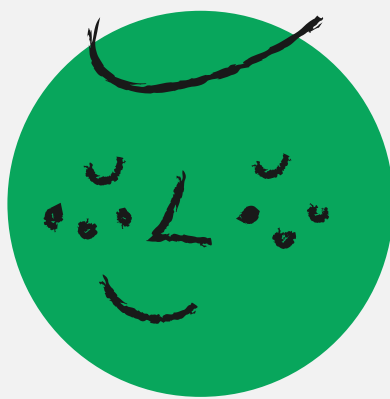


# Jahresprogramm

September 2023 – August 2024



# Familienzentrum Pichling



## Liebe Eltern!

»In Ebelsberg und Pichling stehen Ihnen mit dem Eltern-Kind-Zentrum und dem Familienzentrum zwei zentrale Anlaufstellen für alle Fragen rund um die Themen Elternschaft und Erziehung zur Verfügung. Die kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort bieten Unterstützung und Beratung und sind für Sie da, wenn Sie eine Ansprechperson brauchen. Mit den zahlreichen Seminaren, Kursen, Vorträgen und anderen Informationsveranstaltungen wird Ihnen ein vielfältiges und interessantes Leistungspaket geboten.

In der Stadt Linz steht Familien ein breites Angebot zur Verfügung. Von der flächendeckenden Kinderbetreuung über Eltern-Kind-Zentren bis hin zu zahlreichen Beratungs- und Unterstützungsleistungen können Sie darauf vertrauen, für alle Lebenslagen und Situationen die passende Leistung zu finden.

Ich bedanke mich bei den Teams vor Ort für das Engagement und den Einsatz und freue mich, wenn Sie eines oder mehrere unserer Angebote in Anspruch nehmen.«



Karin Hörzing  
Vizebürgermeisterin



## LIEBE ELTERN, KINDER UND INTERESSIERTE!

Heiß ersehnt liegt unser aktuelles Jahresprogramm mit vielen bewährten und einigen neuen Veranstaltungen vor. Über das Jahr verteilt bieten wir wieder bindungsfördernde Veranstaltungen rund um das Thema Geburt an. Unsere **Baby- und Kleinkinderunde** begleitet durch die ersten drei Jahre der Kinder und bietet Gelegenheit Fragen, Sorgen und freudige Erlebnisse auszutauschen und gemeinsam zu teilen.

Wir freuen uns, wieder unser beliebtes **Frühstück** anzubieten. **Mamas, Papas und Bindungspersonen** frühstücken gemeinsam mit ihren Kindern. **Elternwerkstatt und Womens Talk** sorgen für frischen Wind und neues Wissen im Bereich Erziehung und Kommunikation. **Ich + Du** – Die etwas andere Gewaltprävention für Erwachsene und **Wir – Gemeinsam für Gewaltfreiheit** bieten Wissen und Information für ein respektvolles und friedliches Miteinander. Bei den **Outdoor Events**, dem **Leonardo-Workshop**, mit dem **Kasperl** und beim **Zauberkurs** gibt es spannende Abenteuer zu erleben.

In bewährter Kooperation mit der **Österreichischen Gesundheitskasse** und dem **Frauenbüro** gibt es die unterschiedlichsten Workshops zu den Themen **Ernährung, Elternsein und Vorsorge im Alter**. Die **Volkshochschule Linz** bietet montags und freitags Spielgruppen an. Beim **Offenen Treff** am Dienstag und Donnerstag können große und kleine Menschen in angenehmer, kindgerechter Umgebung spielen und andere Familien kennenlernen. Das ganze Jahr über steht unser **professionelles Beratungsangebot** zu den Themen **Erziehung, Partnerschaft und Gewaltprävention** zur Verfügung. Hierzu ersuchen wir um Kontaktaufnahme mit unseren Expert\*innen.

Wir freuen uns auf viele gemeinsame Begegnungen im Familienzentrum Pichling!

## DAS FAMIZ

Der Ort für Kinder, junge Menschen, Eltern, Mütter, Väter, Erziehungsberechtigte, Bindungspersonen und Familienangehörige.

Ein Platz für Menschen mit oder ohne Sorgen, in Krisen oder einfach zum Reden, Spielen und Informieren.

Gleichstellung sowie ein respektvoller, gewaltfreier Umgang sind uns wichtig.

Wir begleiten bei den Herausforderungen des Alltags.

Wir beraten professionell und lösungsorientiert bei Wandel, Veränderung und Krisen.

Wir unterstützen das Gelingen von Elternsein, Menschsein und Familienleben in all seinen Variationen.

## WIR UNTERSTÜTZEN UND BERATEN SIE

### Wir wissen in der Erziehung momentan nicht weiter

- Am liebsten würde ich ...
- Der Alltag ist oft ziemlich schwierig.
- Was kann ich tun?

### Wir haben Probleme in unserer Beziehung

- Wir reden wenig miteinander.
- Wir streiten viel.
- Wie können wir weiter machen?

### Trennung und Scheidung

- Unsere Beziehung ist am Ende!
- Ich möchte Klarheit finden.
- Wie kann ich unserem Kind die Situation erleichtern?

### Gewalt verhindern und beenden

- Ich befürchte, dass mir beim nächsten Mal die „Hand ausrutscht“.
- Ich habe bereits ein- oder mehrmals zugeschlagen.
- Wie komme ich da raus?

### Information

### Angebot

Psychosoziale Einzel-,  
Paar- und Familienberatung.

Persönlich, telefonisch, per Email oder  
online via Teams, ...

Vereinbaren Sie einen Termin - wir entwickeln  
gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze.

0732 / 32 00 71

[familienzentrum.pichling@mag.linz.at](mailto:familienzentrum.pichling@mag.linz.at)



# PSYCHOSOZIALE EINZEL-, PAAR-, UND FAMILIENBERATUNG

**DSA Sylvia Sophia Assmann**  
Dipl. Sozialarbeiterin,  
Gewaltberaterin, Mediatorin  
Tel. 0732 / 32 00 71 – 24  
sylvia.assmann@mag.linz.at

**Mag.<sup>a</sup> Nikola Bürger-Affenzeller**  
Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Systemische Familientherapeutin  
Tel. 0732 / 32 00 71  
nikola.buerger-affenzeller@mag.linz.at

**Angela Maria Frantal IBCLC**  
International geprüfte Stillberaterin,  
Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe  
Tel. 0732 / 32 00 71 – 23  
angela.frantal@mag.linz.at

**Christoph Korlath**  
Verwaltung  
Tel. 0732 / 32 00 71 – 16  
christoph.korlath@mag.linz.at

Vereinbaren Sie einen Termin - wir entwickeln  
gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze.

0732 / 32 00 71  
[familienzentrum.pichling@mag.linz.at](mailto:familienzentrum.pichling@mag.linz.at)

## FRAUENBÜRO DER STADT LINZ

Kernaufgabe des Frauenbüros ist es, die Anliegen,  
Bedürfnisse und Wünsche der Bewohnerinnen der  
Stadt Linz einer politischen Umsetzung zuzuführen.  
Auf kommunaler Ebene werden gezielte Maßnahmen  
gesetzt, die der Bewusstseinsbildung, Information und  
Sensibilisierung für die Anliegen der Frauen dienen.

### AUFGABEN UND ARBEITSSCHWERPUNKTE DES LINZER FRAUENBÜROS:

- Umsetzung gleichstellungspolitischer Schwerpunkte
- Bewusstseinsbildung,  
Information und Sensibilisierung
- Anlaufstelle für Frauenfragen und  
Interessensvertretung aller Linzerinnen
- Entwicklung, Begleitung und Unterstützung von  
Projekten der Frauenförderung bzw. Gender  
Mainstreaming

- Projektberatung und -kooperation
- Vernetzung von und mit Vereinen und Betrieben
- Organisation verschiedener Veranstaltungen

Das Ziel ist es, einen wesentlichen Beitrag zur tat-  
sächlichen Gleichstellung zu leisten, damit – Männer  
wie Frauen – selbstbestimmt ihr Leben gestalten  
und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Frauen  
büro **L<sub>♀</sub>inz**

## STÄNDIGES ANGEBOT UND BERATUNG

### OFFENER TREFF

In angenehmer Atmosphäre können Sie gemeinsam  
mit Ihrem Kind drinnen und draußen unsere vielfältigen  
Spielmöglichkeiten nutzen, Kontakte zu anderen Eltern  
und Kindern knüpfen und Erfahrungen austauschen.  
Selbstverständlich finden Sie bei uns viele Möglichkei-  
ten um Ihr Kind zu wickeln, zu stillen und zu füttern.  
Sie erhalten Informationen zu unseren umfangreichen  
Angeboten und können sich mit Ihren Anliegen an  
unsere Sozialarbeiter\*innen wenden.

