

IGLU ELTERN-/ MUTTERBERATUNG der Stadt Linz



Programm September 2020 – August 2021

Information – Beratung – Unterstützung
Spielstube – Elterntreff

Soziales, Jugend und Familie
Jugendgesundheit und Schulsozialarbeit



LinZ
verändert



Öffnungszeiten

Babytreff:

jeden Montag ab 9.00 – 11.30 Uhr
jeden Mittwoch ab 9.00 – 11.30 Uhr

Spielstube/Elterntreff:

jeden Dienstag ab 9.00 – 12.00 Uhr
jeden Donnerstag ab 14.00 – 16.30 Uhr

Eltern-/Mutterberatung:

jeden Montag ab 9.00 – 11.30 Uhr
jeden Donnerstag ab 9.00 – 11.30 Uhr

Stillgruppe:

jeden 1. + 3. Dienstag
im Monat ab 14.00 – 16.00 Uhr

Stillhotline:

Montag – Freitag ab 8.30 – 9.30 Uhr

☎ (0732) 30 10 56 - 23

IGLU Eltern-/Mutterberatung

**Grestenbergerstr. 32,
4020 Linz**

☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: petra.kirchschlaeger@mag.linz.at
www.linz.at/emb.php

Anmeldungen bitte unter: karin.sipos@mag.linz.at
(mit Tel.Nr., Namen und Geburtsdatum des Kindes)

Liebe Mamas und Papas!

Die ersten Lebensjahre sind für die Entwicklung eines Kindes besonders wichtig. Eltern, die sich im Umgang mit ihrem Baby sicher fühlen, können hier das Fundament für eine gute Entwicklung im späteren Leben legen.



Die ersten Jahre sind für Eltern aber oft mit unterschiedlichen Gefühlen verbunden, die von Stolz und Freude bis zu Unsicherheit und Erschöpfung reichen können. Was braucht mein Baby eigentlich? Mache ich alles richtig?

Die Kinder- und Jugendhilfe hat eine Reihe von Angeboten, die allen Eltern frei zugänglich sind und ihnen die Möglichkeit bieten, Sicherheit zu gewinnen und Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen.

Die IGLU-Beratungsstellen sind dazu ein wichtiges Standbein. Ich lade Sie ein, sich im IGLU die Unterstützung zu holen, die Sie im Baby-Alltag brauchen. Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und Ihrem Kind einen guten Start ins Leben!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'B Gerstorfer'.

Birgit Gerstorfer
Sozial-Landesrätin

Liebe Eltern!

Linz ist ein guter Platz zum Leben – besonders für Familien. Zahlreiche wie auch vielfältige Kinderbetreuungsangebote helfen vor allem jungen Eltern jeden Tag, ihre familiären Aufgaben mit dem Berufsleben unter einen Hut zu bringen.



Linz bietet zahlreiche Betreuungseinrichtungen für die Jüngsten der Stadtbevölkerung: in 51 Krabbelstuben, 101 Kindergärten und 42 Horten stehen mit Beginn des Betreuungsjahres 2019/20 insgesamt rund 13.300 Plätze für Kinder und Jugendliche zur Verfügung. Eine beeindruckende Zahl, die beweist, dass Linz für die jüngsten BewohnerInnen umfassende Angebote bereithält.

Rat und Hilfe in schwierigen Situationen erhalten Linzer Familien durch ein Netz an Beratungs- und Informationseinrichtungen.

Dazu leisten auch die vielzähligen Angebote in den Eltern-Mutter-Beratungsstellen einen wertvollen Beitrag.

Ich wünsche Ihnen abwechslungsreiche Stunden im IGLU und freue mich über Ihre Inanspruchnahme der vielfältigen Betreuungsangebote der Lebensstadt Linz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Karin Hörzing'.

Karin Hörzing
Vizebürgermeisterin

Unsere Mitarbeiterinnen



Petra Kirchschräger
(Leitung)
Dipl. Sozialarbeiterin
Mediatorin



Yvonne Fischer
Dipl. Sozialarbeiterin



Dr. in Marlena Prey
Fachärztin für
Kinderheilkunde



Mag. a Petra Pachinger
Klinische- und
Gesundheitspsychologin



Gertraud Scheuringer
Dipl. Kinder- und
Säuglingsschwester



Angela Maria Frantal
Stillberaterin, IBCLC



Karin Sipos
Sekretärin

Liebe Familien!

