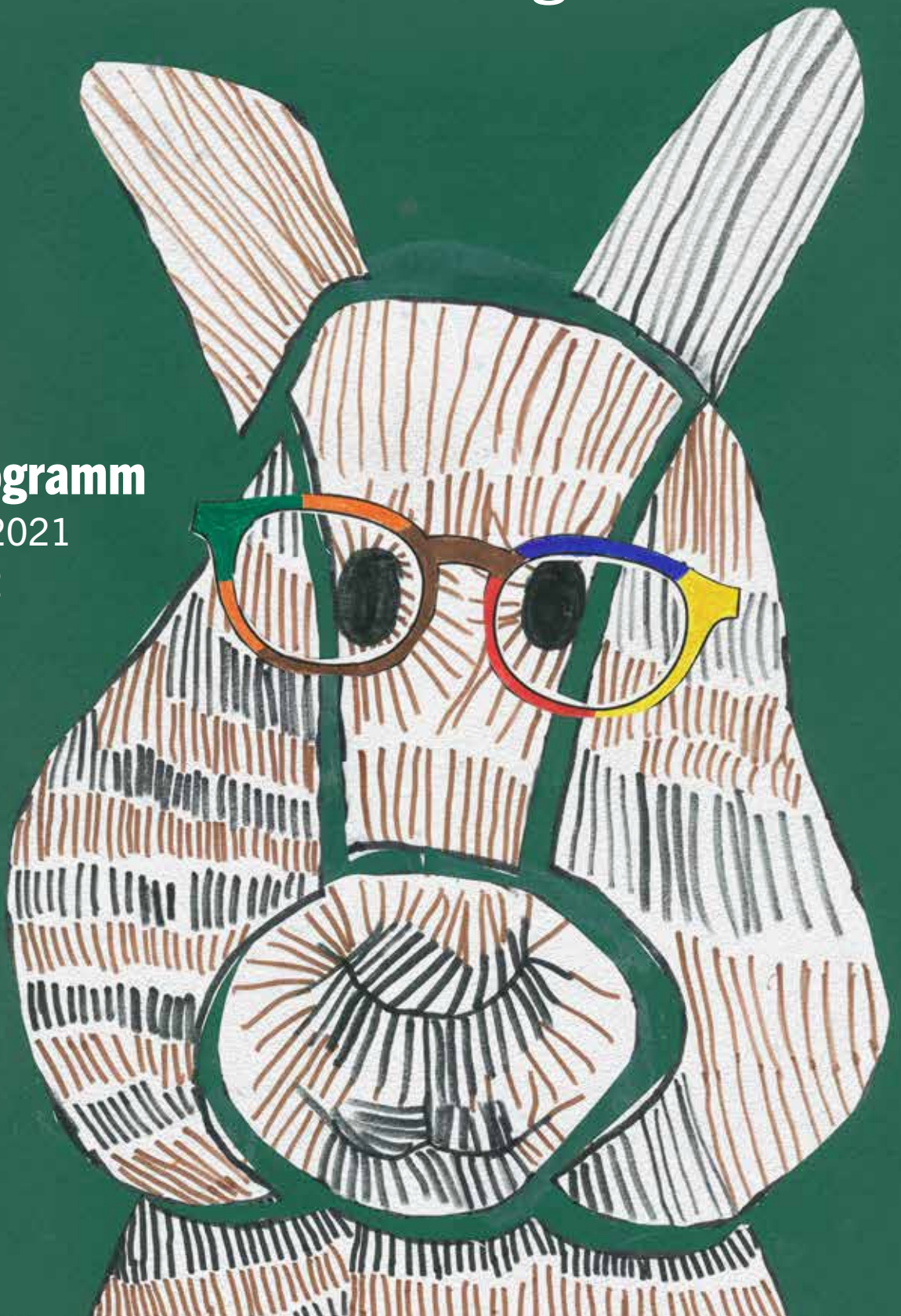


# ELTERN-KIND-ZENTRUM

Ebelsberg-Ennsfeld

## Jahresprogramm

September 2021  
bis Juli 2022



<b>Ständiges Angebot/Beratung</b>	
Eltern-, Mutterberatung / Stillhotline	6
MitarbeiterInnen	7
Bürozeiten /Anmeldung	8
<b>Die erste Zeit mit dem Baby</b>	
Mütter-Tafelrunde	9
Stillrunden	9 - 11
Kleinkind-Stilltreffen	12
Baby-Runden	13 - 14
Tragetuch - WS, ÖGK- Angebote (Beikost, Kochkurs)	15
<b>Elternkurse - Erfahrungsaustausch</b>	
Cranio Sakrale Berührungsarbeit	16
Offener Treff, Offener Babytreff	16
Frühstückstreff	17
Alleinerzieherinnen-Runde	18
Elternrunden mit Psychologin	19
Selbstverteidigung	19
Rückbildungsgymnastik	20
Zwergensprache	20
Kräuter-Workshops	21
WYDA	22
Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs	22
<b>Spiel, Spaß und Bewegung</b>	
EKiZ- Kurse „Bewegung macht Spaß“	23
Spielgruppe „Autonomie und Bindung“	23
VHS-Spielgruppen	24
<b>Für Groß und Klein</b>	
Waldspaziergang	25
Adventnachmittag, Geschenke-Malwerkstatt	25
Vorstellung: „Weihnachten im Kasperlhaus“	26
Adventkranzbinden	26
Der Fotograf kommt ins EKiZ	26
Praxistraining Kinderfotografie	26
Fasching	27



## LIEBE ELTERN!

Das Eltern-Kind-Zentrum in Ebelsberg ist gemeinsam mit dem Familienzentrum Pichling eine zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Themen Elternschaft und Erziehung. Die kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort stehen Ihnen als Ansprechpersonen zur Seite und bieten Ihnen Unterstützung und Beratung. Mit den zahlreichen Seminaren, Kursen, Vorträgen und anderen Informationsveranstaltungen bieten wir Ihnen ein vielfältiges und interessantes Leistungspaket.

Die Stadt Linz stellt 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 freue mich, wenn Sie eine oder mehrere der Veranstaltungen besuchen und bedanke mich bei dem Team vor Ort für ihr Engagement und ihren Einsatz.

Karin Hörzing  
Vizebürgermeisterin

## LIEBE ELTERN! LIEBE KINDER!

Wir freuen uns, Sie / euch nach einem herausfordernden Jahr mit vielen Einschränkungen zum 26. Jahresprogramm wieder im Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg-Ennsfeld begrüßen zu dürfen.

Das aktuelle Programm beinhaltet ein umfangreiches Angebot rund um das Thema Familie mit Baby und kleinen Kindern, z.B. Runden mit ExpertInnen zum Thema Stillen, Baby, Beikost, Erziehung und Entwicklung. Wir können Sie in einer für Sie neuen Lebenssituation unterstützen und stärken.

Neue Ideen und Veranstaltungen im Programm:

Erstmalig gibt es einen Selbstverteidigungskurs für Frauen.

Auch neu ist heuer, dass an mehreren Terminen Alleinerzieherinnen die Möglichkeit haben, fachliche Informationen zu erhalten, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Eine neue Form einer Spielgruppe „Autonomie und Bindung“ bietet Angela Frantal an, und beim offenen Babytreff können „frischgebackene“ Eltern mit ihren Babys erste Erfahrungen sammeln.

Größere Kinder machen mit den Eltern eine Abenteuerwanderung im Schiltbergwald, der Kasperl schaut vorbei mit einer spannenden Geschichte und zur Faschingsfeier verkleiden wir uns.

Nehmen Sie sich Zeit und wählen Sie im vielfältigen Angebot, von Still-/ Babyrunden, über Spielgruppen bis zu Workshops und Kreativ-Kursen, oder einem Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs.

Beim Offenen Treff im Eltern-Kind-Zentrum können Sie Montag und Freitag Vormittag sowie Mittwoch Nachmittag in angenehmer, kindgerechter Umgebung mit Ihren Kindern spielen, andere Eltern und Kinder kennen lernen, Erfahrungen austauschen und den weitläufigen Garten mit Spielplatz nutzen. Der Offene Treff ist ohne Anmeldung und kostenfrei.

Unsere SozialarbeiterInnen und eine Psychologin stehen Ihnen für Informationen und Beratung zur Verfügung - auch dieses Angebot ist kostenfrei, bitte wenden Sie sich an uns zur Terminvereinbarung.

Wir freuen uns auf viele neue und bekannte BesucherInnen, regen Austausch und Ihre/eure Ideen und Rückmeldungen.

Das EKIZ-Team!

**Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg-Ennsfeld**  
4030 Linz, Hofmannsthalweg 8

Tel. 0732 / 30 10 56  
E-Mail: ekiz@mag.linz.at  
www.linz.at/ekiz-ebelsberg.asp

Besuchen Sie uns auch auf  
**www.facebook.com/EKiZ.Ebelsberg**

Sie erreichen uns: Mo, Mi, Do und Fr von 8.30 – 12 Uhr,  
sowie Mi von 14 – 17 Uhr.

