihnen persönlich per E-Mail zugeschickt.

Auf Ihren Besuch freuen sich:



Kipperer Marion
0676/86640296
Mi bis Fr



Tatzer Petra
0676/86640282
Mo bis Mi



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 haben Sie als Eltern die Aufsichtspflicht für Ihre Kinder und haften aus versicherungstechnischen Gründen auch für Ihre Kinder.

Alle Angebote im EBZ sind eine Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!



Schlafworkshop:

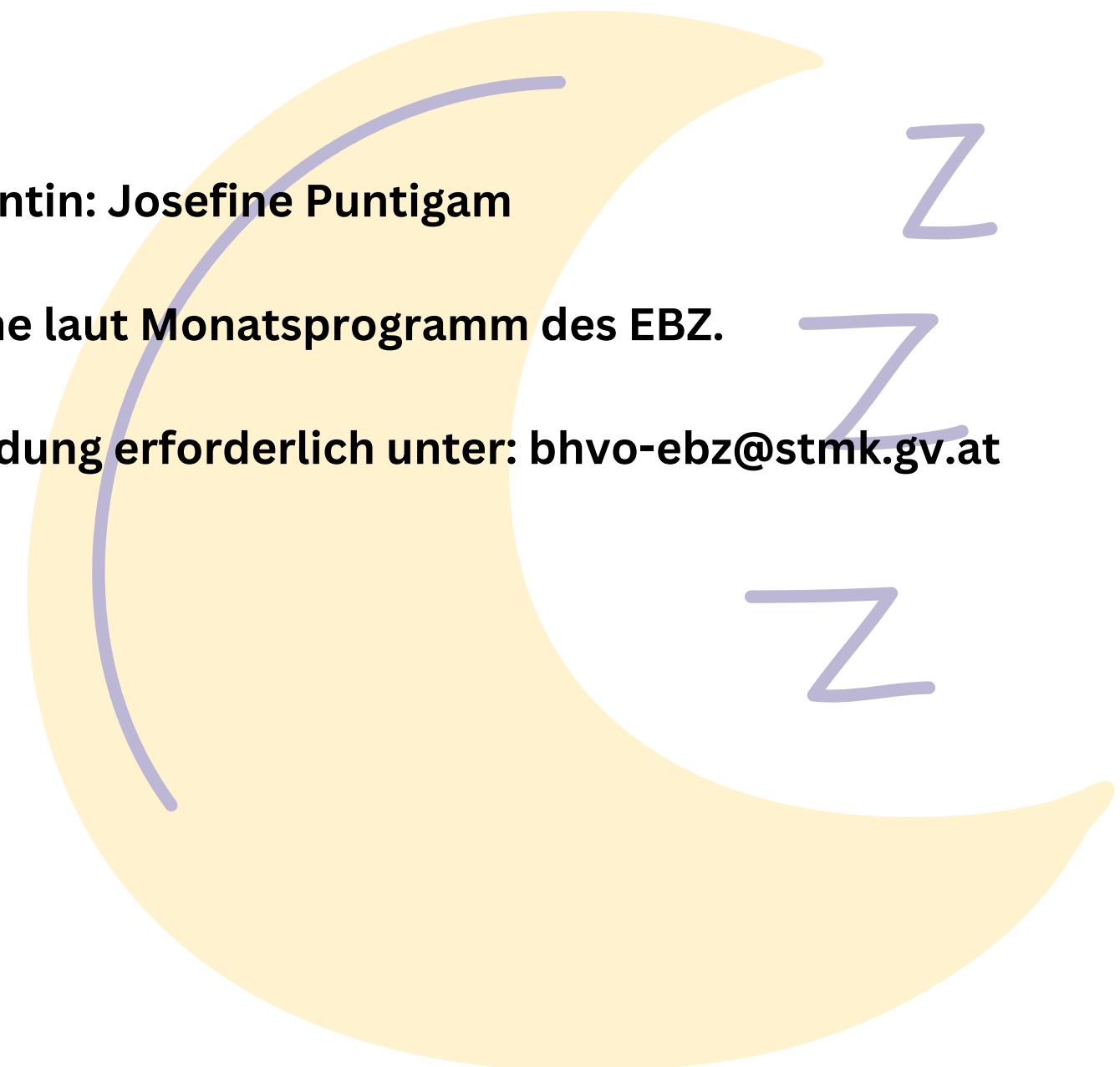
Schlaf ist in unserer heutigen Gesellschaft zu einem mitunter großen Problem geworden und wird auch bei Baby oft missverstanden.

In diesem Workshop erhalten Sie Hintergrundinformationen zum Schlafen und können so das Schlafverhalten Ihres Babys besser verstehen. Sie erhalten 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





Singen-Tanzen-Spielen für Babys

Offene Spielgruppe 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.

