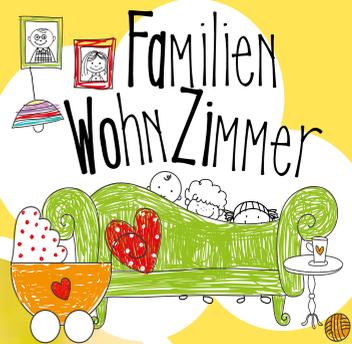




ISGS DREHSCHIEBE  
KAPFENBERG

Programm 2023 Mrz -  
Aug



Dein Eltern-Kind-Zentrum  
in Kapfenberg

# Unsere Angebote

... so **bunt** wie deine

**Familie**



Familienleben: Wundervoll und vielfältig – aber nicht immer ein Kinderspiel! Du hast Fragen, suchst Austausch, Abwechslung und Kontakte? Gemeinsam mit deinen Lieben, in entspannter Atmosphäre? Dann ist unser gemütliches FamilienWohnZimmer wie gemacht für dich! Unsere Angebote geben dir von der Schwangerschaft bis zum Eltern sein Raum & Zeit.

Wir sind offen für alle Lebensformen, freuen uns über Omas & Opas sowie alle anderen Familienmitglieder!

Du weißt nicht genau, welches Angebot das richtige für dich und deine Familie ist? Ruf oder sprich uns an und wir beraten dich gerne!

Dein FamilienWohnZimmer-Team

## Geburt & Babyzeit



Hebammenberatung	4
Geburtsvorbereitung	4
Hebammensprechstunde	5
Mama*-Café	5

## Kind & Familie



Spielgruppe Krabbelkäfer	6
Spielgruppe Wirbelwind	7
Spielgruppe Rasselbande	8
Offene Spielgruppe	9
Papa*-Café	10
Outdoor Spielgruppe	11
Bastel-, Vorlese-, Kasperl-Nachmittage	8-10

## Wissen & Info



Mama*Papa-Ticket	12
Elternbildungstermine	13-15

**Tipp**

Alle Angebote des FamilienWohnZimmers erhältst du mit der AktivCard Kapfenberg um -50%!

AktivCard

# Geburt & Babyzeit

## Hebammenberatung

im Rahmen des Mutter-Kind-Passes



Du bist schwanger? Wünschst einen frühen Kontakt zu einer Hebamme? Dann nutze diese kostenlose Beratung zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche!

**Ursula Grabner**  
Dipl. Hebamme

**Termine:** Nach Vereinbarung  
**Kostenlos!**  
**Anmeldung:** 0664 2231415

## Geburtsvorbereitungskurs

für werdende Eltern

Gemeinsam mit anderen Schwangeren oder werdenden Eltern erfährst du hier Wertvolles für die Geburt und die Zeit davor: Atemübungen, Bewegungspraxis für das veränderte Körpergefühl, Tipps für Positionen und Haltungswechsel während der Geburt.

**Ursula Grabner**  
Dipl. Hebamme

**Termine:** Freitag, 31.3. und Samstag, 1.4.2023  
Freitag, 23.6. und Samstag, 24.6.2023  
**Zeit:** Freitag 18:00 - 20:00  
Samstag 9:00 - 13:00  
**Kosten:** € 119,- Frauen / € 149,- Paare  
**Anmeldung:** 0664 2231415



## Hebammen-Sprechstunde

Deine ganz persönliche Beratung in der Schwangerschaft, rund um Geburt, Säuglingspflege, Ernährung oder Stillen. Damit alles schön rund läuft.

**Ursula Grabner**  
Dipl. Hebamme

**Termine:** am 2. **Mittwoch** im Monat  
**Zeit:** 8:30 - 9:30  
**Kostenlos!**  
**Anmeldung:** 0664 2231415

## Mama-Café

mit Still- und Ernährungsberatung

Ein wohltuender Treff für Mamas mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich austauschen und bekommst Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung oder Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen.

**Ursula Grabner**  
Dipl. Hebamme

**Elisabeth Eichkitz**  
Dipl. Hebamme

**Termine:** **jeden Mittwoch**  
(außer Feiertage)  
**Zeit:** 9:30 - 11:00  
**Kostenlos!**  
**Anmeldung:** keine erforderlich





## Spielgruppe Krabbelkäfer



Erste Kontakte und Rituale erleben, krabbeln und entdecken. Das kann dein Baby ab dem sechsten Monat in unseren Krabbelkäfer-Gruppen! Fingerspiele, Lieder und altersgerechtes Spielmaterial runden die fünf aufbauenden Einheiten ab.