Dienstag	08:30 – 12:00 Uhr 13:30 – 17:30 Uhr
Donnerstag	08:30 – 12:00 Uhr

### FAMILIEN- UND ERZIEHUNGSBERATUNG, PAARBERA- TUNG, BERATUNG FÜR GEWALTTÄTIGE MENSCHEN

Beratungsanfragen nehmen wir persönlich, telefonisch  
oder per Email entgegen.  
Tel. 0732 / 32 00 71  
E-Mail: [familienzentrum.pichling@mag.linz.at](mailto:familienzentrum.pichling@mag.linz.at)

### BÜROZEITEN

Die Mitarbeiter\*innen des Familienzentrums Pichling  
stehen Ihnen persönlich und telefonisch für Anmel-  
dungen,  
Informationen, Terminvereinbarungen und Auskünfte  
gerne zur Verfügung:

Mo, Di und Do	08:00 – 12:00 Uhr
Dienstag	14:00 – 17:30 Uhr

Besuchen Sie uns auch auf  
[facebook.com/FamiZ.Pichling](https://www.facebook.com/FamiZ.Pichling)

### ELTERN-, MUTTERBERATUNG

Soziales, Jugend und Familie, Jugendgesundheit und  
Schulsozialarbeit  
Sie erhalten Informationen zum Verlauf der kindlichen  
Entwicklung, zur Ernährung, gesundheitlichen und  
sozialen Fragen, Impfungen.

Dr.in med.univ. Martina Edinger B.A.  
Sonja Pfeiffer-Vogl B.A., Sozialarbeiterin  
0664 / 311 56 59  
Dienstag 14:00 – 16:30 Uhr  
Tel. 0732 / 32 00 71 – 31 – zu oben angeführten Zeiten

### STILLBERATUNG - EMOTIONELLE ERSTE HILFE

Angela Frantal, IBCLC - Stillberaterin  
am 2., 4. und 5. Dienstag im Monat  
von 14:00 – 16:00 Uhr  
während der Eltern-, Mutterberatung

**WEITERE ANGEBOTE ZUM THEMA STILLLEN  
IM ELTERN-KIND-ZENTRUM EBELSBURG**  
Tel. 0732 / 30 10 56, [www.linz.at/ekiz-ebelsberg.asp](http://www.linz.at/ekiz-ebelsberg.asp)

### STILLHOTLINE

Angela Frantal, IBCLC – Stillberaterin  
Montag - Freitag 08:30 – 09:30 Uhr unter  
Tel. 0732 / 30 10 56 – 23

### OFFENE STILLRUNDE UND KLEINKIND-STILLTREFFEN

Angela Frantal, IBCLC - Stillberaterin  
**Anmeldung per Email an [angela.frantal@mag.linz.at](mailto:angela.frantal@mag.linz.at)**

Termine und Informationen unter  
[linz.at/ekiz-ebelsberg.asp](http://linz.at/ekiz-ebelsberg.asp)

# PREISE UND ANMELDUNG

## ANMELDUNG

Sie können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Die jeweiligen Preise und Materialkosten (pro Kind) sind im Programmheft bei den einzelnen Angeboten angeführt. Eine Anmeldung kann bis eine Woche vor der Veranstaltung vorgenommen werden. Der fällige Betrag ist bis spätestens eine Woche vor Beginn zu begleichen. Erst mit der Bezahlung des Kurses (in bar) wird die Anmeldung verbindlich.

Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ können bei den vom Familienreferat des Landes OÖ ausgewählten Kursen bzw. Veranstaltungen eingelöst werden ([www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)).

Diese sind mit dem Logo  gekennzeichnet.



Veranstaltungen mit diesem Symbol werden im Falle eines Lockdowns online via MS Teams angeboten. Anmeldung erforderlich. Ein Zugangslink wird Ihnen fristgerecht zugesandt.

## ANMELDESCHLUSS

Jeweils eine Woche vor der Veranstaltung, wenn laut Programmheft eine Anmeldung erforderlich ist. Später eintreffende Anmeldungen können berücksichtigt werden, wenn die Veranstaltung stattfindet und noch Plätze frei sind.

## ABMELDUNG / STORNO

Bis eine Woche vor der Veranstaltung möglich. Bereits erfolgte Zahlungen werden zur Gänze rückerstattet. Die Teilnahmeberechtigung kann auch übertragen werden.

## KURSABSAGE

Der Veranstalter behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmer\*innenzahl die Veranstaltung abzusagen. Bei Absage eines Kurses durch das Familienzentrum werden bereits eingezahlte Beträge zur Gänze rückerstattet.

## HAFTUNG

Eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten wird ausgeschlossen. TeilnehmerInnen und BesucherInnen sind grundsätzlich eigenverantwortlich.

## SPERRZEITEN

Das FamiZ ist vom 23.12.2023 – 07.01.2024 und eine bis zwei Wochen im Sommer (Info folgt) geschlossen.

## VHS, ÖGK UND ANDERE ANBIETERINNEN

Für Kurse der Volkshochschule im FamiZ gelten die Bedingungen lt. VHS-Programm – [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)  
Bei der ÖGK und den Privaten Initiativen gelten die mit den AnbieterInnen vereinbarten Bedingungen.

Unsere Mitarbeiter\*innen stehen Ihnen persönlich oder telefonisch zur Anmeldeberatung gerne zur Verfügung. Wir nehmen Anmeldungen auch per Mail entgegen.

Montag, Dienstag, Donnerstag 08:00 – 12:00 Uhr  
Dienstag 14:00 – 17:30 Uhr

Tel. 0732 / 32 00 71

E-Mail: [familienzentrum.pichling@mag.linz.at](mailto:familienzentrum.pichling@mag.linz.at)

## VHS-Kurse – Anmeldung direkt beim Magistrat\*

Teleservicecenter 0732 / 7070 – 0 oder [www.vhs.at](http://www.vhs.at)

Österreichische Gesundheitskasse-Kurse – Anmeldung direkt bei der Service-Line 05 7807 10 35 24 oder bei der angegebenen Emailadresse

Impressum:

Herausgeber und Verleger:

Landeshauptstadt Linz,

Kinder- und Jugend-Services Linz

Layout: Kommunikation und Marketing,

Druck: Personal und Zentrale Services

# RUND UM DIE GEBURT

## VHS-Gebären - kraftvoll und selbstbestimmt

Geburt findet nicht im Kopf statt! Es geht nicht ums „Lernen“, sondern um das tiefe Vertrauen zu gewinnen, selbst aktiv gebären zu können.

Selbstanbindungsmethoden wie „Sichere Nabelschnur“ und „Leuchtturmatmen“, aus der Emotionellen Ersten Hilfe nach Thomas Harms, tragen dazu bei, die werdende Familie auf mehr „high touch“ einzuschwingen, damit weniger „high tech“ bei der Geburt nötig ist.

Der Kurs ist für Erst- und Mehrgebärende gleichermaßen geeignet.

**Hinweis:** auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, allerdings bitte unbedingt beide anmelden!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken). Gruppengröße: 3 – 8 Personen / Paare

**Leitung:** Angela Maria Frantal, IBCLC - international geprüfte Stillberaterin, Fachberaterin Emotionelle erste Hilfe

**Preis:** jeweils € 28,-

50% Ermäßigung für Inhaber\*innen des Linzer Aktivpasses.

Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn direkt bei der Service-Line.

Tel.: 0732 / 7070-0 oder [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

VHS-Kurs Nr. 23.16040

**Do, 19.10.2023 16:00 – 19:00 Uhr**

VHS-Kurs Nr. 23.16050

**Do, 18.01.2024 16:00 – 19:00 Uhr**

Volkshochschule 

## VHS-Schmetterlingsmassage für Schwangere

Die streichelzarte „Schmetterlingsmassage“ nach Eva Reich ist nicht nur für Babys eine Wohltat, sie wird auch von Erwachsenen sehr genossen. Diese Form der achtsamen Berührung fördert die Entspannungsfähigkeit und Körperwahrnehmung, wirkt bindungsstärkend für die werdende Familie, ist eine liebevolle Kommunikation mit dem Ungeborenen und eine Bereicherung für die Partnerschaft.

Ein Genuss für schwangere Frauen mit einer Begleitperson (Partner, Mutter, Schwester, Freundin, Doula, ...).