Sind Sie Mutter, Vater, Oma, Opa ... eines Säuglings oder Kleinkindes bis zum **dritten Lebensjahr**, dann laden wir Sie herzlich ein, uns im **IGLU** zu besuchen!

In gemütlicher, kindgerechter Atmosphäre können Sie...

- ◆ andere Eltern treffen und Erfahrungen austauschen
- ◆ mit Ihrem Baby/Kleinkind spielen und Neues ausprobieren
- ◆ Entspannung und Abwechslung finden
- ◆ Information und Beratung zu Themen wie Pflege, Ernährung, Gesundheit, Entwicklung, Erziehung und Förderung bekommen



kann Ihr Kind...

- ◆ sich im Spiel mit Gleichaltrigen ausprobieren und Freunde finden
- ◆ neue Erfahrungen sammeln

Wir unterstützen und begleiten Sie in belastenden Situationen,

wenn Ihr Baby / Kleinkind...

- ◆ nicht ausreichend schläft, nachts häufig aufwacht, nicht alleine einschlafen kann
- ◆ viel weint und sich schwer beruhigen lässt
- ◆ zu wenig bzw. unregelmäßig trinkt oder isst
- ◆ spielt anstatt zu essen
- ◆ nicht folgen will und trotz...

wenn Sie...

- ◆ erschöpft sind und nicht weiter wissen
- ◆ Konflikte in der Partnerschaft haben
- ◆ sich häufig alleingelassen fühlen



Unser IGLU-Garten

Angebote

Folgende Angebote sind **kostenlos** und können **ohne Anmeldung** besucht werden:

Babytreff

jeden Montag ab 9.00 – 11.30 Uhr
jeden Mittwoch ab 9.00 – 11.30 Uhr

- ♦ Eltern mit Säuglingen bis zum 1. Lebensjahr
- ♦ mit Dipl. Sozialarbeiterin oder Psychologin

Spielstube / Elterntreff

jeden Dienstag ab 9.00 – 12.00 Uhr
jeden Donnerstag ab 14.00 – 16.30 Uhr

- ♦ Eltern mit Kleinkindern ab dem 1. Lebensjahr
- ♦ mit Dipl. Sozialarbeiterin und Psychologin

Eltern-/Mutterberatung

jeden Montag ab 9.00 – 11.30 Uhr
jeden Donnerstag ab 9.00 – 11.30 Uhr

- ♦ mit Ärztin, Dipl. Kinder- u. Säuglingsschwester, oder Dipl. Sozialarbeiterin und Psychologin
- ♦ Einzelberatung ist in jeder Muttersprache nach Vereinbarung möglich.

Dieses Angebot wurde in Zusammenarbeit mit dem Integrationsbüro der Stadt Linz entwickelt und ist für die Besucher kostenlos!

Beratung

durch die Psychologin/Sozialarbeiterin ist während unserer **Angebote** möglich, es können auch **Termine** vereinbart werden.

Stillrunden

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 zum Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen. Die Teilnahme ist bereits in der Schwangerschaft sehr empfehlenswert!

Die Stillgruppenthemen sind ein Grundgerüst. **Ihre aktuellen Fragen haben immer Vorrang.**

Stillgruppe

1. + 3. Dienstag / Monat 14.00 – 16.00 Uhr

- ♦ Hilfe und Unterstützung beim Stillen
- ♦ Erfahrungsaustausch
- ♦ mit Stillberaterin

Telefonische Auskunft "Stillhotline"

Montag bis Freitag 8.30 – 9.30 Uhr
(0732) 30 10 56 – 23



Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Stillgruppenthemen 2020

1. + 3. Dienstag / Monat 14.00 – 16.00 Uhr

- 01.09.20** "Powerdrink" Muttermilch
- 06.10.20** KEINE Stillgruppe!!!
- 20.10.20** Probleme mit der Brust – Vermeidung, Erkennung, Lösung
- 03.11.20** Stillend durch die Schnupfenzeit
- 17.11.20** "Durchstillte" Nächte verändern...
- 01.12.20** Ergänzen statt ersetzen – wie Beikost beim Stillkind eingeführt wird
- 15.12.20** Immer diese Fachausdrücke: Was ist gemeint mit: ad libitum, clusterfeeding und powerpumping?