**Öffnungs- und Beratungszeiten siehe Seite 5 – 7**

## STÄNDIGES ANGEBOT BERATUNG IM ELTERN-KIND-ZENTRUM TEL. 0732 / 30 10 56

### ELTERN-, MUTTERBERATUNG

(Soziales, Jugend und Familie, Abt. JGS)

Sie erhalten Informationen über Ernährung, Verlauf der kindlichen Entwicklung, gesundheitliche Fragen, Impfungen und Soziales.

Montag 09.00 – 11.30 Uhr

Dr.<sup>in</sup> Eva Hiebinger, Ärztin

Wilbirg Koller-Entlicher, dipl. Säuglings- und Kinderkrankenschwester

Mittwoch 14.00 – 16.30 Uhr

Name zu Redaktionsschluss noch unbekannt, Ärztin  
Wilbirg Koller-Entlicher, Dipl. Säuglings- und Kinderkrankenschwester

Tel. 0732 / 30 10 56 – 18

nur zu den oben angeführten Zeiten

### STILLBERATUNG – „STILLHOTLINE“

Montag bis Freitag  
8.30 – 9.30 Uhr  
und auf Anfrage

Angela Maria Frantal,  
IBCLC-Stillberaterin  
(international board certified lactation consultant)

Tragetuch-Beratung  
und Emotionelle  
Erste Hilfe nach (tel.)  
Terminvereinbarung

Tel. 0732 / 30 10 56 – 23



### OFFENE STILLRUNDE

für Mütter mit Babys bis ca. 10 Monate – siehe Seite 9

### KLEINKIND-STILLTREFFEN

für Mütter mit Kindern ab ca. 10 Monate – siehe Seite 12

### BABY-RUNDE – siehe Seite 13

### BEIKOSTANGEBOTE DER ÖGK – siehe Seite 16

### OFFENER TREFF – siehe Seite 15

In den EKIZ-Räumlichkeiten und im weitläufigen Garten können Sie sich mit anderen Eltern treffen und mit Ihrem Kind spielen.

Montag 08.30 – 12.00 Uhr

Mittwoch 13.30 – 17.30 Uhr

Freitag 08.30 – 12.00 Uhr

### BERATUNG IN SOZIALEN ANGELEGENHEITEN

nach (tel.) Terminvereinbarung oder spontan ohne Termin je nach Verfügbarkeit der BeraterInnen

### PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Donnerstag 8 – 15 Uhr

nach (tel.) Terminvereinbarung

Mag.<sup>a</sup> Almut Dietrich, Psychologin

### BESUCHSCAFÉ – BEGLEITETER BESUCHSKONTAKT – kostenpflichtig!

Anmeldung und nähere Infos unter

Tel. 0732 / 7070 – 2830


### BÜROZEITEN

Die MitarbeiterInnen des Eltern-Kind-Zentrums Ebelsberg-Ennsfeld stehen Ihnen persönlich und telefonisch für Anmeldungen, Informationen, Terminvereinbarungen und Auskünfte gerne zur Verfügung:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 08.30 – 12 Uhr  
Mittwoch 14.00 – 17 Uhr

Tel. 0732 / 30 10 56

E-Mail: ekiz@mag.linz.at

 [www.facebook.com/EKiZ.Ebelsberg](https://www.facebook.com/EKiZ.Ebelsberg)



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

## DAS EKIZ-TEAM



**Elke Schuster**

Dipl. Sozialarbeiterin  
Leitung, Organisation, Soziale Beratung



**Karina Mayer, MA**

Sozialarbeiterin,  
Soziale Beratung



**Sabrina Koppler**

Anmeldung,  
Information



**Angela Maria Frantal, DGKS**

IBCLC - international  
geprüfte Stillberaterin,  
Fachberaterin  
Emotionelle Erste Hilfe



**Mag.<sup>a</sup> Almut Dietrich**

Psycholog. Beratung,  
Elternrunde



**Abbas Ali Saleha**

Jobimpuls-  
Mitarbeiterin



**Karin Spitzl**

Zusatzkraft

## WIR UNTERSTÜTZEN UND BERATEN SIE

### Im Alltag

- ▶ wenn es für Sie gerade recht anstrengend ist
- ▶ wenn Sie jemanden zum Reden brauchen
- ▶ wenn Sie nicht mehr weiter wissen

### Bei der Erziehung der Kinder

- ▶ wenn die Nacht zum Tag wird
- ▶ wenn Grenzen setzen schwierig ist
- ▶ wenn das Kind Sie wütend macht

### Bei Problemen in der Beziehung

- ▶ wenn Sie wenig miteinander reden / viel streiten
- ▶ wenn Sie nicht mehr an einem Strang ziehen
- ▶ wenn Sie als Eltern Klarheit brauchen

### Bei Trennung/Scheidung

- ▶ wenn die Beziehung am Ende ist
- ▶ wenn Sie sich fragen, wie Sie dem Kind die Situation erleichtern können
- ▶ wenn Sie als Mutter und Vater trotz Trennung gute Eltern bleiben wollen

### Bei Fragen bezüglich der Ernährung

- ▶ wenn es Fragen zum Stillen und der Flaschennahrung gibt
- ▶ wenn das Kind zu wenig / zu viel / nicht alles ... isst
- ▶ wenn die Gewichtszunahme zu schnell / zu langsam erfolgt

## WIR BIETEN

psychologische/sozialarbeiterische und medizinische Einzel-, Paar- und Familienberatung. Vereinbaren Sie einen Termin – der erste Schritt zur Lösung!

Tel.: 0732 / 30 10 56, E-Mail: ekiz@mag.linz.at

## OFFENER TREFF

In angenehmer und offener Atmosphäre können Sie bei uns mit Ihrem Kind spielen, es wickeln, stillen, füttern, zu anderen Eltern und Kindern Kontakte knüpfen, Informationen und Beratung erhalten, etwas trinken und den weitläufigen Garten nutzen.

**Montag** 8.30 – 12 Uhr  
**Mittwoch** 13.30 – 17.30 Uhr  
**Freitag** 8.30 – 12 Uhr



## ANMELDEZEITEN

Persönliche oder telefonische Anmeldung während der Bürozeiten:

**Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag** 8.30 – 12 Uhr  
**Mittwoch** 14 – 17 Uhr

Anmeldung bzw. Vormerkungen zu den EKIZ-Kursen sind ab Mitte August möglich.

Tel.: 0732 / 30 10 56  
 E-Mail: ekiz@mag.linz.at

## 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 angegeben. Eine Vormerkung kann bis 1 Woche vor der Veranstaltung vorgenommen werden. Der fällige Betrag ist bis spätestens 1 Woche vor Beginn zu begleichen. Erst mit der Bezahlung des Kurses (in bar) wird die Anmeldung verbindlich.

### Oö. Elternbildungsgutscheine

Da die Wichtigkeit einer qualitativ hochwertigen Unterstützung der Eltern in Erziehungsfragen unbestreitbar ist, stellt das Land Oberösterreich mit Ausstellung der OÖ Familienkarte (Antrag ab der Geburt möglich) Elternbildungsgutscheine im Wert von 20 Euro zur Verfügung. Weitere 20 Euro OÖ. Elternbildungsgutscheine erhalten OÖ Familienkarten-InhaberInnen automatisch zum 3., 6., und 10. Geburtstag eines Kindes.

### Anmeldeberatung

Unsere MitarbeiterInnen stehen Ihnen persönlich oder telefonisch unter 0732 / 30 10 56 für Auskünfte gerne zur Verfügung.

### Anmeldeschluss

Jeweils 1 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 1 Woche vor der Veranstaltung / vor Kursbeginn möglich, bereits eingezahlte Gebühren werden zur Gänze rückerstattet. Die Teilnahmeberechtigung kann auch übertragen werden.

### Kursabsage

Der Veranstalter behält sich vor, bei zu geringer TeilnehmerInnenzahl die Veranstaltung abzusagen. Bei Absage eines Kurses durch das EKIZ werden bereits eingezahlte Gebühren zur Gänze rückerstattet.

### Haftung

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

### Sperrzeiten

Das EKIZ ist vom 24.12.2021 – 10.1.2022, an den Zwickeltagen 27.5.2022, 17.6.2022 und 1 Woche im Sommer 2022 geschlossen.



## Mütter-Tafelrunde

### Gemeinsam Essen schmeckt und tut gut

Gemeinsam Essen in netter Gesellschaft stärkt Körper und Seele. Das „Bekocht werden“ ist für Mütter mit Kindern eine kleine Auszeit im stressigen Alltag. Die schnellen Gerichte mit saisonalen Produkten können dann auch zu Hause nachgekocht werden. Falls Sie Vegetarierin sind, bitte bei der Anmeldung bekannt geben!