**Hinweis:** auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, allerdings bitte unbedingt beide anmelden!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken), Kissen, Nackenrolle, Decke.

**Gruppengröße:** 3 – 8 Personen

**Leitung:** Angela Maria Frantal, IBCLC - international geprüfte Stillberaterin, Fachberaterin Emotionelle erste Hilfe

**Preis:** jeweils € 28,-

**Zeit:** 2 Zusammenkünfte pro Kurs

50% Ermäßigung für Inhaber\*innen des Linzer Aktivpasses.

Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn direkt bei der Service-Line.

Tel.: 0732 / 7070-0 oder [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

VHS-Kurs Nr. 23.16020

**Do, 09.11, 16.11.2023 16:00 – 17:30 Uhr**

VHS-Kurs Nr. 23.16030

**Do, 25.01, 01.02.2024 16:00 – 17:30 Uhr**

Volkshochschule 

## VHS-Babypflege und Bedürfnisse

Viele werdende Eltern haben vor der Geburt noch nie ein Baby im Arm gehabt und möchten sich bereits in der Schwangerschaft mit den Grundlagen der Babypflege vertraut machen.

Die Bedürfnisse eines Babys sind vielfältig und die Signale eines Neugeborenen zu verstehen, ist für frischgebackene Eltern oft eine Herausforderung.

Wie erkennt man, wann das Baby Hunger hat, es ausscheiden muss, es tragebedürftig oder müde ist und wie handhabt man Tragetuch, Wickelzubehör, Stillkissen, Badekübel und Co?

**Hinweis:** der Kurs ist für Eltern in der Schwangerschaft gedacht. Auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, allerdings bitte unbedingt beide anmelden!

**Gruppengröße:** 3 – 8 Personen

**Leitung:** Angela Maria Frantal, IBCLC - international geprüfte Stillberaterin, Fachberaterin Emotionelle erste Hilfe

**Preis:** jeweils € 23,- pro Kurs

50% Ermäßigung für Inhaber\*innen des Linzer Aktivpasses.

Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor

Kursbeginn direkt bei der Service-Line.

Tel.: 0732 / 7070-0 oder [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

VHS-Kurs Nr. 23.16060

**Do, 23.11.2023 16:00 – 18:30 Uhr**

VHS-Kurs Nr. 23.16070

**Do, 07.03.2024 16:00 – 18:30 Uhr**



## Bindung durch Berührung – „Basic Bonding“


für Eltern und Babys 0 - 4 Monate

Eine zarte Unterhaltung zwischen Eltern und Baby, die sich auf die Signale des Kindes bezieht. Wir staunen über die Körpersprache des Kindes, die uns zeigt, wann es bereit ist für schmetterlingsleichte Berührungen, wo es gestreichelt und gehalten werden möchte und wann es Pausen zum Verarbeiten braucht.

Der Kurs ist sehr gut für Babys geeignet, die oft angespannt sind und viel weinen. Eltern werden unterstützt, das Weinen ihres Babys so zu begleiten, dass ein lösender und heilsamer Prozess entstehen kann.

**Gruppengröße:** 3 - 6 Babys mit Eltern

**Leitung:** Angela Maria Frantal, IBCLC - international geprüfte Stillberaterin, Fachberaterin Emotionelle erste Hilfe

**Preis:** jeweils € 20,- 

**Zeit:** jeweils 4x von 13.30 – 15.00 Uhr

1. Kurs

**Do, 07.09. – 28.09.2023 13:30 – 15 Uhr**

2. Kurs

**Do, 09.11. – 30.11.2023 13:30 – 15 Uhr**

3. Kurs

**Do, 01.02. – 22.02.2024 13:30 – 15 Uhr**

4. Kurs

**Do, 04.04. – 25.04.2024 13:30 – 15 Uhr**

## Tragetuch-Workshop – Tragende Bindung

Für 3 - 6 Babys mit Eltern, auch Schwangere sind willkommen. Babys sind Traglinge und haben ein großes Nähebedürfnis. Mit einer physiologisch richtigen Tragehilfe wird der Alltag erleichtert!

In diesem Workshop beleuchten wir, was eine gute Tragehilfe ausmacht, außerdem können Sie verschiedene Bindevarianten mit ihrem Kind ausprobieren.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, ohne Reißverschlüsse und Knöpfe vorne! Eigene Tragetücher bzw. Tragehilfen mitbringen!

**Gruppengröße:** 3 – 6 Babys mit Eltern

**Leitung:** Angela Maria Frantal, IBCLC - international geprüfte Stillberaterin, Fachberaterin Emotionelle erste Hilfe

**Preis:** Teilnahme kostenfrei

**Di, 30.01.2024 10:00 – 11:30 Uhr**

## Babys erstes Löffelchen

Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktischste Art Ihrem Kind alles zu geben, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby mehr braucht. Jetzt geht es darum, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen und den Beikostbeginn erfolgreich zu gestalten.

**Leitung:** Mag. Iris Huber

**Preis:** Teilnahme kostenfrei

**Anmeldung direkt bei der**

**Österreichischen Gesundheitskasse:**

Tel.: 050766-14103524,

E-Mail: [erstesloeffelchen@oegk.at](mailto:erstesloeffelchen@oegk.at)



**Di, 07.11.2023 15:00 – 17:30 Uhr**

## BABY- UND KLEINKINDRUNDE

Elternsein braucht Austausch, fachliche Inputs, offene Ohren, tröstenden Zuspruch, kreative Ideen, Abwechslung im Babyalltag und neue Kontakte.

Die Baby- und Kleinkindrunde im Familienzentrum Pichling ist für alle Eltern und Bindungspersonen mit Babys und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr ein Forum zu wichtigen Themen des Elternseins und der kindlichen Entwicklung. Die Treffen können einzeln besucht werden oder als „monthly meeting“ durchs Jahr begleiten.

**Maximal 8 Teilnehmende mit ihren Babys und/oder Kleinkindern**

**Leitung:** Angela Maria Frantal, IBCLC - international geprüfte Stillberaterin, Fachberaterin Emotionelle erste Hilfe

**Preis:** Teilnahme kostenfrei

## Kick-off meeting Baby- und Kleinkindrunde

Eltern Chatroom - bei uns „live“ und „in echt“. Da wird nichts beschönigt oder weichgezeichnet. Austausch unter Eltern und Bindungspersonen über den realen Alltag mit Babys und Kleinkindern.

**Fr, 22.09.2023 10:00 – 11:30 Uhr**

## Bindung und Autonomieentwicklung

Wann braucht ein Kind das eine und wann das andere? Wie kann ein Baby unterstützt werden die Welt sicher zu entdecken und wie bereitet man es auf Babysitter und Krabbelstube vor?

**Fr, 06.10.2023 10:00 – 11:30 Uhr**



### Höher, besser, schneller?!

„Meiner lächelt schon! Und kann deine schon krabbeln?“ Die Jahreszeiten in der Entwicklung eines Babys. Welche Entwicklungsschritte sind in welchem Alter zu erwarten und wie kann ein Baby in der motorischen und sprachlichen Entwicklung unterstützt werden.

Fr, 17.11.2023 10:00 – 11:30 Uhr

### Oh du fröhliche...

Die stillste Zeit im Jahr ist nicht immer leise, stimmungsvoll und friedlich. An den Weihnachtstagen prallen oft Familientraditionen, eigene Erwartungen und der Babyalltag aufeinander. Was benötigen Eltern und Bindungspersonen für eine besinnliche Zeit zwischen den Jahren?

Wir genießen bei diesem Treffen auch ein bisschen Kerzenschein und Äpfel mit Zimt.

Fr, 01.12.2023 10:00 – 11:30 Uhr

### Hilfreiche Hilfe?!

Hilfe aus der Familie und dem Umfeld ist nicht immer verfügbar oder nicht immer einfach anzunehmen. Wir überlegen, welche Unterstützungen im Alltag hilfreich wären und wie man diese bekommen kann.

Fr, 19.01.2024 10:00 – 11:30 Uhr

### Zwei gegen einen oder zwei für einen

Wie können wir als Mamas, Papas und Bindungspersonen ein gutes Team für unsere Kinder werden und eine stärkende Eltern-Kind-Triade werden?

Fr, 23.02.2024 10:00 – 11:30 Uhr

### Me Time – Wann ist Zeit für mich?

Mit Baby ist der Alltag auf einmal ganz anders. Alles dreht sich um die Bedürfnisse des Kindes und das ist ganz schön herausfordernd. Was unterstützt um gut in der Kraft zu bleiben? Welche Energietankstellen als Mama/Papa/Bindungsperson stehen zur Verfügung? Wir philosophieren darüber und kreieren uns eine kleine „Inselzeit für den Alltag“.