Stillgruppenthemen 2021

1. + 3. Dienstag / Monat 14.00 – 16.00 Uhr

- 15.01.21** KEINE Stillgruppe!!!
- 19.01.21** Saugen will gelernt sein!
- 02.02.21** Muttermilch fürs Baby, auch wenn Mama mal weg muss – Informationen zu Milchpumpe und Lagerung von Muttermilch
- 16.02.21** Stillen und die Auswirkungen auf die Frauengesundheit
- 02.03.21** Einschlafstillen – erlaubt, verpönt, umstritten?
- 16.03.21** Maßnahmen zur Steigerung der Muttermilch
- 06.04.21** Die wichtige Rolle des Vaters in der Stillbeziehung
- 20.04.21** Das Stillkind am Familientisch
- 04.05.21** Wenn die Brust schmerzt...Vorteile von verschiedenen Anlegetechniken
- 18.05.21** Stillen, die beste Investition in die Zukunft
- 01.06.21** Karenzurlaub ist vorbei, das Stillen noch nicht...
- 15.06.21** Stillen im Sommerurlaub
- 06.07.21** Wachstumsschübe und andere Krisenzeiten meistern
- 20.07.21** Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Abstillen?

Zusatzangebote

Auch die folgenden Zusatzangebote sind **kostenlos**, wir ersuchen um **telefonische Voranmeldung mit Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Name und Geburtsdatum des Kindes**:

☎ (0732) 65 45 41

oder E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Sie können sich auch gerne persönlich bei uns anmelden. Bei allen Zusatzangeboten sind auch Ihre Kinder herzlich willkommen.



Tragen und Getragen werden

Tragen ist liebevoller Körperkontakt und fördert die gesunde Entwicklung des Kindes. Eltern erleichtert das Tragen den Alltag. Sie können sich beraten lassen, wenn Sie Ihr Kind gerne tragen möchten und offene Fragen zum Thema Tragen haben, neue Bindungsvarianten kennen lernen wollen, Informationen über Tragetücher und andere Tragehilfen brauchen.



Kurze Auskünfte sind ohne Termin während der Eltern-/Mutterberatung möglich. Für längere Beratungen wird eine telefonische Terminvereinbarung empfohlen:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: am Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr unter ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: gertraud.scheuringer@mag.linz.at

Leitung: Gertraud Scheuringer
(Dipl. Kinder- und Säuglingsschwester,
Zertifizierte Trageberaterin)

Babymassage – die Hektik unserer modernen Welt vergessen lassen

"Mit achtsamen Berührungen das gemeinsame Leben beginnen"

Ein Baby erlebt sich und seine Welt über Berührung und dem Gefühl, das dadurch ausgelöst wird. Jeder Moment einer gelungenen Begegnung mit dem Baby ist wertvoll und kann durch Massage gefördert werden. Wir lernen dabei, die Signale des Kindes besser zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.

Eine wohltuende Zeit für Babys und Eltern, die sich und dem Baby etwas Gutes tun möchten ohne dabei ein bestimmtes "Ziel" erreichen zu müssen.

Termine:

5x ab Mi. 16. September 2020	9.30 – 11.00 Uhr
5x ab Mi. 04. November 2020	9.30 – 11.00 Uhr
5x ab Mi. 13. Jänner 2021	9.30 – 11.00 Uhr
5x ab Mi. 10. März 2021	9.30 – 11.00 Uhr
5x ab Mi. 12. Mai 2021	9.30 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: am Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr
unter ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: gertraud.scheuringer@mag.linz.at

Leitung: Gertraud Scheuringer
(Dipl. Kinder- und Säuglingsschwester)

„Wie kann ich mein Kind beim Sprechenlernen unterstützen?“

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Eltern mit Kindern im 1. und 2. Lebensjahr.

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit der Sprachentwicklung und der hilfreichen Förderung durch Spiel und Sinne.

Wir möchten Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihr Kind beim Sprechenlernen spielerisch unterstützen können.