**Leitung:** Elke Schuster (Diplomsozialarbeiterin und an diesem Tag „eure“ Köchin)

**Zeit:** 12 – 13 Uhr

**Preis:** 3,- € Lebensmittelbeitrag

**Anmeldung spätestens in der Woche vorher erforderlich!**

Mo, 11.10.2021

Mo, 13.12.2021

Mo, 31.1.2022

Mo, 11.4.2022

Mo, 13.6.2022

## STILLRUNDEN

für Mütter mit Babys bis etwa 10 Monate



Sie möchten Ihr Kind gerne stillen. Nicht immer ist das so einfach, viele Fragen tauchen auf. In der Stillrunde haben Sie die Möglichkeit, Information und kompetente Beratung zu erhalten, sowie Erfahrungen mit anderen Frauen auszutauschen. **Die Teilnahme ist bereits in der Schwangerschaft sehr empfehlenswert!**

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

**Termin:** am 1. und 3. Dienstag im Monat

Anmeldung unter [Angela.Frantal@mag.linz.at](mailto:Angela.Frantal@mag.linz.at)

## Wer bestimmt den Stillrhythmus?

Soll man nur nach Plan anlegen, nach Uhrzeit füttern oder doch die Signale des Babys beachten? Worauf es wirklich ankommt, darüber wollen wir reflektieren.

Di, 7.9.2021

10 - 12 Uhr

## „Kangooring“ für alle Babys – die beste Begleitung ins Leben!

Frühgeborene entwickeln sich mit der sogenannten Kangaroopflege, also am besten am Körper der Eltern. Auch gesunde, reif geborene Babys sehnen sich nach intensivem Körperkontakt und profitieren davon.

Di, 21.9.2021

10 - 12 Uhr

## Weltstillwochen Frühstück

Die Weltstillwoche wird jedes Jahr unter ein bestimmtes Motto gestellt, um auf die Wichtigkeit der Stillförderung aufmerksam zu machen. Es gibt für alle Brot, Butter und Marmelade. Kulinarische Mitbringsel sind willkommen.

Di, 5.10.2021

10 - 12 Uhr

## Stillen eine Investition für die Zukunft

Anfangs investieren Mütter oft viel Zeit ins Stillen bis es gut läuft. Diese Zeit ist gut investiert! Es profitieren die Babys, die Mütter und die ganze Gesellschaft.

Di, 19.10.2021

10 - 12 Uhr

### Nächtliches Stillen

Warum Babys nachts die Brust brauchen, hat viele Gründe. Wir sprechen über die nächtlichen Bedürfnisse der ganzen Familie und wie sie unter einen Hut zu bringen sind.

Di, 2.11.2021 10 - 12 Uhr

### Stillen und Frau sein

Sexualität, Hormone, Familienplanung...gerade während der Stillzeit ein wichtiges Thema, das noch mit vielen Tabus belegt ist.

Di, 16.11.2021 10 - 12 Uhr

### Was tun, wenn die Brust schmerzt

Wie man Milchstau, Brustentzündung und andere Probleme vermeiden bzw. früh erkennen kann.

Di, 7.12.2021 10 - 12 Uhr

### Die „stillste“ Zeit im Jahr

Über Prioritäten und Traditionen rund um die Weihnachtstage, damit es der jungen Familie mit dem Stillkind unterm Christbaum gut geht.

Di, 21.12.2021 10 - 12 Uhr

### „Zaubertrank Muttermilch“

Muttermilch ist ein unnachahmlicher Wundercocktail, über den wir nur staunen können! Kleiner Ausflug in die Biochemie der Muttermilch.

Di, 18.1.2022 10 - 12 Uhr

### „Stillen einst und heute...“

Jahrtausende hat die Menschheit mit Stillen überlebt, fast aber wäre das Wissen über den Wert der Muttermilch verloren gegangen. Wir sammeln die Ammenmärchen rund ums Stillen und beleuchten sie.

Di, 1.2.2022 10 - 12 Uhr

### Zu wenig Muttermilch?

Zu wenig Milch zu haben, ist für viele Mütter eine große Sorge. Tatsächlich kommt das aber sehr selten vor. Wir sprechen darüber, wie man Milchmangel erkennt, wie man die Milchmenge steigert und wie man die Zeit bis zur reichlichen Milchmenge überbrücken kann.

Di, 15.2.2022 10 - 12 Uhr

### Sechs Monate stillen – wie geht es weiter?

Beikostreife erlangt die ganze Familie und das passiert um den sechsten Lebensmonat. Mit dem Beginn der festen Kost verändern sich allmählich die Stillgewohnheiten. Information von den Beikostreifezeichen bis zum Heranführen an den gesunden Familientisch unter dem Schutz der Muttermilch.

Di, 1.3.2022 10 - 12 Uhr

### Der Wert des Stillens für Mutter, Kind und Gesellschaft

Für jeden ist etwas Anderes wichtig, wenn man überlegt, warum man gerne stillt. Wir sammeln die vielen wertvollen Gedanken, die Mütter bewegen, wenn sie über den Wert des Stillens nachdenken.

Di, 15.3.2022 10 - 12 Uhr

### „Speikind - Gedeihkind“ – wenn das Baby dauernd spuckt

Aufstoßen ja oder nein? Öfter anlegen oder doch lieber sel-tener? Über den Umgang mit Babys, die häufig spucken.

Di, 5.4.2022 10 - 12 Uhr

### Der Stillbeginn ist nicht immer einfach, Saugen will gelernt sein!

Die Saugtechnik ist leider nicht angeboren, sondern erlernt und kann deswegen manchmal durcheinanderkommen. Wie man eine gute Saugtechnik erkennt bzw. unterstützen kann und wie man Anfangsschwierigkeiten gut meistert.

Di, 19.4.2022 10 - 12 Uhr

### Stillen im Sommer und im Urlaub

Mit dem Baby unterwegs zu sein, ist gerade mit Still-kindern wunderbar einfach und unabhängig. Über Stillen in der Öffentlichkeit, Verreisen u.v.m.

Di, 3.5.2022 10 - 12 Uhr

### Einschlafstillen – pro und contra

Babys brauchen Hilfe und Begleitung beim Einschlafen. Wir unterhalten uns übers Stillen als Einschlafhilfe, andere Angebote von Nähe und Sicherheit und wie man Einschlafrituale verändern kann.

Di, 17.5.2022 10 - 12 Uhr

### Der Partner in der Stillbeziehung – eine wichtige Rolle!

Wie das Nähren und Versorgen des Babys zwischen den Eltern gut bewerkstelligt werden kann, wenn die Mutter stillt.

Di, 7.6.2022 10 - 12 Uhr

### Wie die Muttermilch gebildet wird – die weibliche Brust ist ein Wunderwerk

Wir staunen über die Fähigkeiten des weiblichen Körpers und tauschen uns aus, was wir schon an uns selbst beobachtet haben.

Di, 21.6.2022 10 - 12 Uhr

### Gewinnen und Aufbewahren von Muttermilch

Manchmal nötig, manchmal einfach erwünscht; Muttermilch bereitstellen, wenn die Mama einmal ohne Kind weg ist. Mit ein bisschen Übung, Vorbereitung und Organisation geht es ganz einfach.

Di, 5.7.2022 10 - 12 Uhr

### Stillrunde – Bedürfnisse im Wandel

Kaum verstehen wir die Bedürfnisse des Babys gut zu deuten, reagiert das Kind anders als wir es kennengelernt haben. Das Babyfäustchen im Mund ist plötzlich nicht mehr ein Hungerzeichen und das Tragebedürfnis nicht mehr immer ein Ruf nach Sicherheit.

Di, 19.7.2022 10 - 12 Uhr

### Stillpicknick

**Stillpicknick für alle!**

Jede Familie kommt mit Essenskörberl und Picknickdecke zum Auflegen in der Wiese. Freundinnen, Omas, Tanten sind willkommen. (bei Schlechtwetter im Haus)

Di, 26.7.2022 10 - 12 Uhr



## KLEINKIND – STILLTREFFEN



für Mütter mit Kindern ab ca. 10 Monaten

Die Empfehlung, Kinder bis ins 2. Lebensjahr hinein zu stillen, ist mittlerweile gut bekannt. Wie der Alltag mit einem gestillten Kleinkind aussehen kann, stellt Mütter oft vor viele Fragen. Wir sprechen über die ganz alltäglichen Herausforderungen, die das Stillen eines bereits mobilen Weltentdeckers so bringt.

Nächtliches Stillen verändern, Abstillen, Stillen und Familienkost, stillend in die nächste Schwangerschaft, ...