**Michaela Krenn**  
Kindergartenpädagogin

**Für Kinder von 6 - 14 Monaten**

**Termine: Dienstag**  
Block D: 28.2. - 28.3.2023  
Block F: 11.4. - 9.5. 2023  
Block H: 16.5. - 13.6.2023  
Block J: 20.6. - 18.7.2023

**14:00 - 15:30**

**Freitag**  
Block C: 17.2. - 17.3.2023  
Block E: 24.3. - 28.4.2023  
Block G: 5.5. - 16.6.2023  
Block I: 23.6. - 21.7.2023

**9:00 - 10:30**

**Kosten:** € 15,- für 5 Einheiten\*  
**Anmeldung:** 0650 6905694, fawozi@isgs.at

## Spielgruppe Wirbelwind



Dein Kind läuft bereits und ist an mehr Angeboten interessiert? Dann seid ihr in der Wirbelwind-Spielgruppe genau richtig. Hier kann dein Kind das ganze FamilienWohnZimmer erkunden und altersentsprechende Materialien nutzen. Wiederkehrende Lieder, Sprüche und Rituale erleichtern den Übergang in eine Kinderkrippe oder in die Rasselbande-Spielgruppe. Die gemeinsame gesunde Jause gehört ebenso dazu wie erste Spielerfahrungen mit Gleichaltrigen.

**Michaela Krenn**  
Kindergartenpädagogin  
**Verena Stangl-Hörmann**  
Sozialpädagogin

**Für Kinder von 14 - 24 Monaten**

**Termine: Montag**  
6.3. - 24.7.2023

**9:30 - 11:00**

**Dienstag**  
7.3. - 18.7.2023

**16:00 - 17:30**

(ausgenommen Fenster- und Feiertage)

**Kosten:** € 3,- pro Kind\*  
€ 25,- für 10er Block\*

**Anmeldung:** keine erforderlich



## Spielgruppe Rasselbande



Bei der Rasselbande tut sich was! Kinder werden spielerisch und gezielt gefördert; Eltern tauschen sich aus. Motorisch, sprachlich und sensorisch bewegt sich vieles! Wir basteln, malen und musizieren – die ideale Vorbereitung auf den Kindergartenalltag. Die fixe gemeinsame Jause schmeckt und verbindet.

**Michaela Krenn**  
Kindergartenpädagogin  
**Verena Stangl-Hörmann**  
Sozialpädagogin

**Termine:** **Dienstag und Donnerstag**  
28.2. - 27.7.2023  
(ausgenommen Feiertage)  
**Zeit:** **9:00 - 11:00**  
**Kosten:** € 3,- pro Kind\*  
€ 25,- für 10er Block\*  
**Anmeldung:** keine erforderlich

**Für Kinder ab  
24 Monaten**

## Familien-Bastel-Nachmittag

Wir laden euch herzlich zu einem Bastelnachmittag für die ganze Familie ein. Gemeinsam basteln wir Allerlei für Ostern (April) und für die beste Mama der Welt (Mai).

**Michaela Krenn**  
Kindergartenpädagogin  
**Verena Stangl-Hörmann**  
Sozialpädagogin

**Termine:** Montag, 3.4.2023  
Donnerstag, 4.5.2023  
**Zeit:** **15:00 - 17:00**  
**Kosten:** € 3,- pro Kind\*  
**Anmeldung:** 0650 6905694

## Offene Spielgruppe



Groß & Klein hat´s bei uns fein! Kinder jeden Alters erobern den Indoor-Spielplatz, während sich die Großen bei einem Kaffee unterhalten. Es wird gemalt und gebastelt und du kannst kommen und gehen, wie du magst.

**Michaela Krenn**  
Kindergartenpädagogin  
**Verena Stangl-Hörmann**  
Sozialpädagogin

**Termine:** **Donnerstag**  
2.3. - 27.4.2023  
(ausgenommen Feiertage)  
**Zeit:** **14:00 - 17:00**  
**Kosten:** € 2,- pro Kind  
€ 18,- für 10er Block  
**Anmeldung:** keine erforderlich

**Für Kinder von  
0-4 Jahren**

## Mini-Kasperltheater

Ein 10minütiges Kasperltheater für Kleinkinder wartet auf euch. Danach könnt ihr den Nachmittag beim gemeinsamen Spielen ausklingen lassen.

**Michaela Krenn**  
Kindergartenpädagogin  
**Verena Stangl-Hörmann**  
Sozialpädagogin

**Termine:** **Montag**  
26.6.2023  
**Zeit:** **15:00 - 17:00**  
**Kosten:** € 3,- pro Kind\*  
**Anmeldung:** 0650 6905694



## Papa\*-Café



Beim Papa\* Café hast du die Möglichkeit, Zeit mit deinem Kind zu verbringen und dich mit anderen Papas bei einem gemütlichen Kaffee auszutauschen. Meist tun sich als frischgebackener Vater von Babys oder Kleinkindern viele Fragen auf: Job, Partner:in und Kind(er) – wie bringe ich alles unter einen Hut? Gemeinsam versuchen wir Antworten auf all eure Fragen zu finden!