Termine:

Mo., 23. November 2020	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 08. März 2021	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 21. Juni 2021	14.30 – 16.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Martina Hack-Weinberger
(Logopädin)

Zahngesundheit: Nachmittag für Eltern und Kinder

Das folgende Angebot findet
in Kooperation mit der
PROGES AKADEMIE statt.



Sie erhalten Informationen über folgende Themen:
Kiefer- und Zahnbildung ab der Geburt (Zahndurchbruch), Stillen, Flasche, Kariesentstehung, praktische und wirksame Mundhygiene ab dem 1. Zahn,...

Termin:

Mo., 05. Oktober 2020 14.30 – 16.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Elisabeth Kaar
(Zahngesundheitserzieherin PROGES)

Schauen, wischen, klicken

Das folgende Angebot findet
in Kooperation mit dem
**Institut Suchtprävention
(PRO MENTE OOE)** statt.



Schon kleine Kinder begeistern sich für die Bilder, die ihnen von Fernseher, Smartphone oder Tablet entgegenleuchten.

Was macht die Faszination dieser Medien aus?
Wie harmlos,entwicklungsfördernd oder schädlich sind sie?

Wie können wir den Umgang mit Medien möglichst verantwortungsvoll gestalten?

Eingeladen sind alle interessierten Eltern und Erziehenden.

Termine:

Mo., 19. Oktober 2020 14.30 – 16.00 Uhr

Mo., 25. Jänner 2021 14.30 – 16.00 Uhr

Mo., 31. Mai 2021 14.30 – 16.00 Uhr



© Anatoly Tipliyashin / Fotolia

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Andrea Schrattenecker
(Institut Suchtprävention)

Grenzen setzen - und was tun, wenn sich mein Kind nicht daran hält?

Ein Kind, das die Welt entdeckt, lernt erst nach und nach, welche Grenzen es einhalten muss und welche es selbst bestimmen kann. Sinnvolle Grenzen sollen Ihrem Kind Sicherheit bieten und seine Entwicklung behutsam lenken.

Dabei ist für Eltern die Fähigkeit, fest zu bleiben ebenso erforderlich wie Nachgeben und die Bereitschaft zu Kompromissen. Auf diese Weise werden dem Kind feste Orientierungspunkte geboten.

In dieser Elternrunde sollen Fragen beantwortet sowie Anregungen gegeben werden, wie Eltern ihren individuellen Weg in der Erziehung finden können.

Termine:

Di., 10. November	2020	14.30 – 16.00 Uhr
Di., 09. Februar	2021	14.30 – 16.00 Uhr
Di., 15. Juni	2021	14.30 – 16.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Petra Pachinger
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Schlafen und Wachen - wie Kinder und ihre Eltern zu ruhige(re)n Nächten finden

Für manche Eltern ein Traum: Nur einmal eine Nacht durchschlafen! Für andere ist der Abend zermürbend, oft dauert es Stunden, ehe das Kind in den Schlaf findet. Dabei lassen sich Eltern einiges an „Einschlafhilfen“ einfallen - schließlich wollen sie ja nur das Beste für ihr Kind.

Auf Fragen wie: „Wie viel Schlaf braucht mein Kind?“ „Warum wacht es nachts so oft auf?“ sollen gemeinsam Antworten gefunden werden. Es geht um die Sicherheit der Eltern im Umgang mit ihren Kindern und um die Lebensqualität für alle in der Familie.

Termine:

Di., 29. September	2020	14.30 – 16.00 Uhr
Di., 23. Februar	2021	14.30 – 16.00 Uhr
Di., 04. Mai	2021	14.30 – 16.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Petra Pachinger
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

„Weg mit der Windel – spielend sauber werden!“

Sauber zu werden ist für ein Kind eine ganz neue Aufgabe und zugleich eine Herausforderung. Es kann sein, dass die Übungsperiode für die Eltern zu einer recht stressigen Zeit wird. Warum es sich lohnt hier geduldig zu sein, soll unter anderem Thema der Elternrunde sein.

Weiters sollen Fragen wie - „wieso es für Kinder in dieser Phase so wichtig ist selbst zu entscheiden“ und „weshalb es nicht nur um „Blase und Co“ geht“ – gemeinsam besprochen werden.