**Leitung:** Angela Maria Frantal, IBCLC-Stillberaterin, Fachberaterin Erste Emotionelle Hilfe

**Termin:** am 2. und 4. Dienstag im Monat

Anmeldung unter Angela.Frantal@mag.linz.at

Termine: 2021

Di, 14. und 28.9.2021	10 - 12 Uhr
Di, 12.10.2021	10 - 12 Uhr
Di, 9. und 23.11.2021	10 - 12 Uhr
Di, 14.12.2021	10 - 12 Uhr

Termine: 2022

Di, 11. und 25.1.2022	10 - 12 Uhr
Di, 8. und 22.2.2022	10 - 12 Uhr
Di, 8. und 22.3.2022	10 - 12 Uhr
Di, 12. und 26.4.2022	10 - 12 Uhr
Di, 10. und 24.5.2022	10 - 12 Uhr
Di, 14. und 28.6.2022	10 - 12 Uhr
Di, 12.7.2022	10 - 12 Uhr

### 26.7.2022 Stillpicknick für alle!

Jede Familie kommt mit Essenskörperl und Picknickdecke zum Auflegen in der Wiese. Freundinnen, Omas, Tanten sind willkommen. (bei Schlechtwetter im Haus)

## KLEINKIND STILL- TREFFEN ONLINE



für Mütter mit Kindern ab ca. 10 Monaten

Damit sich Mütter austauschen und ihre Fragen rund ums Stillen klären können, gibt es auch die Möglichkeit einer Online Stillrunde. Die Onlinegruppe findet jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat statt.

**Leitung:** Angela Maria Frantal, IBCLC-Stillberaterin, Fachberaterin Erste Emotionelle Hilfe

**Zeit:** 10 - 11:30 Uhr

Anmeldung unter Angela.Frantal@mag.linz.at

Termine: 2021

Mi, 1. und 15.9.2021	10 - 11:30 Uhr
Mi, 6. und 20.10.2021	10 - 11:30 Uhr
Mi, 3. und 17.11.2021	10 - 11:30 Uhr
Mi, 1. und 15.12.2021	10 - 11:30 Uhr

Termine: 2022

Mi, 19.1.2022	10 - 11:30 Uhr
Mi, 2. und 16.2.2022	10 - 11:30 Uhr
Mi, 2. und 16.3.2022	10 - 11:30 Uhr
Mi, 6. und 20.4.2022	10 - 11:30 Uhr
Mi, 4. und 18.5.2022	10 - 11:30 Uhr
Mi, 1. und 15.6.2022	10 - 11:30 Uhr
Mi, 6. und 20.7.2022	10 - 11:30 Uhr

## BABY-RUNDEN



Ein Baby bringt meist eine große Veränderung und neue Herausforderungen im Leben eines Paares/einer Familie mit sich. Theorie und Praxis verlaufen oft unterschiedlich und werfen viele Fragen auf. Sie bekommen fachliche Informationen zu Themen rund um das Leben mit Baby und Kleinkind und haben die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern/Vätern.

**Maximal 8 TeilnehmerInnen mit ihren Babys**

**Leitung:** Karina Mayer, MA - Sozialarbeiterin

**Zeit:** 9:30 - 11 Uhr

Anmeldung erforderlich!

### Verwöhnte Kinder?!

**Achtsamkeit im Umgang mit Babys und Kindern**

Werden verwöhnte Kinder zu kleinen Tyrannen oder entwickeln sie sich zu starken Persönlichkeiten?

Fr, 1.10.2021 9.30 - 11 Uhr

### Entwicklung - Was mein Baby alles kann

**Körperliche und soziale Entwicklung im 1. Lebensjahr**

Jedes Baby hat seine eigene Persönlichkeit, sein individuelles Entwicklungsprogramm und sein eigenes Tempo.

Fr, 15.10.2021 9.30 - 11 Uhr

### Rituale geben Kindern Halt

**Welche Rituale lassen sich im Alltag umsetzen?**

Kindertage sind Erlebnistage - ständig gibt es etwas Neues zu entdecken. Zum Ausgleich brauchen Kinder aber auch Ruheinseln - Rituale als liebevolle Gewohnheiten

Fr, 5.11.2021 9.30 - 11 Uhr

### Bedeutung der Sprache

Sprache wird von Babys schon im Mutterleib wahrgenommen. Wie entwickelt sich die Sprache und wie kann ich dies unterstützen?

Fr, 19.11.2021 9.30 - 11 Uhr

## Das erste Weihnachtsfest mit dem Baby

**Advent - die stillste Zeit im Jahr?**

Welche Erwartungen haben wir als Eltern an das erste Weihnachtsfest mit unserem Baby? Wie passen die Bedürfnisse von Baby, Eltern, Großeltern und die unterschiedlichen Familientraditionen unter einen Weihnachtsbaum?

Fr, 3.12.2021 9.30 - 11 Uhr

## Wickel, Umschlag, Kirschkerne...

**Babys beim Gesundwerden unterstützen**

Was hilft Babys um rasch wieder gesund zu werden? Mit einfachen Hausmitteln lässt sich so manches Unwohlsein verbessern.

Fr, 17.12.2021 9.30 - 11 Uhr

## Impfungen, Allergien & Co

**„Medizinische“ Fragestunde**

Häufige Fragen von Eltern rund um erste Notfallmedizin, Impfungen, Allergien, Medikamente für Babys, ... werden von unserer Eltern-Mutterberatungsärztin, Dr.in Eva Hiebinger, beantwortet. Auch aktuelle Fragen sind willkommen!

Fr, 14.1.2022 9.30 - 11 Uhr

## Als Eltern gesund bleiben

**Welche Unterstützung tut mir gut?**

Eltern sein ist ein Job rund um die Uhr - ohne Urlaub, wenig Pausen und Schlaf nach Gelegenheit. Dementsprechend brauchen Eltern „Tankstellen“, um ihre Energiereserven aufzufüllen. Denn: wenn es mir als Mutter/Vater gut geht, geht vieles leichter.

Fr, 28.1.2022 9.30 - 11 Uhr

## Spielen im Babyalter

**Spielend lernen Kinder am schnellsten und nachhaltigsten - wie viel Förderung mithilfe gezielter Spielsachen ist notwendig? Ist weniger mehr?**

Fr, 11.2.2022 9.30 - 11 Uhr

### Nuki, Daumen, Schmusewindel

**Braucht ein Kind Ersatzobjekte als „Seelenröster“?**

Was Kinder (wirklich) brauchen, wie wir als Eltern mit kindlichen Bedürfnissen wertschätzend umgehen und dementsprechend darauf eingehen können.

Fr, 25.2.2022 9.30 - 11 Uhr

### Bindung und Autonomie

Babys folgen ihrem inneren Antrieb, selbständig zu werden. Die Eltern bilden die sichere Basis, von der sich das Kind hinauswagt, die Welt zu erkunden und soziale Kontakte zu knüpfen. Wo braucht mein Baby Schutz, wann braucht es Hilfe - wie können wir Eltern sicherer Hafen sein, ohne einzuschränken?

Fr, 11.3.2022 9.30 - 11 Uhr

### Bewegung von Anfang an

Welche Rolle spielt Bewegung in der kindlichen Entwicklung?

Fr, 25.3.2022 9.30 - 11 Uhr

### Kommunikation in der Familie

Kinder beobachten ihre Eltern und lernen von ihnen - sie ahmen auch die Sprache nach. Was versteht ein Kleinkind und womit überfordern wir unsere Kinder?

Fr, 8.4.2022 9.30 - 11 Uhr

### Nächte mit dem Baby

**Kinderbett - Familienbett**

Nähe und Körperkontakt verschaffen Babys die Sicherheit, um loslassen und einschlafen zu können. Müssen Kinder schlafen lernen? Wo und wie sollen Kinder schlafen?

Fr, 22.4.2022 9.30 - 11 Uhr

### Familie, Freunde, Bekannte, Nachbarn, ...

**Unterstützung vs. gut gemeinte Ratschläge**

Wann sind Unterstützungsangebote in Bezug auf die Kindererziehung hilfreich? Welchen Umgang pflegt man mit gut gemeinten Ratschlägen, welche nicht mit der eigenen Vorstellung von Kindererziehung einhergehen?

Fr, 6.5.2022 9.30 - 11 Uhr

### Wie viel Anregung und wie viel Langeweile braucht mein Kind?

**Fördern ohne überfordern**

Kreative Ideen entstehen oft, wenn Kinder Zeit haben, um sich in ihr freies Spiel zu vertiefen. Dabei gilt es die Balance zu finden, um Kinder nicht zu über- bzw. unterfordern.

Fr, 20.5.2022 9.30 - 11 Uhr

### Sommer, Sonne - Babyschutz?

**Wie kann ein Sommertag/Sommerurlaub mit Baby entspannt gelingen?**

Welcher Schutz ist richtig für die zarte Babyhaut? Wo hilft uns die Konsumindustrie mit sinnvollen neuen Babyprodukten und was ist nicht erforderlich?