Fr, 15.03.2024 10:00 – 11:30 Uhr

### Das Spiel braucht wenig Zeug

Babys haben oft nur kurze Zeit Interesse an Rassel, Schmusetuch und Co. Sie benötigen Abwechslung bei den Angeboten und interessieren sich viel mehr für Fernbedienung, Schlüssel und Handy. Wir sprechen über babytaugliches Alltagsspielzeug, über zauberhafte Spiele mit dem Baby und fertigen gemeinsam ein einfaches Fingerpüppchen an.

Fr, 19.04.2024 10:00 – 11:30 Uhr

### Sommer, Sonne, Babyzeit

Der Sommer kommt und die Gedanken kreisen um Urlaub mit dem Baby.

Wertvolle Tipps für einen unbeschwerten Babysommer: Daheimbleiben oder doch verreisen? Mit anderen Familien oder mit den Großeltern ans Meer oder doch zum Camping? Sonnenschutz, Reiseversicherung und alles was Eltern und Bindungspersonen so durch den Kopf geht, kommt zur Sprache.

Fr, 24.5.2024 10:00 – 11:30 Uhr

### Wie verwöhnt man ein Baby richtig?

Viele Eltern haben Sorge, dass sie ihr Baby mit Tragen, Körperkontakt, Nähe und Achtsamkeit verwöhnen und ihm damit schaden könnten. Woher kommt die Angst vor dem Verwöhnen?

Fr, 21.6.2024 10:00 – 11:30 Uhr

### Stärkende Rituale

Rituale geben Kindern und Eltern Halt. Wir reflektieren über den Sinn von Ritualen für Groß und Klein und gestalten gemeinsam ein „round out“ der Famiz Baby- und Kleinkindrunde am Ende des Jahresprogrammes.

Mi, 19.07.2024 10:00 – 11:30 Uhr

## OFFENE FRAGESTUNDE MIT PSYCHOLOGIN

### Fragen über Fragen?

Wie setze ich meinem Kind achtsam Grenzen? Wie reagiere ich bei einem Trotzanfall? Ab wann soll ich mit der Sauberkeitserziehung beginnen? Wie stärke ich das Selbstvertrauen meines Kindes? Was tun gegen Schlafschwierigkeiten? Und und und...

Manchmal ergeben sich im Zusammenleben mit Kindern Situationen und Momente, wo man als Elternteil unsicher oder sogar hilflos ist. Obwohl man sich Gedanken macht, Verschiedenes versucht, hat man das Gefühl, dass neue Ideen oder auch Bestätigungen hilfreich sein könnten.

Einerseits braucht es eine gute Beziehung und Bindung zum Kind und andererseits ist es wichtig, sich selbst und seine eigene Klarheit ernst und wichtig zu nehmen, damit ein gutes Miteinander, eine liebevolle Beziehung und Begleitung im Groß-werden der Kinder gelingt.

In dieser Fragestunde haben IHRE Fragen Vorrang. Gemeinsam besprechen wir Erfahrungen und erarbeiten mögliche passende Reaktionsweisen.

Anmeldung erwünscht, spontane Teilnahme möglich!

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Nikola Bürger-Affenzeller, Klinische – und Gesundheitspsychologin, Systemische Psychotherapeutin, Notfallpsychologin

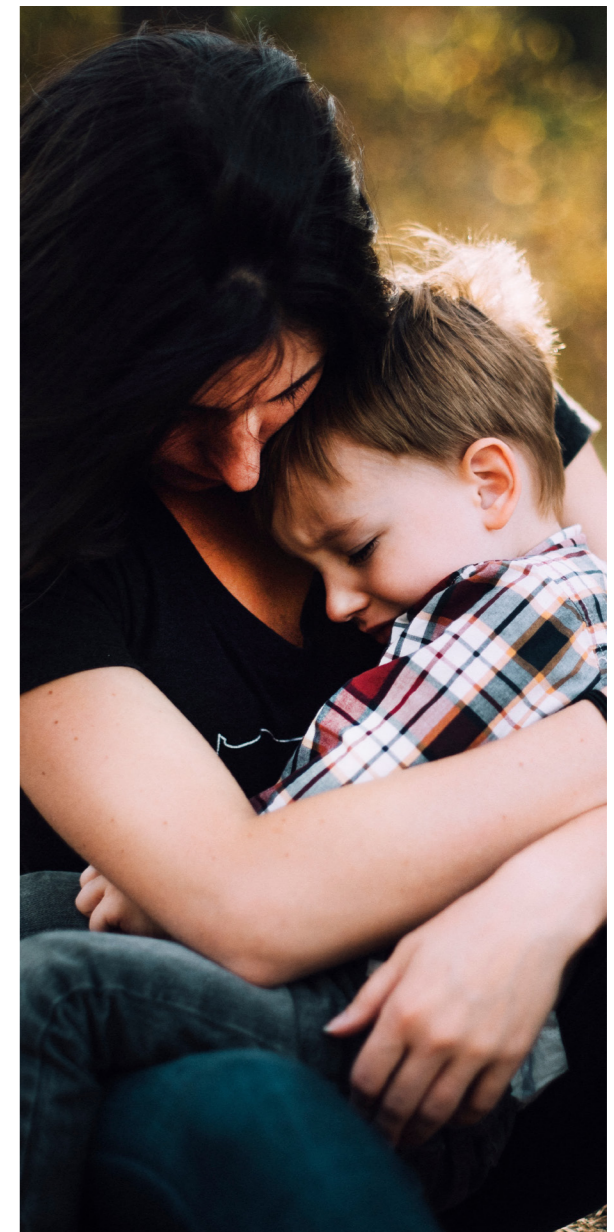
Preis: Teilnahme kostenfrei

Mo, 04.09.2023 11:00 – 12:00 Uhr

Mo, 02.10.2023 11:00 – 12:00 Uhr

Mo, 06.11.2023 11:00 – 12:00 Uhr

Mo, 04.12.2023 11:00 – 12:00 Uhr



Mo, 05.02.2024 11:00 – 12:00 Uhr

Mo, 04.03.2024 11:00 – 12:00 Uhr

Mo, 06.05.2024 11:00 – 12:00 Uhr

Mo, 03.06.2024 11:00 – 12:00 Uhr

## GEWALTPRÄVENTION



### WIR - Gemeinsam für Gewaltfreiheit

In dieser Workshopreihe beschäftigen wir uns mit verbalen und nonverbalen Techniken und Tools zur Deeskalation und ein aktiv gewaltfreies Leben. Jeder Workshop besteht aus einer Mischung aus Theoriespots, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Übungen zum Transfer des Gelernten in den Alltag zu folgenden Schwerpunkten:

- Grundlagen gewaltfreier Kommunikation.
- Schlagfertigkeit als Gewaltprävention.
- Gewaltfreie Nähe und Distanz.
- Unworte der Kommunikation.
- Körpersprache als Deeskalationsmethode.

Die Termine sind einzeln buchbar, die Teilnahme an mehreren Terminen ist empfehlenswert.

**Leitung:** Sylvia Sophia Assmann, Diplomsozialarbeiterin, Mediatorin, Gewaltberaterin und Angela Maria Frantal, IBCLC – international geprüfte Stillberaterin, Fachberaterin Emotionelle erste Hilfe

Anmeldung erforderlich.

Gruppengröße: 5-10 Personen

Preis: Das Angebot ist kostenfrei.

Fr, 22.09.2023	15:00 – 18:00 Uhr
Fr, 10.11.2023	15:00 – 18:00 Uhr
Fr, 26.01.2024	15:00 – 18:00 Uhr
Fr, 22.03.2024	15:00 – 18:00 Uhr
Fr, 07.06.2024	15:00 – 18:00 Uhr

## GEWALTPRÄVENTION



### Ich + Du –

#### Die etwas andere Gewaltprävention

Gewaltprävention beginnt in den ersten Lebensjahren eines Menschen. Kinder, die Nähe und Liebe erleben und von den Eltern durch die eigenen Gefühle begleitet werden, lernen Selbstregulation und Selbstwirksamkeit. Dies und eine sichere Bindung zu den Bezugspersonen sind wichtige Voraussetzungen der Gewaltprävention. Was, wenn dies nicht so gut funktioniert hat?

Welche Auswirkungen hat dies auf mein heutiges/momentanes Verhalten?