### Thomas Saiko

Institut für Männer- und Geschlechterforschung

**Termine: Donnerstag,**  
2.2., 2.3., 6.4. 2023  
4.5. Muttertagsbasteln  
1.6., 6.7. Outdoorprogramm

**Zeit: 15:00 - 17:00**

**Kostenlos!**

**Anmeldung:** keine erforderlich

**Für Väter mit ihren Kindern von 0-4 Jahren**

## Vorlese-Nachmittag

Wir packen das Kamishibai Erzähltheater aus und lesen euch eine spannende, lustige Geschichte vor. Es wird außerdem gemeinsam gebastelt und ihr könnt den Nachmittag mit Spielen in unserem gemütlichen FamilienWohnZimmer ausklingen lassen.

### Michaela Krenn

Kindergartenpädagogin

### Verena Stangl-Hörmann

Sozialpädagogin

**Termine: Montag**  
6.3.2023

**Zeit: 15:00 - 17:00**

**Kosten: € 3,- pro Kind\***

**Anmeldung: 0650 6905694**



## OUTDOOR Spielgruppe



Im Sommer verlegen wir die offene Spielgruppe nach draußen, zu schönen Plätzen in und rund um Kapfenberg. Dort erleben wir mit den Kindern viel Abwechslung, Spiel und Freude an der frischen Luft.

Das genaue Outdoor-Programm findest du ab April auf unserer Seite [www.familienwohnzimmer.at/outdoor](http://www.familienwohnzimmer.at/outdoor).

### Michaela Krenn

Kindergartenpädagogin

### Verena Stangl-Hörmann

Sozialpädagogin

**Termine: Donnerstag,**  
11.5. - 27.7.2023

**Zeit: 15:00 - 17:00**

**Kosten: € 2,- pro Kind**

**Anmeldung: 0650 6905694, fawozi@isgs.at**

**Für Kinder ab ca. 18 Monaten**

August  
FamilienWohnZimmer  
geschlossen





Mama/Papa sein ist ein wunderbares Geschenk und bringt viele Herausforderungen mit sich. Im Familienalltag tauchen immer wieder Fragen auf, die wir versuchen gemeinsam zu beantworten. Wir bieten viele wichtigen Themen an, die Familien von der Schwangerschaft bis zum Familienalltag mit Kleinkindern beschäftigen.

**Die Veranstaltungen vom Mama\*Papa-Ticket sind kostenlos.**

### Bei jeder Veranstaltung Stempel sammeln und Gutscheine holen

Schwangere und Familien aus Kapfenberg mit Kindern von 0-3 Jahren bekommen einmalig ein Mama\*Papa-Ticket. Darin erhaltet ihr je Veranstaltung 1 Stempel. Bis zum 3. Geburtstag eurer Kinder könnt ihr bis zu 15 Stempel sammeln. Nach 5 Stempel bekommt ihr einen 50 Euro Kapfenberg Gutschein. Insgesamt könnt ihr euch 150 Euro in Form von Gutscheinen holen.

Zusammen kommen lohnt sich: Kommen beide Elternteile, gibt es zwei Stempel.

**Das Mama\*Papa-Ticket erhaltet ihr im FamilienWohnZimmer.**

**Lasst euch bereits eine Hebammenuntersuchung aus dem Mutter-Kind-Pass abstempeln!**

## Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Mi, 1.3.2023 | 14.00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550

Wer? Julia Maierhofer (Diätologin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Als werdende Mama und werdender Papa erfährst du hier alles Wissenswerte rund um das Thema „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ – denn die Grundsteine für einen gesunden Lebensstil werden bereits in der Schwangerschaft gelegt.

## Mama schaut auf sich - Balance zwischen Mutterglück und Familienalltag

Di, 21.3.2023 | 20.00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Kerstin Pirker (Frauengesundheitszentrum Graz)

Wo? [zoom.us/join](https://zoom.us/join) (Meeting-ID 582 280 9286)

Endlich ist das Baby da. Doch in der Rolle als Mama eines (oder mehrerer) Babys oder Kleinkindes, vergisst frau oft auf sich selbst. „Ohne Mama geht nichts!“ „Bin ich eine schlechte Mama, wenn ich mir Auszeit für mich selbst nehme?“ Erhalte in diesem Vortrag Antworten auf diese Fragen und erfahre, wie wichtig die Selbstfürsorge für dich als Mama ist.