Fr, 3.6.2022 9.30 - 11 Uhr

### Erste Reime und Kinderlieder

**Bedeutung von Rhythmus und Klang der Stimme**

Von Geburt an sind Babys empfänglich für Musik. Darum singen Eltern seit jeher ihre Kinder in den Schlaf, beruhigen sie oder ziehen die Aufmerksamkeit ihres Babys mit einem Lied auf sich. Wir nehmen uns Zeit und lernen gemeinsam erste Reime und Lieder für Babys kennen.

Fr, 24.6.2022 9.30 - 11 Uhr

### Tragetuch-Workshop

**für 3 - 6 Babys mit Eltern, auch Schwangere sind willkommen**

Babys sind Traglinge!

In diesem Workshop beleuchten wir, was eine gute Tragelhilfe ausmacht, außerdem können Sie verschiedene Bindevarianten mit ihrem Kind ausprobieren. Bitte in bequemer Kleidung kommen, ohne Reißverschluss und Knöpfe vorne.

**Bitte organisieren Sie für ältere Geschwisterkinder einen Babysitter!**

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

Anmeldung unter Angela.Frantal@mag.linz.at

Mi, 29.9.2021 10 - 11:30 Uhr

Mi, 29.6.2022 10 - 11:30 Uhr



### STARKE ELTERN VON ANFANG AN!



Ein Kind zu bekommen ist eine besondere Herausforderung - auch für die Paarbeziehung. Im Workshop erhalten sie wertvolle Tipps, wie Sie in Ihre Zukunft zu dritt starten.

Do, 4.11.2021 18 - 20 Uhr

Anmeldung direkt bei der ÖGK unter:  
Telefon: +43 50 766-14103512 oder  
starkeeltern@oegk.at

### Babys erstes Löffelchen



**Ernährungsberatung im Beikostalter**

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. Nicole Kirchmayr, Ernährungswissenschaftlerin

Mi, 22.9.2021 9 - 11 Uhr

Anmeldung direkt bei der ÖGK unter:  
Tel: +43 50 766-14103524 oder  
erstesloeffelchen@oegk.at





### Jetzt ess ich mit den Großen



#### Ernährungsberatung im Kleinkindalter

Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Eine richtige Ernährung ist ein wichtiger Baustein. Dieser Workshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr und ist Hilfestellung beim Übergang zur Familienkost. Die Inhalte sollen Sicherheit vermitteln, wie Sie Ihr Kleinkind gesund und abwechslungsreich ernähren.

**Leitung:** Mag. Nicole Kirchmayr, Ernährungswissenschaftlerin

Mo, 4.10.2021 17 - 19 Uhr

Anmeldung direkt bei der ÖGK unter:  
+43 50 766-14103525 oder einsbisdrei@oegk.at@oegk.at

### Kochkurs „Babynahrung selbstgekocht“



Ein Kochkurs für alle, die zur herkömmlichen Gläschenkost selbstgemachte Alternativen anbieten möchten. Sie erhalten praktische Rezeptideen, wie Sie einfach und schnell für Babys kochen können.

**Bitte Behälter von daheim für Kostproben mitbringen!**

**Leitung:** Mag. Nicole Kirchmayr, Ernährungswissenschaftlerin

Do, 7.10.2021 9:30 - 11:30 Uhr

Anmeldung direkt bei der ÖGK unter:  
+43 50 766-14103525 oder einsbisdrei@oegk.at@oegk.at

### Von Kopf bis Fuß auf Berührung eingestellt

#### Cranio Sakrale Berührungsarbeit für zu Hause

Cranio Sakrale Therapie ist in aller Munde und sehr wirksam bei vielen Problemen rund um Babys Beschwerden wie Koliken, Schlafproblemen usw. Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit den Ansätzen der Cranio Sakral Therapie, wie man einen guten Practitioner findet, und was man selber aus der „Craniowelt“ erlernen und erfühlen kann, um schon mal mit den eigenen Händen „Erste Cranio Hilfe“ leisten zu können.

**Anmeldung erforderlich!**

**Leitung:** Angela Maria Frantal, IBCLC Stillberaterin, Cranio Sacral Practitioner

**Preis:** 5,- €

Do, 24.2.2022 13:30 - 15 Uhr

## OFFENER TREFF

In angenehmer und offener Atmosphäre können Sie im EKIZ mit Ihrem Kind spielen, es wickeln, stillen, füttern, zu anderen Eltern und Kindern Kontakte knüpfen, Informationen und Beratung erhalten, etwas trinken und den weitläufigen Garten nutzen. Mama, Papa, Oma, Opa mit Babys und kleinen Kindern sind bei uns zu folgenden Zeiten herzlich willkommen:

Montag	8:30 - 12 Uhr
Mittwoch	13:30 - 17:30 Uhr
Freitag	8:30 - 12 Uhr

Kostenlos, Keine Anmeldung erforderlich!

## OFFENER BABYTREFF

Offener Babytreff für Eltern mit Babys bis 12 Monaten

Mütter und Väter können plaudern, Erfahrungen austauschen, Kontakte knüpfen, ...

Babys können hören, schauen, fühlen, staunen, ... bei altersentsprechendem Spielangebot und Sinnesmaterial.

**Leitung:** Elke Schuster, Diplomsozialarbeiterin

Mi, 20.10.2021	14:30 - 16 Uhr
Mi, 2.2.2022	14.30 - 16 Uhr
Mi, 6.4.2022	14.30 - 16 Uhr
Mi, 8.6.2022	14.30 - 16 Uhr

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erwünscht!



## FRÜHSTÜCKSTREFF



Ein Leben mit Kind bringt eine große Veränderung und die Herausforderung mit sich, Neues und bestehende Familientraditionen unter einen Hut zu bringen. Die heutigen Medien bieten Antworten und Ansichten auf die vielen Fragen und dennoch können sie den persönlichen Kontakt nicht ersetzen. Wir wollen bei einem kleinen Frühstück miteinander reden, uns austauschen und voneinander profitieren, um mit neuen Infos, Ideen, Tipps heimzugehen.

**Maximal 10 TeilnehmerInnen mit ihren Kindern**

**Leitung:** Elke Schuster, Diplomsozialarbeiterin und Karina Mayer, MA - Sozialarbeiterin

**Preis:** 3,- € Einzeltarif

Anmeldung erforderlich!

### Komm und spiel mit mir!

Vorschläge, Ideen für kleinkindgerechte Spiele und Lieder

Mi, 27.10.2021 8:30 - 10 Uhr

### Mit Kindern Feste feiern

den Jahreskreis gestalten

Mi, 17.11.2021 8:30 - 10 Uhr

### Mein Kind ist krank

einfache Tipps und Hausmittel zum gesundwerden

Mi, 12.1.2022 8:30 - 10 Uhr

### Rituale geben Kindern Halt

Liebevolle Gewohnheiten die Kindern den Tagesablauf erleichtern

Mi, 9.2.2022 8:30 - 10 Uhr

### „Eltern werden ist nicht schwer,...“?

Wie möchten wir als Eltern unser Kind erziehen? Was ist uns wichtig?

Mi, 9.3.2022 8:30 - 10 Uhr

### Kinder stark machen

Kinder Stück für Stück bei ihrer Entwicklung in die Selbstständigkeit unterstützen

Mi, 6.4.2022 8:30 - 10 Uhr

### Zeit für mich und meine Bedürfnisse?!

Wenn es mir gut geht, geht es auch den Kindern gut

Mi, 4.5.2022 8:30 - 10 Uhr

### Der Sommer ist da

Ideen für kleinkindgerechte Urlaube und Ausflüge

Mi, 1.6.2022 8:30 - 10 Uhr



## TREFFEN FÜR ALLEINERZIEHERINNEN



**Was bringt das Leben einer alleinerziehenden Mutter mit sich?**

Bei diesem Treffen, bietet sich die Möglichkeit, sich mit anderen Mamas über die Sonnen- und Schattenseiten auszutauschen und sich zu bestimmten Themen zu informieren.

**Maximal 8 Teilnehmerinnen**

**Leitung:** Karina Mayer, MA - Sozialarbeiterin

**Anmeldung erforderlich**

### Alleinerziehend

**Was bedeutet das für mein Kind? Welche Begleitung braucht mein Kind?**

Alleinerziehende Mütter werden im Alltag mit ihren Kindern immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert. Doch was bedeutet dieses Familienmodell für betroffene Kinder? Brauchen Kinder während/nach der Trennungssituation eine besondere Begleitung? Was sollte man im Umgang mit den Kindern beachten?