Fehlende Selbstregulation und Bindungsfähigkeit führen leicht zu gewalttätigen Handlungen, die vielfältig sind: beleidigen, schreien, schubsen, schlagen, ...

Was kann ich für mich und meine Kinder verändern und „besser machen“? Denn die gute Nachricht ist: Der Mensch kann diese Dinge auch später noch lernen.

**Inhalt des 3-teiligen Kurses:** Theoriespots, Erfahrungsaustausch und Diskussion, Übungen zum Transfer des Gelernten in den Alltag. Der Kurs eignet sich auch als individuelle Vorbereitung auf eine Paarberatung.

**Leitung:** Sylvia Sophia Assmann, Diplomsozialarbeiterin, Mediatorin, Gewaltberaterin und Angela Maria Frantal, IBCLC – international geprüfte Stillberaterin, Fachberaterin Emotionelle erste Hilfe  
Preis: Das Angebot ist kostenfrei.

In Kooperation mit: Frauenbüro **linz**

1. Kurs

30.11, 07.12, 14.12.2023 16 – 19 Uhr

2. Kurs

15.02, 22.02, 29.02.2024 16 – 19 Uhr

3. Kurs

04.04, 11.04, 18.04.2024 16 – 19 Uhr

4. Kurs

20.06, 27.06, 04.07.2024 16 – 19 Uhr



## ELTERNWERKSTATT

### Erziehung leichtgemacht – Tipps und Tricks für den Alltag

Die Elternwerkstatt richtet sich an Eltern und Menschen, die Elternfunktionen ausüben.

**Leitung:** Sylvia Sophia Assmann, Diplomsozialarbeiterin, Mediatorin, Gewaltberaterin

**Preis:** Das Angebot ist kostenfrei.

**Anmeldung erforderlich.**

### Anti-Ärger-Training für Eltern

Das kennen alle Menschen, die Kinder erziehen: Trotzanfälle an der Supermarktkassa, Kinder, die nicht hören, wenn man ruft oder morgens trödeln, wenn man eigentlich schon aus dem Haus muss, ...

Wie klingt folgende Vorstellung: Immer ruhig und gelassen, wenn das Kind bummelt, sich auf den Boden wirft oder nicht einschlafen will. Wie das gelingen kann, ist Thema des Anti-Ärger-Trainings dieser Elternwerkstatt.

Mo, 11.09.2023 18:00 – 19:30 Uhr

### Nein sagen als Superkraft der Gewaltprävention

Nein, nein, nein. Eines der wichtigsten Wörter, die Kinder lernen. Ab diesem Zeitpunkt wird Erziehung anstrengend, sofern die Wichtigkeit dieser Superkraft nicht erkannt wird. Kinder, deren Nein akzeptiert und respektiert wird, wenn z. B. ein Großelternteil unbedingt ein Busserl will, lernen, dass ihr Körper ihnen gehört und nur mit Zustimmung berührt werden darf. Wo aber ist die Grenze des Selbstbestimmungsrechtes und der Notwendigkeit von Erziehung, die ja durchaus Grenzen setzen muss? Diese Frage beantwortet die Elternwerkstatt.

Mo, 20.11.2023 18:00 – 19:30 Uhr

### Jedem Abschied gebührt Ehre

Kleine und große Abschiede gehören zum Alltag. Täglich erleben Kinder den abendlichen Abschied beim Einschlafen, den morgendlichen Abschied im Kindergarten oder wenn ein Elternteil zur Arbeit geht. Manchmal kommt ein großer Abschied hinzu: Trennung, Scheidung, Umzug, Krankheit, Tod. Abschied nehmen ist schwer. Kindern Abschied zu erklären und sie dabei zu begleiten ist Thema dieser Elternwerkstatt.

Mo, 29.01.2024 18:00 – 19:30 Uhr

### Wut, Zorn, Frustration – Unterstützung der Emotionsregulierung von Kindern

Babys und Kinder leben positive und negative Gefühle im Moment und direkt aus. Im Babyalter ist dies akzeptiert und wird mitunter auch belächelt. Kinder sollen keine Weicheier oder Heulsusen werden, sondern groß und stark. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig, die Emotionen und Gefühle von Kindern ernst zu nehmen. Den eigenen Gefühlen zu vertrauen ist wichtig fürs Erwachsen werden und eine Voraussetzung für Resilienz. Eltern und Bindungspersonen sind die wichtigsten Vorbilder für das Wahrnehmen und Benennen positiver und negativer Emotionen und Gefühle. Damit aus den kleinen Zornbinkeln keine gewalttätigen Menschen werden.

Mo, 26.02.2024 18:00 – 19:30 Uhr

### Nein heißt Nein. Kinder vor sexualisierter Gewalt schützen

Kinder, die mit Fremden mitgehen oder in Autos gezerrt werden, sind wohl die Horrorvorstellung aller Eltern. Dass dies nur vereinzelt vorkommt und sexualisierte Gewalt an Kindern ganz woanders stattfindet ist für viele Eltern überraschend. Die wichtigsten Präventionsmaßnahmen umfassen einerseits das Stärken des Selbstbewusstseins des Kindes, das Vertrauen in die Eltern, das Kennen des Körpers und die Fähigkeit nein zu sagen und andererseits Strategien wie Eltern im Verdachtsfall richtig reagieren. Diese Elternwerkstatt informiert über Fakten und Mythen rund um sexualisierte Gewalt an Kindern und gibt Anregungen zur Prävention.

Mo, 25.03.2024 18:00 – 19:30 Uhr

### Hilfe, mein Kind ist aggressiv

Beißen, schubsen, zwicken – fast jedes Kind absolviert diese Phase. Oft wird dieses Verhalten aus Angst vor Gewalt verboten und tabuisiert. Aber Aggression endet nicht automatisch in Gewalt, wenn die der Aggression zugrundeliegenden Gefühle mit dem Kind erkannt und benannt werden und gesunde Bewältigungsstrategien dafür entwickelt und gelernt werden.

Mo, 15.04.2024 18:00 – 19:30 Uhr

### Sexismus im Kinderzimmer

Das Auto für Jakob und die Puppe für Anna. Im Bilderbuch kocht die Frau und der Mann repariert den Rasenmäher. Der Held im Kino ist Johannes und nicht Johanna. Geschlechterstereotype entstehen früh und schränken die individuelle Entwicklung sämtlicher Kinder ein. Die Sensibilisierung von Eltern und Bindungspersonen, Eigenschaften an die Person und nicht das Geschlecht zu koppeln, ist daher gefragt wie nie. Damit alle Kinder die gleichen Chancen haben.

Mo, 24.06.2024 18:00 – 19:30 Uhr



## GEMEINSAM GENIESSEN

### Frühstück für Alle!

Für Alle, die miteinander frühstücken wollen, während die Kinder das vielfältige Spielangebot drinnen und draußen nutzen.

Ein gemütliches Beisammensein mit Tee, Kaffee, Kakao, Brot, Marmelade, Butter, Obst und Aufstrichen. Bei Unverträglichkeiten bitte die speziellen Nahrungsmittel eigenständig mitbringen.

**Leitung:** Sylvia Sophia Assmann, Diplomsozialarbeiterin, Mediatorin, Gewaltberaterin

**Preis:** Je € 5,- pro Familie

**Anmeldung erforderlich.**

Mi, 13.09.2023	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 18.10.2023	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 15.11.2023	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 13.12.2023	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 17.01.2024	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 21.02.2024	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 20.03.2024	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 17.04.2024	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 15.05.2024	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 19.06.2024	09:00 – 11:00 Uhr

### Heute Kochen wir

Kochen macht nicht nur Spaß, es trainiert auch eine Menge Fähigkeiten. Eier müssen gezählt, Mengen abgemessen und Gemüse geschnitten werden. Gleichzeitig lernen die Kinder den bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln. Kochen schärft die Sinne: sehen, fühlen, riechen und schmecken machen Lust darauf neue Lebensmittel zu probieren.

Erwachsene und Kinder kneten Topfenblätterteig selbst und machen daraus Sesamstangerl und Marmeladentascherl. Zum Mitnehmen bereiten wir Overnight Oats für das Frühstück am Samstag zuhause vor.

Kinder zwischen 6 und 10 Jahren in Begleitung eines männlichen Erwachsenen

**Bitte mitbringen:** kochtaugliche Kleidung, ein 250 ml - Schraubglas für jedes Familienmitglied das am nächsten Morgen zum Frühstück zuhause mit isst.