## Kindernotfall-Crashkurs

Mo, 27.3.2023 | 15.30 Uhr | Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Elisabeth Grabner (Rotes Kreuz Mitarbeiterin)

Wo? FamilienWohnZimmer

In diesem Crash-Kurs bekommst du einen kurzen Überblick in die Erste Hilfe von Säuglingen und Kindern. Welche Situationen (Unfälle, Krankheiten) können entstehen, in der dein Kind Erste Hilfe braucht? Wie kann ich diese Situationen vermeiden und was kann ich in einer Notsituation tun, um dem Kind zu helfen?



## Starre Rollenbilder? - Schnee von gestern!

Do, 13.4.2023 | 20:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Simone Scheiner-Posch (Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Kinder versuchen von klein auf aktiv ihren Platz in ihrer Lebenswelt zu finden. Starre Geschlechterrollen engen dabei die kindlichen Entwicklungsmöglichkeiten ein. Dieser Vortrag lädt dazu ein, den Blick auf einengende Rollenklischees zu werfen. Wie kannst du dein Kind abseits von der typischen Geschlechterrolle in seiner freien Entfaltung und seinem Selbstbewusstsein stärken?

## Abends immer das gleiche Theater

Mi, 26.4.2023 | 20:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Sabine Rühl-Krainer (Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Kindernächte sind herausfordernde Nächte. Warum wachen Kinder nachts häufig auf? Wieso fällt es meinem Kind so schwer ein- und durchzuschlafen? Dieser Abend bietet einen Überblick über die kindliche Schlafentwicklung. Du bekommst Tipps, um Babys und Kleinkinder ihren Bedürfnissen entsprechend gut in den Schlaf und durch die Nacht zu begleiten.

## Gemüsetiger - Ernährung für 1-3 Jährige

Mi, 10.5.2023 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550

Wer? Julia Maierhofer (Diätologin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Damit unsere „Kleinen“ gesund groß werden, ist es von Bedeutung, sie schon früh für ein vielfältiges Nahrungsangebot zu begeistern. Du möchtest bei deinem Kind die Freude an einer gesunden Ernährung und Lust am Ausprobieren wecken? In diesem Workshop bekommst du hilfreiche und praxisnahe Tipps für die Umsetzung im Familienalltag und Antworten auf Ernährungsfragen.

## Mental Load - Familienarbeit gerecht aufgeteilt

Do, 25.5.2023 | 18:30 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Monika Stoiser-Berger (Entwicklungspsychologin)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Das Organisieren des Familienalltags liegt meist als unsichtbare Denkarbeit bei den Frauen und Müttern. Wie kann diese wichtige Aufgabe fair aufgeteilt werden? Wie leicht fällt es dir als Mama diese Verantwortlichkeiten abzugeben? Erfahre in diesem Vortrag, wie ein gleichberechtigter Familienalltag gelingen kann.

## Keine Angst vor Kindertränen

Mi, 14.6.2023 | 18:30 Uhr | Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Sabine Rühl-Krainer (Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Starke Gefühle wie Traurigkeit, Angst und vor allem Wut gehören zum Alltag mit Kindern und bringen Erwachsene manchmal an ihre Grenzen. Welche Möglichkeiten hast du als Mama und Papa, den Gefühlsausbrüchen zu begegnen und wie kannst du dein Kind in diesen Situationen unterstützen und begleiten?

## Gesunde Milchzähne von Anfang an

Fr, 21.7.2023 | 9:30 Uhr | Workshop | ohne Anmeldung

Wer? Sylvia Engelschön (Zahngesundheitserzieherin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Die ersten Zähnchen der Kinder sind für Eltern ein besonderer Moment. Das Lächeln der Kleinen wird einmaliger, die Weichen für die zukünftige Zahngesundheit werden gestellt. Themen, wie die kindgerechte Mundhygiene von Anfang an, die Rolle der Eltern, eine zahngesunde Ernährung oder alles zu Schnuller, Fläschchen & Co werden mit der Zahngesundheitserzieherin anschaulich, ausführlich und individuell besprochen.

Mit der Kapfenberg Aktiv-Card zahlst du für alle Angebote –50% weniger!

Mit dem ZWEI UND MEHR Familienpass erhältst du auf viele Angebote Vergünstigungen!

Das Mama\*Papa-Ticket erhaltet ihr im FamilienWohnZimmer!

Alle Termine, Inhalte und Hinweise zur Anmeldung findet ihr unter [www.familienwohnzimmer.at](http://www.familienwohnzimmer.at)!



### FamilienWohnZimmer

in der ISGS Drehscheibe Kapfenberg  
Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg

**Tel: 0650 6905694**

od. 03862 21500-9

E-Mail: [fawozi@isgs.at](mailto:fawozi@isgs.at)

[www.familienwohnzimmer.at](http://www.familienwohnzimmer.at)



ISGS DREHSCHIEBE  
KAPFENBERG

gefördert von:

 Bundeskanzleramt