**Mi, 6.10.2021 14 - 15:30 Uhr**

### Gemeinsame vs. Alleinige Obsorge

**Damit einhergehende Rechte und Pflichten - welche Regelung ist gut für uns und unser Kind?**

Eine Trennung/Scheidung von Eltern bringt zahlreiche Fragen in Bezug auf die weitere Pflege und Erziehung minderjähriger Kinder mit sich. Die Obsorge und daran gekoppelte Rechte und Pflichten wie etwa die Ausübung des Kontaktrechtes oder der Informationspflicht sind dabei große Themen.

**Mi, 3.11.2021 14 - 15:30 Uhr**

### Kinder stark machen

Kinder werden in ihrem Alltag mit Situationen konfrontiert, welche bei ihnen verschiedene Gefühle von Angst über Freude bis hin zu Ärger oder Wut auslösen können. Für Kinder ist es hilfreich, wenn sie über Strategien verfügen, wie sie in solchen Situationen bzw. mit damit einhergehenden Gefühlen umgehen können. Wir erarbeiten Möglichkeiten, wie man Kinder bei ihrer Entwicklung zu starken Persönlichkeiten unterstützen kann.

**Mi, 1.12.2021 14 - 15:30 Uhr**

### Offene Austauschrunde

Heute pflegen wir einen offenen Austausch. Jegliche Fragen, die einem beschäftigen, können thematisiert werden.

**Die Fragen können gerne auch vor dem Treffen per Mail an die Veranstalterin übermittelt werden.**

**Mi, 26.1.2022 14 - 15:30 Uhr**

### Ich tu meiner Gesundheit etwas Gutes

**Umgang mit Alltagsstress und verschiedenen Herausforderungen.**

Alleinerziehend zu sein bringt meist eine dementsprechende Mehrbelastung für die Mutter mit sich, da sie sämtlichen Betreuungsaufwand sowie organisatorischen Aufwand alleine bewältigt. Dabei ist es von besonderer Bedeutung, immer wieder Energie zu tanken, um den Alltag managen zu können. Gemeinsam sammeln wir Anregungen wie entspannen und Kraft tanken gut gelingen kann.

**Mi, 23.2.2022 14 - 15:30 Uhr**

### Finanzielle Absicherung – Was steht mir zu?

**Welche Unterstützungen kann ich bei einer finanziellen Notlage geltend machen?**

Manchmal fehlt das benötigte Kleingeld. Wohin kann ich mich in welcher Situation wenden, um eine finanzielle Unterstützung zu beantragen?

**Mi, 23.3.2022 14 - 15:30 Uhr**

### Autonomie und Bindung

Kinder folgen ihrem inneren Antrieb, selbständig zu werden. Mamas ermöglichen dies, indem sie die sichere Basis bieten, von der sich das Kind hinauswagt, um die Welt zu erkunden und soziale Kontakte zu knüpfen. Wo braucht mein Kind in diesem Prozess Schutz, wann braucht es Hilfe – wie kann man ein sicherer Hafen sein, ohne einzuschränken?

**Mi, 18.5.2022 14 - 15:30 Uhr**

### Offene Austauschrunde

Heute pflegen wir einen offenen Austausch. Jegliche Fragen, die einem beschäftigen, können thematisiert werden.

**Die Fragen können gerne auch vor dem Treffen per Mail an die Veranstalterin übermittelt werden.**

**Mi, 22.6.2022 14 - 15:30 Uhr**

## THEMENBEZOGENE ELTERNRUNDE MIT PSYCHOLOGIN



Kinder können bei den EKiz-Elternrunden mitgebracht werden. Aber wenn möglich, organisieren Sie sich für Ihr Kind eine Kinderbetreuung, um mit voller Aufmerksamkeit an den Runden teilnehmen zu können.

**Maximal 10 Teilnehmerinnen**

**Leitung:** Mag. Almut Dietrich, Psychologin und Psychotherapeutin

**Anmeldung erforderlich**

### „Trotzköpfe und Zornbinkerl“

**Erste Hilfe bei einem Wutanfall**

Alle kennen sie, die Trotzphasen der Kinder, niemand will sie - und trotzdem sind sie notwendig, damit aus einem Winzling eine Persönlichkeit wird.

**Do, 21.10.2021 9:30 - 11 Uhr**

### Weniger Schimpfen - mehr erreichen

**Vom Reden, Zuhören, gegenseitigem Verstehen und realisierbaren Lösungen!**

Wie können wir unsere Kinder dazu bringen, dass sie zuhören? Wie können wir Erwachsene kindgerecht vermitteln, was wir wollen und erwarten?

**Do, 25.11.2021 9:30 - 11 Uhr**

### Schlaf, Kindlein, schlaf!

In vielen Familien lassen Kinder die Nacht zum Tag werden. Manche Eltern sind verzweifelt, weil ihr Baby auch mit einem halben Jahr noch nicht durchschläft. Oder weil es plötzlich, nachdem es mit dem Schlafen schon so gut klappte, wieder Nacht für Nacht aufwacht. Die Sache ist „einfach“ - Schlafen muss ein Kind erst lernen.

**Do, 3.2.2022 9:30 - 11 Uhr**

### Windelabschied ohne Stress

Für manche Erwachsene spielt das Thema „Saubereitserziehung“ schon früh eine wichtige Rolle. Wie, wann, wo, wie lange noch...? Viele Fragen, Stress und Unsicherheiten und unterschiedliche Meinungen wirken auf uns ein.

**Do, 3.3.2022 9:30 - 11 Uhr**

### Grenzen setzen - aber wie?

Erziehung bedeutet auch das Festlegen von Regeln und Handlungsspielräumen. Wo und wann soll ich meinem Kind Grenzen setzen? Und wie kann „konsequent sein“ durchgehalten werden?

**Do, 21.4.2022 9:30 - 11 Uhr**

Gibt es Themen, die Sie beschäftigen und die nicht angeführt sind? Hat Ihr Kind Angst im Dunkeln? Sind Kinder grob zu Gleichaltrigen oder sehr schüchtern? Gibt es Probleme in Kindergarten oder Schule? Wir bieten die Möglichkeit zur kostenlosen Einzelberatung bei unserer Psychologin.

**Wenden Sie sich an uns zur Terminvereinbarung für Unterstützung im manchmal schwierigen Erziehungsalltag!**

## SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

**Was erwartet euch?**

Einblick in das Thema Selbstverteidigung, richtiges Verhalten, praxisrelevantes Selbstverteidigungstraining

**Was ist zum Selbstverteidigungsworkshop mitzubringen?**

Bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit gewährleistet

**Wie lange dauert der Workshop?**

3 Einheiten, zu jeweils 75 Minuten, welche an drei verschiedenen Tagen durchgeführt werden.

**Do, 11.11, 18.11 und 25.11.2021 18 - 19:15 Uhr**

**Preis:** 15,- €

**Anmeldung bis spätestens eine Woche vorher erforderlich!**

## PRIVATE INITIATIVEN



### Rückbildungsgymnastik

Das Baby ist jetzt da, es sind einige Wochen vergangen und es ist Zeit, daran zu denken, den eigenen Körper wieder fit zu machen. Während einer Schwangerschaft kommt es bei der Frau zu einigen Veränderungen. Daher ist es wichtig, den Körper bei der Rückbildung so gut wie möglich zu unterstützen. Mit der Rückbildungsgymnastik kann man 6-8 Wochen nach der Geburt (bei Kaiserschnittgeburten eventuell 1-2 Wochen später) beginnen.

Geeignet sind Übungen zur Wahrnehmung und Stärkung der Mitte, also des inneren Muskelkorsetts, das Ihnen Haltung gibt und die inneren Organe hält. Außerdem können Sie dann schon sehr bald Übungen zum Muskelaufbau machen, die den restlichen Körper sanft trainieren und den Rücken stärken!

Mit diesen gezielten Übungen, die man im Alltag zu Hause täglich wiederholen kann, kräftigen Sie die Muskulatur und straffen das Gewebe.

In der Gruppe vor Ort können Sie gemeinsam mit anderen Müttern die Übungen erlernen, und der Kursleiterin Fragen stellen.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, wenden Sie sich an uns. Details hinsichtlich Zeit und Preis erfahren Sie auf Anfrage.



### Zwergensprache

für Eltern und Babys ab 6 Monaten

Zwergensprache ist eine Möglichkeit für Mamas und Papas (sowie Geschwisterkinder, Großeltern) durch Zeichen mit ihren Babys zu kommunizieren, weit bevor sich diese durch Wörter äußern können.

Kommunizieren Sie mit ihrem Baby aktiv und ganz schnell werden Sie sehen, wieviel Bereicherung das mit sich bringt. Beobachten Sie, wie Ihre Kinder neue Zeichen verstehen, erlernen und verwenden, um Ihnen die Welt mit Kinderaugen zu zeigen.