**Leitung:** Mitarbeiter\*innen des Familienzentrums Pichling

**Preis:** Je € 5,- pro Familie

**Gruppengröße:** Maximal 6 Familien, mindestens 3 Familien

**Anmeldung erforderlich.**

Fr, 23.02.2024	15:00 – 18:00 Uhr
Fr, 24.05.2024	15:00 – 18:00 Uhr



## WOMENS TALK

Im miteinander reden und austauschen sich gegenseitig stärken und voneinander lernen. Ein Samstagvormittag mit Theoriespots, Erfahrungsaustausch, Übungen zum Transfer des Gelernten in den Alltag und Diskussion.

Jeweils Dienstag, 16:30 bis 19:00 Uhr

**Leitung:** Sylvia Sophia Assmann, Diplomsozialarbeiterin, Mediatorin, Gewaltberaterin

**Preis:** € 3,- pro Termin

### Das war doch nur ein Kompliment. Oder doch Sexismus

Wer entscheidet, was ein Kompliment ist. Wo hört das Kompliment auf und fängt Sexismus an. Was fällt in den Bereich Sexismus. Betrifft Sexismus beide Geschlechter. Sexismus in der Werbung und im Kinderzimmer. Gibt es positiven Sexismus und wozu dient Sexismus generell.

Wie wird durch Sexismus die Statusungleichheit zwischen den Geschlechtern aufrechterhalten. Wie kann man auf Sexismus aufmerksam machen?

Ein Woman's Talk mit Theorie und Diskussion zu einem umfassenden Thema. Danach begegnen Sie Sexismus bewusster.

In Kooperation mit: Frauenbüro **L♀nz**

Di, 21.11.2023	16:30 – 19:00 Uhr
----------------	-------------------

### Nein sagen – leicht gemacht

Wieder einmal Ja gesagt, obwohl Nein gemeint. Kennen Sie das? Viele Menschen leiden unter diesem Sprachfehler. Wenn sie dennoch Nein sagen, haben sie oft ein schlechtes Gewissen.

Möchten Sie freundlich und selbst bestimmt Nein sagen und Ihr Gegenüber dabei nicht vor den Kopf stoßen. Wertschätzendes Nein sagen ist möglich und leichter als wir oft glauben. Ein Woman's Talk zum Thema Abgrenzung und wie achtsames Nein sagen funktioniert. Danach können Sie höflich und leicht Selbst-Bewusst-Nein-Sagen!

Di, 12.09.2023	16:30 – 19:00 Uhr
----------------	-------------------

### Gehts noch? Souverän und sicher auf dumme Sprüche antworten.

Dumme Sprüche gibt es wie Sand am Meer. Und oft hinterlassen Sie uns sprachlos. Damit die Antwort nicht wieder Tage später kommt, sondern unmittelbar nach dem verbalen Angriff ist es wichtig, die Physiologie und Psychologie der Sprachlosigkeit zu verstehen. Denn Schlagfertigkeit kann man lernen. Es erwarten Sie sofort einsetzbare Notfallantworten und erste Schlagfertigkeitstechniken. Und der Satz „Klar bin ich schlagfertig. So zwei, drei Tage später“ ist Vergangenheit.

Ein Woman's Talk, der hinter die Kulissen der Sprachlosigkeit schaut und Sie schlagfertig macht. Danach verblüffen und beeindrucken Sie mit Schlagfertigkeit!

In Kooperation mit: Frauenbüro **L♀nz**

Di, 30.01.2024	16:30 – 19:00 Uhr
----------------	-------------------

### Geschlechtsspezifische Sprachmuster. Wozu es gut ist, mehrere zu sprechen.

Ganz einfach, um leichter durchs Leben zu kommen. Die Geschlechter kommunizieren immer noch unterschiedlich. Das ist eine Tatsache. Mehrere Kommunikationsmuster zu kennen und einsetzen zu können hat Vorteile.

Täglich erleben Sie die Unterschiede im Denken, Reden und Fühlen der Geschlechter. Ein kleines Beispiel mit drei Worten: „Wir müssen reden“. Die einen nicken und die anderen laufen schreiend davon, wenn sie diesen Satz hören. Im Kabarett lachen wir darüber, im Alltag verzweifeln wir daran.

Ein Woman's Talk über verschiedene, oft geschlechtstypische Kommunikationssysteme, das Aufeinanderprallen von Ein-Wort-Sätzen und Schachtelsätzen und deren Wechselwirkung. Danach verstehen und nutzen Sie mehrere Sprachmuster.

Di, 27.02.2024	16:30 – 19:00 Uhr
----------------	-------------------



### Keine Lust auf Konflikte?!

Konflikte sind Konfrontationen. Wir werden mit Dingen oder Aussagen konfrontiert, die uns widerstreben oder die wir als falsch erachten. Konflikte und Streit lösen unterschiedliche Reaktionen aus: Angst, Unbehagen, Verteidigung, Kopf in den Sand. Die wenigsten Menschen freuen sich über Konflikte und Streit. Da beide im Leben immer wieder auftauchen macht es Sinn, sich mit dem eigenen Konfliktverhalten auseinanderzusetzen und sich zusätzliche Konfliktlösungsstrategien wie den Konfliktorbit anzueignen.

Ein Woman's Talk mit Wissen und Selbstreflexion zum Thema Konflikt. Danach sehen Sie dem nächsten Konflikt gelassen ins Auge.

Di, 26.03.2024 16:30 – 19:00 Uhr

### Nicht nur Blicke können töten. Gewalt und Verletzung durch Sprache

Verbale Angriffe und Attacken verletzen oft tief. Aber warum, es sind doch nur Worte, keine Prügel. Beleidigungen treffen manchmal tiefer als ein Messerstich. Verbale Gewalt und Abwertung begegnen uns immer und überall in Alltag und Berufsleben. Oftmals nehmen wir sie gar nicht mehr wahr, so alltäglich sind sie.

Dieser Woman's Talk klärt über sprachliche Gewalt und deren unterschiedliche Wahrnehmung der Geschlechter auf. Sie erfahren, was Nähe und Distanz mit verbaler Gewalt zu tun haben und wie sie auf sprachliche Gewalt souverän reagieren. Danach erkennen Sie die tatsächliche Botschaft hinter einer Beleidigung und nutzen diese als Lösung und Deeskalationsstrategie.

In Kooperation mit: Frauenbüro **Lfnz**

Di, 16.04.2024 16:30 – 19:00 Uhr

### Ein Blick sagt mehr als tausend Worte. Körpersprache, Distanzzonen und Proxemik.

Nonverbale Kommunikation ist die erste und älteste Ausdrucksweise des Menschen. Wir senden ständig nonverbale Signale und „lesen“ diese. Körpersprache



und Proxemik zeigen uns u. a. wie vertraut Menschen miteinander sind, in welchem Hierarchieverhältnis sie stehen.

Frauen werden nach wie vor dazu erzogen möglichst unauffällig zu sein, wenig Raum für sich zu beanspruchen. Dieses erlernte Verhalten hat negative Auswirkungen auf den Umgang der Geschlechter.

Ein Woman's Talk mit Experimenten zur eigenen körperlichen Wahrnehmung und Wirkung, der persönlichen Körpersprache, Embodiment, Dominanzgesten und Distanzzonen. Danach nutzen Sie Körpersprache aktiv.

Di, 25.06.2024 16:30 – 19:00 Uhr

## VATER SEIN UND BLEIBEN

### Treffen für Väter in oder nach Trennung – Information und Austausch mit fachlicher Unterstützung.

Im Familienzentrum Pichling finden regelmäßige Treffen für Väter und Bindungspersonen in Konflikt- und Trennungssituationen statt. Unter Anleitung erfahrener Familienberater\*innen haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen und Erfahrungen einzubringen und Lösungsansätze zu erarbeiten.

Mögliche Fragestellungen der Treffen: Wie gehe ich mit Konflikten bei unterschiedlichen Vorstellungen in Erziehungsfragen um? Welche Auswirkungen haben die verschiedenen Betreuungsformen auf die Kinder? Welche Konfliktlösungsstrategien für den Umgang mit der (Ex-) Partner\*in kann ich nutzen? Wie können wir gemeinsam Eltern bleiben und egalitäre Elternschaft leben?

Die Treffen gliedern sich in Erfahrungsaustausch, Theoriespots und Diskussion und sind offen für biologische und soziale Väter, Großväter und Bindungspersonen.