Termine:

Di., 10. Dezember 2020 14.30 – 16.00 Uhr
Di., 20. April 2021 14.30 – 16.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Petra Pachinger
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

„Babys erstes Löffelchen“ (Ernährungsrunde)

Das folgende Angebot findet in
Kooperation mit der ÖGK statt.



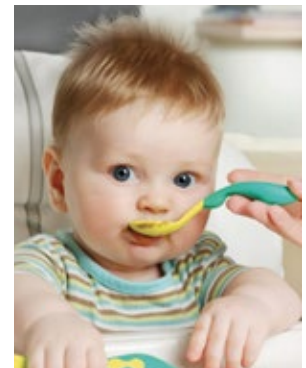
Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktische Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteneinführung inklusive Breikostzubereitung.

Termine:

Fr., 25. September 2020 9.30 – 11.30 Uhr
Fr., 15. Jänner 2021 9.30 – 11.30 Uhr
Fr., 09. April 2021 9.30 – 11.30 Uhr
Fr., 11. Juni 2021 9.30 – 11.30 Uhr

Hinweis:

Bitte Behälter
(Plastikgeschirr,
Dose mit Deckel)
mitnehmen!.



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

"Jetzt ess´ ich mit den Großen" (Ernährungsrunde)

Das folgende Angebot findet in
Kooperation mit der ÖGK statt.



Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Eine richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Grundstein. Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr und sieht sich als Hilfestellung beim Übergang zur Familienmahlzeit. Die Inhalte orientieren sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen Sicherheit vermitteln, wie Sie Ihr Kleinkind gesund und richtig ernähren.

Termine:

Fr., 30. Oktober 2020 9.30 – 11.30 Uhr
Fr., 05. März 2021 9.30 – 11.30 Uhr

Hinweis: Beim „Familienkochen“ wird Kleinkindkost selbst gekocht.



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Familienkochen

Das folgende Angebot findet in
Kooperation mit der ÖGK statt.



Kleinkindertaugliche Rezeptideen bilden den Inhalt dieses Kochtreffs. Gemeinsam bereiten wir Speisen zu, die sogar Gemüsemuffel überzeugen werden. Für Kostproben zum mit nach Hause nehmen Plastikbehälter mitbringen!

Darüber hinaus werden die Rezepte durch Servier-
vorschläge, Variationen und Informationen ergänzt.

Termine:

Fr., 06. November 2020 9.30 – 11.30 Uhr
Fr., 12. März 2021 9.30 – 11.30 Uhr

Hinweis:

Bitte Behälter (Plastikgeschirr, Dose mit Deckel)
mitnehmen!



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Unfallverhütung im Haushalt und Garten

Diese Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Babys und Kleinkindern. Wir möchten auf alltägliche Gefahren aufmerksam machen und über Möglichkeiten der Unfallverhütung informieren. Vortrag, Austausch und Möglichkeit zur Diskussion.

Termine:

Mo., 12. Oktober 2020	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 18. Jänner 2021	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 17. Mai 2021	14.30 – 16.30 Uhr

SAMARITERBUND



Sommerfest – 20 Jahre IGLU-EMB

Wir feiern mit Spiel, Spaß und den IGLU-BesucherInnen ein Fest.

Wir laden dazu herzlich alle Mütter, Väter, Omas und Opas mit Ihrem Baby und/oder Kleinkind ein. Größere Geschwister können gerne mitgebracht werden. Spielstationen halten unsere kleinen Gäste bei Laune. Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und ein gemütliches Beisammensein in unserem IGLU-Garten.

Ihr Iglu Team

Termin:

Do., 17. Juni 2021, 14.00 – 18.00 Uhr



Leitung: Referent des Oö. Samariterbundes



IGLU Eltern-/Mutterberatung
Grestenbergerstr. 32
4020 Linz

☎ (0732) 65 45 41

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

www.linz.at/emb.php



**Sie erreichen uns mit den Verkehrsmitteln der
Linz Linien GesmbH, **Buslinie 27,**
Haltestelle Grüne Mitte.**

Impressum:

Magistrat Linz, SJF

Layout: PZS/ZE-Druckerei, Edith Durstberger

Fotos: www.fotolia.com, OEGK, SJF

Druck: Mittermüller GmbH, August 2020