Leitung: Julia Nusser

Preis: 90,- € inkl. Liederbuch

Do, 10x ab 28.4.2021 9:30 - 10:30 Uhr

Weitere Info und Anmeldung direkt bei Fr. Julia Nusser per Tel.: 0664 / 39 45 313 oder E-Mail: julia.nusser@babyzeichensprache.com



### Kräuternachmittag für Kinder

für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Spannende Einblicke in die Kräuterkunde für Kinder. Kann man Gänseblümchen wirklich essen und kann ein Hahnenfuß wirklich krähen? Wir backen ein grünes Brot, dass dann gejausnet wird.

Leitung: Michaela Reitingner, Kräuterpädagogin

Preis: 7,- € pro Kind plus 2,- € Materialbeitrag für Jause und Basteln.

Mo, 27.9.2021 15 - 16:30 Uhr

Anmeldung direkt bei Frau Michaela Reitingner unter Tel.: 0664 / 25 49 941 oder E-Mail m-t.reitingner@gmx.at

### Immunstärkende Kräuter für die kalte Jahreszeit

In diesem Workshop lernen wir viele Kräuter und Wildpflanzen kennen, die unsere Abwehrkräfte steigern, um glücklich und gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Mitzubringen: 2 Gläser mit Schraubdeckel

Leitung: Michaela Reitingner, Kräuterpädagogin

Preis: 9,- plus 5,- € Materialbeitrag, incl. Skriptum

Mo, 18.10.2021 18:30 - 20 Uhr

Anmeldung direkt bei Frau Michaela Reitingner unter Tel.: 0664 / 25 49 941 oder E-Mail m-t.reitingner@gmx.at

### Umweltfreundlich sauber – Reinigungsmittel selbstgemacht

Ökologisch putzen liegt in unser aller Interesse! An diesem Abend stellen wir mit Hilfe der Natur und Kräutern kostengünstige, gesündere und umweltfreundlichere Putzmittel her (z.B. Waschmittel, Geschirrspülmittel).

Leitung: Michaela Reitingner, Kräuterpädagogin

Preis: 9,- plus 14,- € Materialbeitrag

Mo, 7.3.2022 18:30 - 20:30 Uhr

Anmeldung direkt bei Frau Michaela Reitingner unter Tel.: 0664 / 25 49 941 oder E-Mail m-t.reitingner@gmx.at

### Frühlingskräuter zum Entschlacken

Nach einem langen Winter ist jetzt die richtige Zeit unserem Körper etwas Gutes zu tun. Dazu stellt uns die Natur die ersten Triebspitzen von Frühlingskräutern zur Verfügung. Welche das sind und wie man diese verarbeitet, lernt man in diesem Workshop. Es gibt vieles für den Geschmacksinn und wir bereiten Oxymel zu.

Mitzubringen: 2 Gläser mit Schraubdeckel

Leitung: Michaela Reitingner, Kräuterpädagogin

Preis: 9,- plus 14,- € Materialbeitrag, incl. Skriptum

Mo, 14.3.2022 18:30 - 20 Uhr

Anmeldung direkt bei Frau Michaela Reitingner unter Tel.: 0664 / 25 49 941 oder E-Mail m-t.reitingner@gmx.at



### Umweltfreundlich schön - Kräuterkosmetik selbstgemacht

Wie geht das? Eigenes Haarshampoo, Duschgel, Peeling und Zahnpasta selbst herstellen? Ein Workshop mit viel Information und vielen Produkten zum Mitnehmen.

Leitung: Michaela Reitingner, Kräuterpädagogin

Preis: 9,- plus 21,- € Materialbeitrag

Mo, 25.4.2022 18:30 - 20:30 Uhr

Anmeldung direkt bei Frau Michaela Reitingner unter Tel.: 0664 / 25 49 941 oder E-Mail m-t.reitingner@gmx.at

### VHS- Kurs Wyda, das Yoga der Europäer

Wyda gehört zur TEM (Traditionelle Europäische Medizin) und wurde im Kurhaus Bad Kreuzen aus alten Überlieferungen und Schriften wiederentdeckt. Das Keltische Yoga ist bekannt für seine stärkenden und harmonisierenden Einflüsse auf unsere Energiefelder.

Wyda ist Entspannung

Wyda ist Meditation

Wyda ist Kräftigung

Wyda ist wald- und naturverbunden

Wyda ist die alte Kunst der keltischen Druiden für Körper, Geist und Seele

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Leitung:** Angela Maria Frantal

**Preis:** 45,- €

**Di, 4-mal ab 7.9.2021 17 - 18 Uhr**

VHS-Kurs Nr.: 21.32316

**Di, 4-mal ab 12.10.2021 17 - 18 Uhr**

VHS-Kurs Nr.: 21.32317

**Di, 4-mal ab 18.1.2022 17 - 18 Uhr**

VHS-Kurs Nr.: 21.32318

**Di, 4-mal ab 1.3.2022 17 - 18 Uhr**

VHS-Kurs Nr.: 21.32319

**Di, 4-mal ab 5.4.2022 17 - 18 Uhr**

VHS-Kurs Nr.: 21.32320

**Di, 4-mal ab 10.5.2022 17 - 18 Uhr**

VHS-Kurs Nr.: 21.32321

Anmeldung direkt bei der Service-Line der VHS:  
Tel.: 0732/7070-0 oder unter [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

### Erste Hilfe Säuglings- & Kindernotfall-Kurs

Lebensrettende Sofortmaßnahmen für Säuglinge, Klein- und Schulkinder, Unfallverhütung, akut auftretende Erkrankungen im Kindesalter etc. Sie erlernen, bei Kindern aller Altersstufen richtig Erste Hilfe anzuwenden, Kinderunfälle zu vermeiden und gefährliches Spielzeug zu erkennen.

**12 - 20 TeilnehmerInnen**

**Leitung:** Lehrbeauftragter Rotes Kreuz

**Preis:** 42,- € pro Person

**Fr, 18.2.2022 13 - 19 Uhr**

Anmeldung direkt auf der Homepage des Roten Kreuzes:  
[www.rotekreuz.at/ooe/kurse](http://www.rotekreuz.at/ooe/kurse)




## SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG

### Bewegung macht Spaß

**von 2-3 Jahren und von 3-4 Jahren**

Für alle, die lieber herum hüpfen als stillsitzen! Wir lernen lustige Bewegungsspiele kennen und schulen so unsere motorischen Fähigkeiten!

**Leitung:** Michaela Reitinger

**Preis:** 25,- € 

**1. Termin**

**Mi, 5x ab 13.10. - 10.11.21**

**Kleine Kinder 15 - 15:50**

**Große Kinder 16 - 16:50**

**2. Termin**

**Mi, 5x ab 2.2. - 2.3.2022**

**Kleine Kinder 15 - 15:50**

**Große Kinder 16 - 16:50**



### Babygruppe „Erste Kontakte“

**Autonomie und Bindung**

**für 4 - 8 Babys im Alter von 6-10 Monaten bei Kursbeginn!**

Dein Baby wird älter und mobiler und geht als Weltentdecker auch in Kontakt mit anderen Kindern. Oft sind wir als Eltern verunsichert, wie weit wir eingreifen müssen, wenn Babys miteinander auf Tuchfühlung gehen, was wir Babys schon zutrauen dürfen, was sie schon alleine regeln können und wo sie Hilfe und Rückhalt brauchen.

**Die Gruppe „Autonomie und Bindung“ besteht aus 2 Teilen:** Die ersten 45 Minuten bieten einen freien Spielraum für die Babys, wo sie sich begegnen, berühren, begreifen, beklettern und miteinander in Kontakt kommen. Dabei schauen wir den Kindern zu und staunen über deren Kompetenzen.

Im zweiten Teil reflektieren wir über die gemachten Erfahrungen, wann Impulse kommen, einzugreifen, zu regeln, zu erklären und wann diese elterliche Hilfe notwendig ist. Daraus entwickelt sich ein tiefes Vertrauen in die kindlichen Kompetenzen und deren Entwicklung im sozialen Miteinander.

**Leitung:** Angela Maria Frantal

**Preis:** 60,- €

**Zeit:** 10 - 11:30 Uhr

**Termine:** je 7x, Termine wie im Anschluss

**1. Kurs:**

**Mo, 6.9./ 13.9./ 20.9./ 27.9./ 4.10. und 11.10./ 18.10.2021 10 - 11:30 Uhr**

**2. Kurs:**

**Mo, 8.11./ 15.11./ 22.11./ 29.11./ 6.12. und 13.12./ 20.12.2021 10 - 11:30 Uhr**

**3. Kurs:**

**Mo, 10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1./ 7.2. und 14.2./ 21.2.2022 10 - 11:30 Uhr**

**4. Kurs:**

**Mo, 28.2./ 7.3./ 14.3./ 21.3./ 28.3. und 4.4./ 11.4.2022 10 - 11:30 Uhr**

**5. Kurs:**

**Mo, 2.5./ 9.5./ 16.5./ 23.5./ 30.5. und 13.6./ 20.6.2022 10 - 11:30 Uhr**

Anmeldung und weitere Info's direkt bei Angela Maria Frantal unter [angela.frantal@mag.linz.at](mailto:angela.frantal@mag.linz.at)

## VHS-SPIELGRUPPEN



Volkshochschule Linz

Gemeinsames Spielen macht Spaß. Wir singen, tanzen, lernen Lieder und Fingerspiele. Eltern tauschen Erfahrungen aus, während die Kleinen erste Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen. Es werden Experimente mit diversen Materialien interessant: die Sinne werden geschärft, die Motorik gefördert und wir sind kreativ! Es bleibt Zeit für freies Spiel und um einander kennen zu lernen.