**Gruppengröße:** 3 - 10 Personen  
**Leitung:** Mitarbeiter\*innen des Familienzentrums Pichling  
**Preis:** € 3,- pro Treffen

Termine :

Di, 19.09.2023	18:00 – 20:30 Uhr
Di, 17.10.2023	18:00 – 20:30 Uhr
Di, 14.11.2023	18:00 – 20:30 Uhr
Di, 12.12.2023	18:00 – 20:30 Uhr
Di, 23.01.2024	18:00 – 20:30 Uhr
Di, 20.02.2024	18:00 – 20:30 Uhr
Di, 19.03.2024	18:00 – 20:30 Uhr
Di, 09.04.2024	18:00 – 20:30 Uhr
Di, 14.05.2024	18:00 – 20:30 Uhr
Di, 18.06.2024	18:00 – 20:30 Uhr





## RECHTSVORTRAG FÜR FRAUEN – ONLINE

### Karenz und Wiedereinstieg in den Beruf

Meldefristen, Wochen- und Kinderbetreuungsgeldbezug, Kündigungsschutz, Gestaltungs- sowie Zuverdienstmöglichkeiten.

**Leitung:** Mitarbeiter\*in von der Arbeiterkammer OÖ

**Mo, 18.09.2023 16:30 – 18:00 Uhr**

### Lebensgemeinschaft, eingetragene PartnerInnenschaft und Ehe

Das Frauenbüro der Stadt Linz lädt zu einem Online-Vortrag – von und für Frauen – rund ums Zusammenleben ein. Es wird auf die Unterschiede bei Rechten und Pflichten eingegangen, sowie auf die Auswirkungen im Falle der Trennung. Welche Rechte und Pflichten gibt es in Ehe, eingetragener PartnerInnenschaft und Lebensgemeinschaft?

Worin bestehen die wesentlichen Unterschiede zwischen Lebensgemeinschaft, eingetragener PartnerInnenschaft und Ehe? Worauf muss ich im Fall einer Trennung achten? Wie sieht es aus, wenn gemeinsame Vermögenswerte wie zum Beispiel eine Wohnung angeschafft werden? Muss ich für die Schulden meines Partners/meiner Partnerin aufkommen? Unter welchen Voraussetzungen bekomme ich Unterhalt? Was ist, wenn der Partner/die Partnerin stirbt?

**Leitung:** Mitarbeiterin des Autonomen Frauenzentrums (aFZ)

**Mo, 25.09.2023 16:30 – 18:00 Uhr**

### Staatliche Pension und Hürden für Frauen

Unser Pensionssystem ist orientiert an lebenslanger Vollzeitbeschäftigung ohne Erwerbsunterbrechungen. Viele Frauen tragen im Alter die negativen Konsequenzen von langen Karenzzeiten und Teilzeitarbeit. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit dem Thema Pension auseinanderzusetzen und über Vorsorge- und Absicherungsmöglichkeiten Bescheid zu wissen.

Das Frauenbüro der Stadt Linz lädt daher zu einem Online-Vortrag zum Thema Pension – von und für Frauen – ein.

- Pensionskonto allgemein
- Pensionssplitting
- freiwillige Versicherung bei pflegenden Angehörigen
- Kindererziehungszeitenstaatliche Pension und Hürden für Frauen
- private Pensionsvorsorge
- weitere Vorsorge- und Absicherungstipps für Frauen

**Leitung:** Mitarbeiterin des Autonomen Frauenzentrums (aFZ)

**Mo, 02.10.2023 16:30 – 18:00 Uhr**



## SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG

### Oktoberfest Olympiade

Gemeinsam bewältigen Kinder und Erwachsene die Disziplinen der Oktoberfest Olympiade. Beim Brezweitwurf, dem Bierdeckelturmbau und dem Apfelsafthindernislauf geben alle ihr Bestes und erreichen gemeinsam das Ziel. Beim Fotopoint werden Sieger\*innenfotos als Erinnerung geschossen. Danach gibt es bei der Siegesfeier für die großen und kleinen Olympionik\*innen Weißwürste und Laugenbrezeln zur Stärkung.

**Gruppengröße:** 6 – 10 Familienteams

**Leitung:** Mitarbeiter\*innen des Familienzentrums Pichling

**Preis:** 5,- Euro

**Anmeldung erforderlich!**

**Fr, 20.10.2023 15:00 – 18:00 Uhr**

### Outdoor-Bewegungsnachmittag

Balancieren, hüpfen, springen – ein bewegter Nachmittag für Kinder von drei bis sechs Jahren in Begleitung. Bewegung ist wichtig und macht klug, denn sie bildet Nervenzellen im Gehirn. Kinder bewegen sich gerne und viel. Egal ob Hindernisparcours, Balancierweg und Kletterseil, der Familienzentrums Garten wird zum Bewegungsgarten. Bei Schlechtwetter findet der Bewegungsnachmittag Indoor statt.

Bitte in bewegungsfreundlicher Kleidung kommen.

**Gruppengröße:** 6 – 10 Familien

**Leitung:** Mitarbeiter\*innen des Familienzentrums Pichling

**Preis:** Kostenfrei

**Anmeldung erforderlich!**

**Mo, 08.04.2024 15:00 – 16:30 Uhr**

**Mo, 06.05.2024 15:00 – 16:30 Uhr**

### Alle Mann an Bord

Spannende Kanutour auf der Traun nahe der Solarcity für Väter und Opas mit ihren Kindern von 5 – 10 Jahren

Gemeinsam mit dem Papa oder Opa im selben Boot zu sitzen, ist ein einprägsames, verbindendes Erlebnis. Nach einer kurzen Einschulung rund ums Paddeln und über die Sicherheitsmaßnahmen machen wir uns mit dem Kanu vertraut und wagen uns auf Wasser. Wir erforschen die Ufer, beobachten Tiere und vielleicht überqueren wir sogar den Fluss.

Gepaddelt wird in Kanus (Kanadier) für jeweils 2-3 Personen. Boote, Paddel, wasserdichte Säcke sowie Schwimmwesten werden zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sicherheitshalber werden immer zwei Boote, mit Holzstangen, zu einem Katamaran zusammengebunden.

**Mitnehmen (jeder Teilnehmer für sich):** Jause, Getränke, Sonnenschutz (Kappe, Hut, Sonnenbrille mit Schnur zum Befestigen), Sonnencreme, Regenschutz (Jacke, wenn möglich auch Hose), Reservekleidung (eine komplette Garnitur).

Die Veranstaltung findet bei fast jeder Witterung statt (ausgenommen Gewitter oder Hochwasser). Eine eventuelle Absage wird per SMS durchgegeben.

**Treffpunkt:** Parkplatz direkt am Ufer der Traun, Ende der Weikerlsee Straße, Solar City, Linz

**Preis:** € 39,- Euro pro Familie (1 Vater + 1 Kind), weiterer Erw. € 31,-, weiteres Kind + € 8,-

**Leitung:** Robert Meißl, Dipl. Lebens- und Sozialberater, Leiter der Kanuschule „Dis Cover Me“, geprüfter OKV Fahrtenleiter

**Weitere Information und Anmeldung:** direkt bei Kanuschule Dis Cover Me (Robert Meißl)

**Tel:** 0650/3510037 oder paddelschule@gmail.com

**Sa, 15.06.2024 13:00 – 17:00 Uhr**



## FAMILIEN LEONARDO- WERKSTATT

### Rund um Werke und Geschichte von Leonardo da Vinci

Auf den Spuren von Leonardo da Vinci wird die Leonardo-Brücke ohne Verbundmaterialien gebaut und ausprobiert, mit dem Goldenen Zirkel werden die Proportionen der Natur und des Menschen im Goldenen Schnitt erforscht, Geometrische Körper entstehen mit Strohhalme und Papier. Mit Malvorlagen werden die Mona Lisa und weitere Gemälde aus der Leonardo Werkstatt gemalt.

Wie baut man mit diesen Grundlagen nach Leonardo eine Brücke als Gartenpavillon oder eine Geodesische Kuppel, und warum ist für Konstruktionen aber auch für Malen und Zeichnen der Goldene Schnitt praktisch? Was ist an den tausenden Notizblättern des Genies auch heute noch interessant? Wenn euch (Väter, Mütter, Großeltern und Kinder) diese Geschichten und das Erforschen von Modellen nach Leonardo Zeichnungen neugierig macht, dann zeigt Franz Wieser euch mit einfachen praktischen Materialien, was ihr damit basteln, konstruieren, entwickeln und lernen könnt.

Jede Familie bekommt das Handbuch in der Leonardowerkstatt mit 33 Bastel- und Experimentieranleitungen von Franz aus der Leonardowerkstatt.