Bindungsspiele sind interaktive Spiele, die dazu beitragen, dass die Beziehung zum Kind enger wird, die Kindern helfen, sich sicher zu fühlen und eine liebevolle Verbindung zu erleben. Das geschieht bei Bindungsspielen vor allem durch Spaß und Lachen. Lachen verringert innere Anspannung, Angst und Wut.

Zielgruppe: Kinder von 0-1 Jahr mit ihren Bezugspersonen

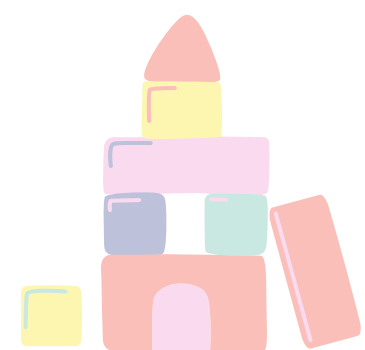
Wann: 14tägig mittwochs von 14.30-15.30 Uhr laut Monatsprogramm

Gruppenleiterin:

Andrea Novak BA, B.A. zweifache Mutter, Sozialarbeiterin, Dipl. Sozialpädagogin, STEEP-Beraterin/Frühe Bindungsberaterin, Lebens- und Sozialberaterin



KEINE Anmeldung erforderlich!!



Wir werden Eltern

Vorbereitung auf Elternschaft

Geburtsvorbereitung EKIZ

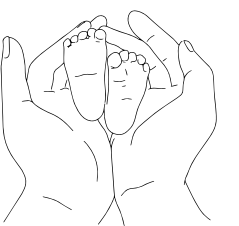
Anmeldung unter office@ekiz-voitsberg.at
oder 0664/738 55 139



Wir werden Eltern 1

Mein Baby und ich:

- 1.) Basisinformationen zu Obsorge und Unterstützungsangeboten im Bezirk
- 2.) Babymassagekurs für werdende Eltern



Wir werden Eltern 2

- 1.) **Säuglingspflege und Stillen:** Gesprächsrunde mit Hebamme zu allen offenen Fragen
- 2.) **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

Laut Monatsprogramm ebz Voitsberg Montag von 15.30 bis 18.30 Uhr



Hebammensprechstunde und Stillberatung

Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14.00 bis 15.00 Uhr

In dieser Gruppe können sich Schwangere und frischgebackene Eltern rund um die Geburt mit anderen Frauen austauschen, sich von Fachkräften beraten lassen und Kontakte knüpfen. Begleitet und unterstützt werden Sie von einer Hebamme und einer Sozialarbeiterin.

So können offene Fragen fachkundig beantwortet und mit Gleichgesinnten diskutiert werden. Auch Einzelgespräche mit den Fachkräften sind möglich.

Genauere Termine entnehmen Sie dem Programm, das Sie nach einer Registrierung monatlich per Email erhalten.

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

Hebamme: Isabella Rußmann
Sozialarbeiterin: Petra Tatzer



Alle Angebote im EBZ sind kostenlos.



Singen-Tanzen-Spielen

In dieser Ganzjahresgruppe für Kinder von 2 bis 3 Jahren sammelt Ihr 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 Ihr 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 14.30 bis 16.00 Uhr.
Fixe Ganzjahresgruppe





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 Ihnen die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Unfällen und Krankheiten Ihrer Kinder nähergebracht. Damit haben Sie im Notfall die Sicherheit, rasch und effizient helfen zu können.

Referentin: Wiedner Christa

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 und 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.

Schwangerschaftsgymnastik: Donnerstag 9.00 - 10.00 Uhr

Rückbildungsgymnastik: Donnerstag 10.00-11.00 Uhr

Hebamme Nicole Grinschgl



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, Alltagsbewältigung

Entwicklungskontrolle: Wiegen und Messen

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

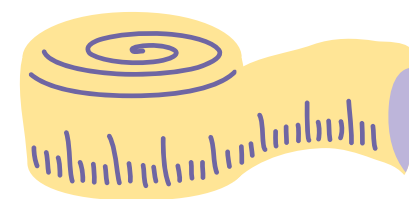
Wann: 2. und 4. Montag im Monat ab 9.00 Uhr

Sie und Ihr Baby werden betreut von:

Ärztin: Dr. Isabella Klinger

Hebamme: Isabella Rußmann

Sozialarbeiterin: Petra Tatzer



Keine ANMELDUNG erforderlich



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 vor Ort 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 entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm des Ebz!



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



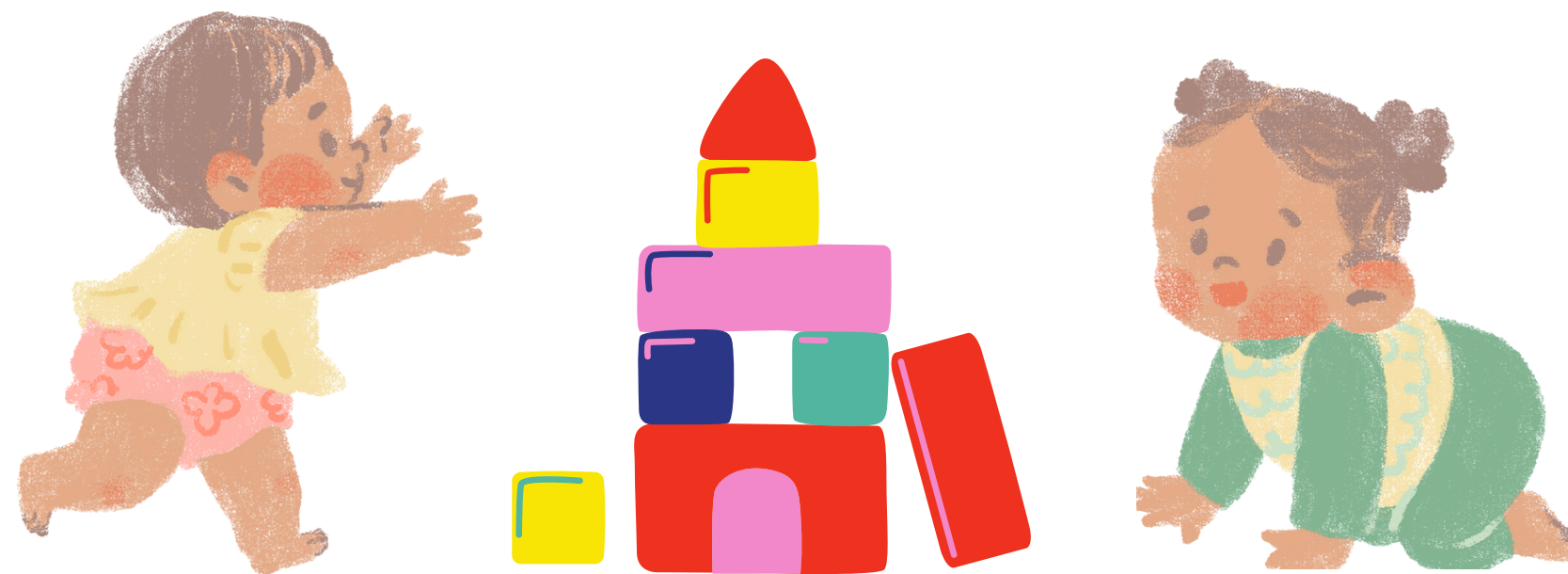
Wie fördere ich mein Kind richtig?

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

Die 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 Walther



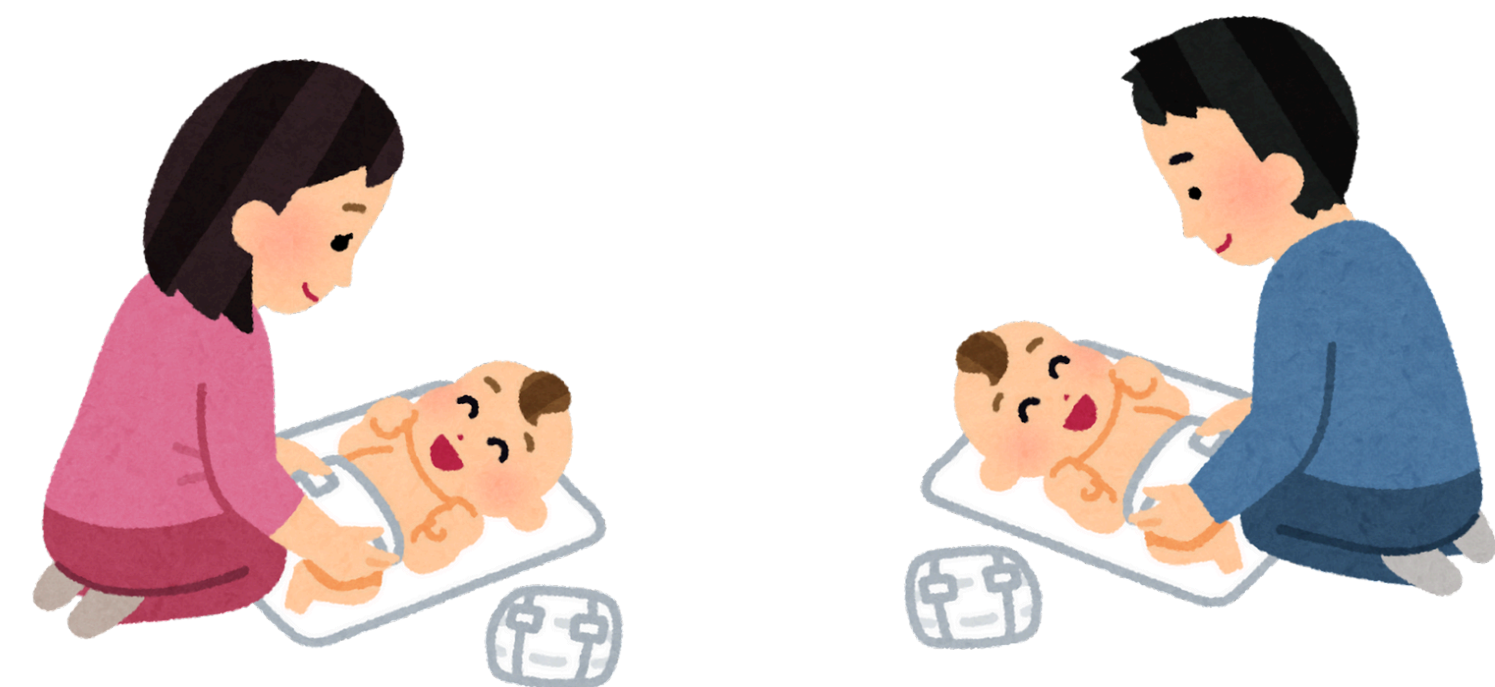
Keine ANMELDUNG erforderlich



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 haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Kind eine belebende, beruhigende und ganzheitliche Massage zukommen zu lassen. Sie erfahren Tipps und Tricks zur Entspannung Ihres Babys.

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



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



Babytreff

Sie und Ihr Baby sind herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein mit anderen Eltern/Großeltern eingeladen. In kindgerechter Umgebung können Sie neue Kontakte knüpfen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Ihr Baby hat die Möglichkeit erste Kontakte zu knüpfen und von anderen Kindern zu lernen. Sie können eigene Erfahrungen einbringen und selbst neue Anregungen mit nach Hause nehmen.



Die Gruppe kann wöchentlich von allen Babys (ab Geburt, bis sie gut gehen können) mit ihren Begleitpersonen besucht werden- Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Jeden Montag von 9.00 bis 10.30 Uhr

Keine ANMELDUNG erforderlich



Eltern Kind Cafe

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

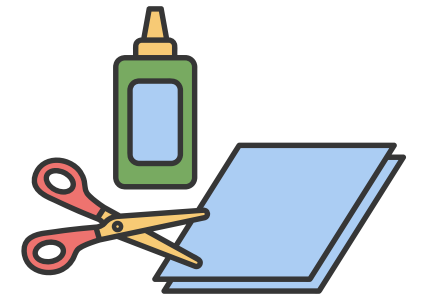
Ihre Kinder machen erste Gruppenerfahrungen und üben sich in einem neuen sozialen Umfeld. Sie können Ihre Erfahrungen einbringen und selbst neue Anregungen mit nach Hause nehmen.



Jeden Freitag von 9.00 bis 10.30 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich!



Eltern-Kind-Treff Stallhofen



Bei uns wird getanzt, gesungen, gebastelt und gespielt. Das Programm ist baby- und kleinkindtauglich und orientiert sich am Jahreskreislauf (Laternenfest, Weihnachtsbasteln, Osternester suchen uvm.). 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: Pfarrsaal Stallhofen, 8151 Stallhofen 1

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>





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



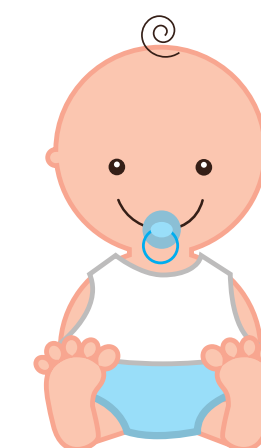
ANMELDUNG ERFORDERLICH: bhvo-ebz@stmk.gv.at

Einzelberatung

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

Sie können mit Ihren kleinen und großen familiären Fragen und Anliegen ins EBZ kommen. Im Einzel- oder Paargespräch und in ruhiger Atmosphäre erhalten Sie fachkundige Beratung unter Berücksichtigung Ihrer ganz individuellen Lebenszusammenhänge.

Auf Wunsch ist auch ein Hausbesuch möglich.



MO -Mi: Tatzer Petra: 0676/866 40 282
Mi - Fr: Kipperer Marion: 0676/866 40 296