**Preis:** 63,- € pro Spielrunde 7x bzw. 36,- € für 4x 32,-/ 19,- € mit dem Linzer Aktivpass  
Elternbildungsgutscheine werden von der VHS eingelöst!



**Leitung:** Michaela Reitinger, Spielgruppenleiterin

Anmeldung direkt bei der Service-Line Tel. 0732/7070-0 oder unter [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

### Spielgruppen für kleine Entdecker

ab 10 Monaten

**Di, 7x ab 28.9. bis 16.11.2021** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16120

**Di, 7x ab 30.11.2021 bis 25.1.2022** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16125

**Di, 7x ab 8.2. bis 29.3.2022** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16130

**Di, 7x ab 19.4. bis 31.05.2022** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16135

**Di, 4x ab 14.6. bis 5.7.2022** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16140

### Spielgruppen für große Forscher

ab 18 Monaten

**Mi, 7x ab 29.9. bis 10.11.2021** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16145

**Mi, 7x ab 24.11. bis 26.1.2022** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16150

**Mi, 7x ab 9.2. bis 30.3.2022** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16155

**Mi, 7x ab 20.4. bis 1.6.2022** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16160

**Mi, 4x ab 15.6. bis 6.7.2022** 9 - 10:30 Uhr  
VHS KursNr.: 21.16165



## FÜR GROSS UND KLEIN

### Mit allen Sinnen im Wald

für Familien mit Kindern im Alter von 4-8 Jahren

An diesem Nachmittag werden Kinder gemeinsam mit ihren Mamas und/oder Papas oder Großeltern ungestört ein paar Stunden in der Natur verbringen. Mit allen Sinnen wahrnehmen, gemeinsam Aufgaben lösen, spielen, erforschen, Spaß haben.

Der Wald am Schiltberg, gleich oberhalb des EKiz, mit seiner reichhaltigen Tier- und Pflanzenwelt ist der optimale Platz für unsere Abenteuerwanderung und bietet auch für Ortskundige immer wieder Überraschungen. Dieser Spaziergang ist nicht kinderwagentauglich. Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, Jause

**Leitung:** Gerhard Mayrhofer Diplomsozialarbeiter, Elke Schuster Diplomsozialarbeiterin

**Preis:** 5,- € Familientarif

Anmeldung erforderlich!

**Mo, 4.10.2021** 14 - 16:30 Uhr



### Geschenke-Malwerkstatt

für Eltern und 8 Kinder ab 2 Jahren

Unsere Welt ist bunt, wir verschönern mit Farben Christbaumanhänger aus Holz und Glasteelichter (werden zum Selbstkostenpreis 1,- bzw. 2,- € angeboten). Natürlich können Sie auch eigene Gegenstände zum Bemalen mitnehmen. Die Einzelstücke eignen sich als Adventdekoration oder als Geschenke.

**Leitung:** Michaela Reitinger

**Preis:** 3,- € zuzüglich Materialkosten

**Do, 2.12.2021** 15 - 16 Uhr



### „Kinder, kommt und ratet, was im Ofen bratet“

Advent-Nachmittag für Eltern mit 8 Kindern von 2,5 - 4 Jahren

Die Zeit vor Weihnachten ist besonders, es riecht und schmeckt nach Zimt und Vanille. Alles ist festlich und die Kinder in gespannter Erwartung. Wir bereiten als Leckerbissen Bratäpfel zu - während diese im Ofen brutzeln, wollen wir uns mit Liedern und einer Geschichte auf die schöne Zeit einstimmen.

**Leitung:** Elke Schuster, Diplomsozialarbeiterin

**Preis:** 5,- €

**Mo, 13.12.2021** 14:30 - 16 Uhr

## Weihnachten im Kasperlhaus

**Kasperltheater für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung**

Tri tra tralalla, tri tra tralalla,  
der Kasperl ist schon wieder da!  
Das Weihnachtsfest ist nicht mehr weit,  
denn draußen hat es schon geschneit.  
Alle haben viel zu tun -  
Keine Zeit um auszuruhen.  
Nur einem ist alles zu viel-  
Sein Name ist Dagobert Krokodil.

**Leitung:** Gis Kasperl

**Preis:** Familientarif 5,- €

**Anmeldung erforderlich!**

**Mo, 29.11.2021**

**15 Uhr**



## Adventkranzbinden

**Zur Einstimmung in die Weihnachtszeit basteln wir einen Adventkranz.**

**Mitzubringen:**

Grundkranz aus Stroh oder Styropor - (darauf binden wir dann das Reisig) und  
Tannenreisig, Efeu, Buchbaumästchen, ...,  
eine Gartenschere, fester Draht zum Binden  
zur Dekoration: Kerzen, Zapfen, Schleifen, Kugeln, ...

**Leitung:** Elke Schuster, Diplomsozialarbeiterin

**Preis:** 3,- €

**Anmeldung erforderlich!**

**Mo, 22.11.2021**

**14 - 16:30 Uhr**

## Der Fotograf kommt ins EKiz

**Fotoatelier Paul Hamm**

Die Fotos unserer Kinder sind eine beliebte Erinnerung  
und für Großeltern oder zum Muttertag ein stets willkommenes Geschenk!

Die Kosten sind direkt vor Ort zu bezahlen, die Anmeldung  
ist für einen fixen Zeitpunkt erforderlich!

**Preis:** Foto Set Creativ: 24,- € (Ganzkörperaufnahme,  
Brustbild, Minibild, Klebebilder)  
ein zusätzliches Geschwister- oder Familienfoto (7,- € und  
abnahmepflichtig) ist möglich!

**Anmeldung erforderlich!**

**Mi, 16.3.2022**

**15 - 17 Uhr**

## Praxistraining Kinderfotografie

**Fotoworkshop für Eltern mit Babys und Kindern (bis 12 Jahre)**

Mit ein paar Tricks können Ihre Baby-/Kinderfotos besser  
gelingen. Beim gemeinsamen Fotografieren - learning by  
doing - werden Grundkenntnisse der Bedienung sowie  
Funktionen eines Fotoapparates/Handys vermittelt und  
Tipps gegeben, wie Sie Ihr Kind am besten „ins Bild setzen.“  
Mitzunehmen: Fotoapparat, Handy mit Fotofunktion

**Leitung:** Gerhard Mayrhofer, Diplomsozialarbeiter

**Preis:** 3,- € Einzeltarif / 5,- € Familientarif

**Anmeldung erforderlich!**

**Mo, 16.5.2022**

**15 - 17 Uhr**

## Fasching im EKiz

Liebe Leute Groß und Klein,  
wir laden euch zum Fasching ein!

Prinzessin, Clown und Pirat -  
wer kann einen Spagat?

Für Unterhaltung ist gesorgt,  
Krapfen gibt's vor Ort!

**Leitung:** noch unbekannt

**Preis:** 5,- Euro Familientarif  
3,- Euro Einzelpersonen

**Anmeldung erforderlich!**

**Mo, 14.2.2022** **15 - 16:30 Uhr**



Sie erreichen uns mit den Verkehrsmitteln der Linz Linien GesmbH,  
**Straßenbahnlinie 2, Haltestelle Ennsfeld.**



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

**Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg-Ennsfeld**  
 A-4030 Linz, Hofmannsthalweg 8  
 Tel. 0732 / 30 10 56  
 E-Mail: [ekiz@mag.linz.at](mailto:ekiz@mag.linz.at)  
[www.linz.at/ekiz-ebelsberg.asp](http://www.linz.at/ekiz-ebelsberg.asp)

Gefördert auch durch:



**Impressum:**

**Herausgeber und Verleger:** Landeshauptstadt Linz, Kinder- und Jugend-Services Linz;  
**Für den Inhalt verantwortlich:** Elke Schuster, Dipl. Sozialarbeiterin; **Redaktion:** EKiz-Team;  
**Titelbild:** Daniel Koppler, Fotos: S 4 - Max Mayrhofer, Ekiz, Bibliothek Ebelsberg, Pixabay, Pexels, Shutterstock  
**Layout:** Kommunikation und Marketing; **Druck:** Personal und Zentrale Services, Linz 07/2021