#### Anmeldung direkt bei:

Franz Wieser  
franz@wieser.at  
www.leonardowerkstatt.at  
Tel 0660 7336620

**Gruppengröße:** 1-10 Familien

**Beitrag:** 15,- € je Familie  
(inkl. Handbuch Leonardowerkstatt)

**Leitung:** Franz Wieser

Sa, 23.09.2023 14:30 – 18:00 Uhr

Sa, 20.04.2024 14:30 – 18:00 Uhr

## ZAUBERKURS MIT MAGUEL

Mit Begleitung eines männlichen Erwachsenen und Kinder ab 8 Jahren

Maguel erklärt im Zauberworkshop Zauberkunststücke, die ohne großen Aufwand und mit Alltagsgegenständen garantiert für ungläubiges Staunen sorgen werden! Egal ob mit Gummiringen, Münzen oder Gläsern, egal ob Jung oder Alt – hier können alle in die Welt des Zauberns hineinschnuppern.

**Anmeldung erforderlich.**

**Gruppengröße:** 8 – 12 männliche Erwachsene + Kind  
**Preis:** 15,- €

**Leitung:** Zauberünstler Maguel

Fr, 01.03.2024 15:00 – 17:00 Uhr



## KASPERL DIE JUNGE HENNE

### „Paulinchen, die junge Henne“

Für Kinder ab 2 ½ Jahren.

Die kleine Henne versucht immer und immer wieder ein Ei zu legen. Alle lachen sie aus, doch es gelingt ihr einfach nicht. Die Hexe Wurzelzeh nützt die missliche Lage der kleinen Henne aus und entführt sie in den Hexenwald! Wer könnte ihr helfen?

Mit großem Mut befreien Kasperl und die Kinder Paulinchen und endlich gelingt es ihr ein wunderschönes Ei zu legen!

**Anmeldung erforderlich.**

**Preis:** 5,- € pro Familie  
**Leitung:** Christa Schneider

Mo, 22.04.2024 15:00 – 16:00 Uhr



## FASZINATION FEUER

Feuer übt, seit seiner Entdeckung, große Faszination auf die Menschen aus. Ein Nachmittag der durch die Geschichte des Feuers und all seiner Facetten führt. Als Spender von Wärme und Geborgenheit und gleichzeitig vernichtender Gefahr. Ein bewusster Umgang mit dem Element Feuer ist überlebenswichtig. Unser Referent erzählt in einem Experimentalvortrag über das Feuer und zeigt uns wie Feuer machen und Feuer löschen funktionieren. Für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

**Anmeldung erforderlich.**

**Preis:** Teilnahme kostenfrei

**Leitung:** Herr Casta, BVS-Brandverhütungsstelle für OÖ

Fr, 14.06.2024 14:00 – 16:30 Uhr

## SPIELGRUPPE DER VOLKSHOCHSCHULE IM FAMIZ

Für alle Spielgruppen gilt:  
50% Ermäßigung für Inhaber\*innen des Linzer Aktivpasses. Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn direkt bei der Service-Line.  
Tel.: 0732 / 7070-0 oder [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

Preis: ohne Ermäßigung € 49,- 

### VHS Spielgruppe Kleiner Käfer 9 Monate bis 1,5 Jahre

In dieser Spielgruppe wollen wir singen, tanzen, malen und basteln. Gemeinsam erkunden wir die Welt und schließen dabei auch schon erste „Freundschaften“ mit Gleichaltrigen.

**Hinweis:** Materialkosten von € 4,- werden in der Spielgruppe eingehoben Spielgruppe kleine Käfer

5x ab Mo, 25.09.2023 08:30 – 10:00 Uhr

5x ab Mo, 06.11.2023 08:30 – 10:00 Uhr

5x ab Mo, 08.01.2024 08:30 – 10:00 Uhr

5x ab Mo, 26.02.2024 08:30 – 10:00 Uhr

### Spielgruppe Krabbelzwerge

9 Monate bis 14 Monate

Hören, Greifen, Sehen, Tasten sowie der soziale Kontakt zu anderen Kindern fördern die Entwicklung. In dieser Spielgruppe werden die Krabbelkinder zur Musik gewiegt, geschaukelt und getragen. Das Spielen der Kinder und der Erfahrungsaustausch unter den Mama's kommt dabei nicht zu kurz.

**Zielgruppe:** 1 Krabbelkind und 1 Erwachsener

**Hinweis:** € 3,- Bastelbeitrag wird im Kurs eingehoben

VHS-Kurs Nr. 23.16180

6x ab Fr, 22.09.2023 08:30 – 09:45 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16190

6x ab Fr, 10.11.2023 08:30 – 09:45 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16200

6x ab Fr, 12.01.2024 08:30 – 09:45 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16210

6x ab Fr, 01.03.2024 08:30 – 09:45 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16220

6x ab Fr, 17.05.2024 08:30 – 09:45 Uhr

### Spielgruppe Laufzwerge

ca. 1 - 2,5 Jahre

In dieser Spielgruppe wird gemeinsam gesungen, getanzt, gemalt und geturnt. Die Kinder können bei lustigen Bewegungsspielen selbst tätig werden, viel voneinander lernen und machen gemeinsam viel Spaß. Das freie Spielen der Kinder und der Erfahrungsaustausch unter den Mama's kommt dabei nicht zu kurz.

**Zielgruppe:** 1 Kleinkind und 1 Erwachsener

**Hinweis:** € 3,- Bastelbeitrag wird im Kurs eingehoben

VHS-Kurs Nr. 23.16230

6x ab Fr, 22.09.2023 10:00 – 11:15 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16240

6x ab Fr, 10.11.2023 10:00 – 11:15 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16250

6x ab Fr, 12.01.2024 10:00 – 11:15 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16260

6x ab Fr, 01.03.2024 10:00 – 11:15 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16270

6x ab Fr, 17.05.2024 10:00 – 11:15 Uhr



### Spielgruppe Rumpelstilzchen

Bewegungsgruppe für 1,5 Jahre bis 2,5 Jahre

Laufen, tanzen, basteln, springen - und auch viele Lieder singen! Dazu laden wir euch ein. Seid dabei - das wäre fein!

**Zielgruppe:** 1 Kleinkind und 1 Erwachsener

**Hinweis:** Materialkosten von € 4,- werden im Kurs eingehoben

VHS-Kurs Nr. 23.16320

5x ab Mo, 25.09.2023 10:15 – 11:45 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16330

5x ab Mo, 06.11.2023 10:15 – 11:45 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16340

5x ab Mo, 08.01.2024 10:15 – 11:45 Uhr

VHS-Kurs Nr. 23.16350

5x ab Mo, 26.02.2024 10:15 – 11:45 Uhr

### Frühsommerspielgruppe Kleine Käfer

Für Kinder von 9 Monaten bis 1,5 Jahren

Bei Schönwetter zieht es uns in den Garten und dieser wird unsicher gemacht! Was wächst alles in der Wiese? Was kriecht und krabbelt in der freien Natur? Zu entdecken gibt es genug und dazu wird gesungen, getanzt, gemalt und gebastelt.

**Hinweis:** Materialkosten von € 4,- werden im Kurs eingehoben

VHS-Kurs Nr. 23.16360

5x ab Mo, 22.04.2024 08:30 – 10:00 Uhr

### Frühsommerspielgruppe Rumpelstilzchen

Für Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahre

Bei Sonnenschein machen wir den Garten unsicher. Wir laufen, springen, tanzen und tollern herum. Dabei erkunden wir die Natur. Das Singen, basteln und malen kommt natürlich nicht zu kurz.

**Hinweis:** Materialkosten von € 4,- werden im Kurs eingehoben

VHS-Kurs Nr. 23.16370

5x ab Mo, 22.04.2024 10:15 – 11:45 Uhr





Sie erreichen uns mit den Verkehrsmitteln der Linz Linien GesmbH,  
Straßenbahnlinie 2 oder Bus-Linie 104, Haltestelle Neufelderstraße.



Besuchen Sie uns auch auf  
[www.facebook.com/Famiz.Pichling](https://www.facebook.com/Famiz.Pichling)

### Familienzentrum Pichling

A-4030 Linz, Heliosallee 84  
Tel. 0732 / 32 00 71  
E-Mail: [familienzentrum.pichling@mag.linz.at](mailto:familienzentrum.pichling@mag.linz.at)  
[www.linz.at/famiz-pichling.asp](http://www.linz.at/famiz-pichling.asp)



Gefördert auch durch:

