ekiz

JAHRESPROGRAMM 2023/24

Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck
Amraser Straße 5 · 6020 Innsbruck · Tel +43(0)512 / 58 19 97
info@ekiz-ibk.at · EKiZInnsbruck · ekiz_innsbruck

JAHRESPROGRAMM 2023/24

INHALTSVERZEICHNIS

Unser Haus	3
Offener Treff, Raumvermietung und Öffnungszeiten	4
Kinderkrippe	8
Familienberatung	10
Verwaltung	12
Mitgliedschaft	12
Veranstaltungen, Feste, Feiern und Termine	14
Kursanmeldungen, Stornierungen, kursfreie Zeit	16

KURSPROGRAMM 2023/24

Schwangerschaft & Geburt	20
Säuglingsalter	28
Übersicht, Wochenplan zum Herausnehmen	40
Eltern-Kind-Gruppen	44
Spiel & Spaß im Wasser	54
Austauschgruppen NEU!	58
Erwachsenenbildung	63
Unser EKiZ - viele gute Hände	76

UNSER HAUS

BÜRO

Vor Ort mit Terminvereinbarung
+43 (0)512/58 19 97-100
info@ekiz-ibk.at
Telefonisch erreichbar
Montag bis Donnerstag:
09.00 - 12.00 Uhr

FAMILIENBERATUNG

Erreichbarkeit und Terminvereinbarung unter:
+43 (0)512/58 72 70
familienberatung@ekiz-ibk.at
Montag: 08.30 - 12.30 Uhr
Mittwoch: 12.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 - 13.00 Uhr

KINDERKRIPPE

Montag bis Donnerstag: 07.00 - 17.30 Uhr
Freitag: 07.00 - 15.00 Uhr

OFFENER TREFF & KURSE

Montag bis Donnerstag: 09.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr
Offene Küche während der Mittagszeit
Freitag geschlossen; Gartennutzung bis 14.00 Uhr
+43 (0)512/58 19 97-500
offenertreff@ekiz-ibk.at

WWW.EKIZ-IBK.AT
EKiZInnsbruck
ekiz_innsbruck

WIR SIND

... ein gemeinnütziger, partei- und konfessionsunabhängiger Verein.

BEI UNS GIBT'S

... Begegnung · Begleitung · Bildung
Betreuung · Beratung · Beteiligung

OFFENER TREFF

Ein öffentliches Wohnzimmer mit Garten

Unsere Räumlichkeiten im Erdgeschoss verstehen wir als ein öffentliches Wohnzimmer, in dem sich Mütter, Väter, Omas, Opas, Freundinnen und Freunde mit Kleinkindern, auch unabhängig von einem Kursbesuch, in einem gemütlichen Ambiente treffen können. Es ist ein Ort für Begegnung und Austausch ohne festes Programm. Der Offene Treff und unser Garten bieten den perfekten Rahmen, um sich (regelmäßig) zu treffen, gemeinsam zu jausnen, zu lesen, zu plaudern, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen, sowie zu wickeln, zu füttern und zu stillen.

Unser Team des Offenen Treffs ist darum bemüht, eine einladende Atmosphäre für die BesucherInnen zu schaffen. Wir stehen für Informationen rund um Raumvermietung für Kindergeburtstage, Kurse, Kinderkrippe und Familienberatung zur Verfügung und helfen bei der Auswahl von Büchern. Gerne nehmen wir uns Zeit für ein persönliches Gespräch und haben ein offenes Ohr für Probleme oder eventuelle Unsicherheiten.

Wir sind von Montag bis Donnerstag für euch da. Kommt einfach im EKiZ vorbei!

Montag bis Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag bleibt der Offene Treff geschlossen; Gartennutzung bis 14.00 Uhr

Telefonisch erreicht ihr uns unter: **+43 (0)512/58 19 97-500,**
sowie per Mail unter **offenertreff@ekiz-ibk.at**

Unsere Räume im Erdgeschoss sowie der Garten
sind für Menschen mit Beeinträchtigung gut zugänglich.

Sylvia Campreghe.

Brigitte Schneider

Maria Gärtner

Offene Küche während der Mittagszeit

Wer nicht alleine zu Hause Mittagessen möchte, ist herzlich eingeladen in der Mittagszeit (12.00 - 13.30 Uhr) im EKiZ zu verweilen und die Räumlichkeiten des Offenen Treffs zu nutzen. Gerne könnt ihr gemeinsam kochen oder schon Gekochtes aufwärmen. Die Küche sowie die Kochutensilien stehen euch zur freien Verfügung. Zu dem ist eine kleine Auswahl an Grundgewürzen, Essig und Öl vorhanden, damit dem gemeinsamen Kochvergnügen nichts im Wege steht. In dieser Zeit ist keine MitarbeiterIn des Offenen Treffs vor Ort. Für Fragen zur Küche und zum Kochen könnt ihr euch jederzeit gerne während der Offenen Treff-Zeiten an uns wenden.
Wir bitten um Voranmeldung bis 09.00 Uhr (per Mail) und einen achtsamen Umgang mit der Küche. Hinterlasst die Küche bitte so, wie ihr sie selbst vorfinden möchtet.

EKiZ-Café

Der Donnerstagnachmittag lädt zum Verweilen im Offenen Treff und im Garten ein.
Das Besondere beim „EKiZ-Café“ ist, dass auch der große Bewegungsraum zur freien Verfügung steht. Es kann also ausgiebig gespielt werden!
Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag drinnen und draußen,
zum Austauschen und Spielen.

JEDEN DONNERSTAG VON 15.00 BIS 17.30 UHR
IM BEWEGUNGSRAUM & IM GARTEN!

Über KuchenbäckerInnen
würden wir uns sehr freuen.

JAHRESZEITENCAFÉS
Infos Seite 14

Raumvermietung

Als Mitglieder unseres Vereines könnt ihr unsere Räume im Erdgeschoss sowie den Garten an Freitag-Nachmittagen, Wochenenden und Feiertagen für Kinderfeste (bis 6 Jahre) zum Preis von **55 € mieten.** Die Räumlichkeiten können telefonisch unter +43 (0)512/58 19 97-100, per Mail an info@ekiz-ibk.at, oder persönlich im Offenen Treff reserviert werden. Nach der Überweisung (innerhalb von 6 Tagen) des Mietbetrags auf unser Konto (IBAN: AT97 3600 0000 0067 0141, BIC: RZTIAT22) ist eure Reservierung fixiert.

Der Schlüssel für die Räumlichkeiten kann am Donnerstag vor der Veranstaltung von 09.00 - 12.00 und von 14.00 - 18.00 Uhr im Offenen Treff abgeholt werden. Bei der Schlüsselabholung muss außerdem eine **Kaution von 50 €** hinterlegt werden. Diese wird nach ordnungsgemäßer Übergabe der Räumlichkeiten wieder an euch retourniert. Bei Schlüsselverlust, nicht fristgemäßer Stornierung (bis 4 Wochen vor der Veranstaltung gratis, danach 25 €, bzw. 5 Tage vorher 50 €) oder wenn die Räume und der Garten nicht ordnungsgemäß hinterlassen wurden, wird die gesamte Kaution einbehalten.

Tragetuch- und Tragehilfenverleih

Gerne könnt ihr Babytragetücher in verschiedenen Längen und Tragehilfen bei uns im Offenen Treff ausprobieren und für **3 €** pro Woche **(Kaution 50 €)** ausleihen!
Information, Erklärung und Beratung zum Tragetuchbinden gibt es auch auf Anfrage (Genaueres dazu siehe Seite 27).

Bibliothek

Zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Kindererziehung, Partnerschaft, Sexualität, Aktivitäten mit Kindern, Ernährung, etc. steht unseren BesucherInnen eine reiche Auswahl an Büchern zur Verfügung. Ihr seid herzlich eingeladen zu schmökern!
Die Bücher können für einen Betrag von **2 €** pro Buch und Monat im Offenen Treff ausgeliehen werden. Des Weiteren steht auch eine Auswahl an Kinderbüchern für **1 €** pro Buch und Monat zum Ausleihen bereit.

WIR BRAUCHEN EURE UNTERSTÜTZUNG

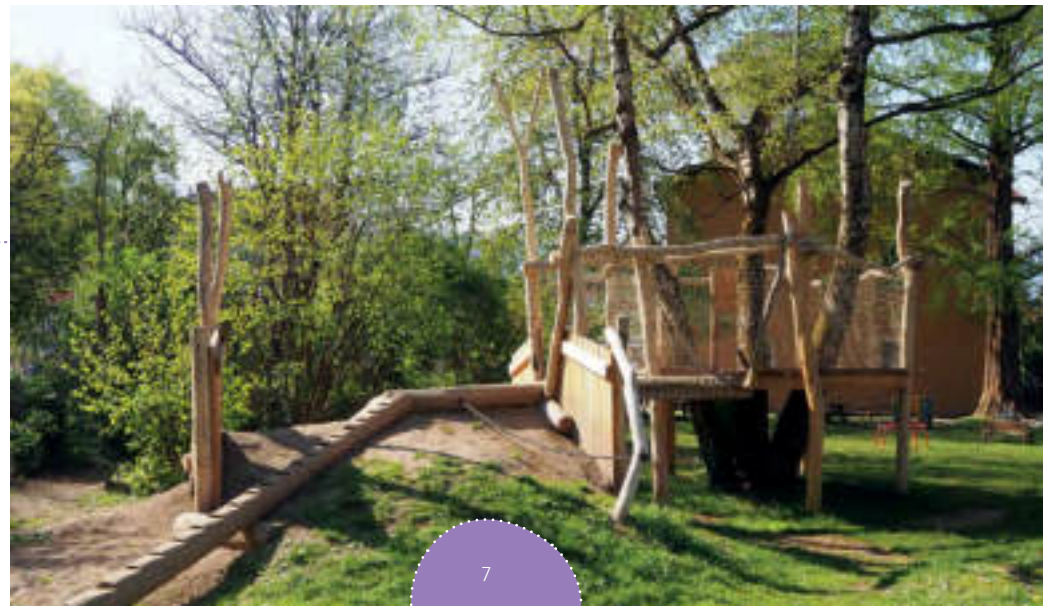
Mit eurer **Spende** könnt ihr unseren Offenen Treff und die Anschaffung von Spiel- und Turngeräten unterstützen.

Öffnungszeiten und Ferien des Offenen Treffs sowie kursfreie Zeiten

Die Öffnungszeiten des Offenen Treffs sowie kursfreie Zeiten orientieren sich an den Schulferien. Wir haben ab Montag, den 11. September wieder von Montag bis Donnerstag 09.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr für euch geöffnet. Freitags, an Feiertagen und während der Schulferien ist der Offene Treff geschlossen. Kurse werden an Feiertagen und in den Schulferien nicht abgehalten. Mit der Kursleitung können jedoch individuelle Vereinbarungen für jeden Kurs getroffen werden.

Der Offene Treff ist an folgenden Tagen geschlossen:

Herbstferien:	Donnerstag, 26. Oktober bis Donnerstag, 02. November 2023
Maria Empfängnis:	Freitag, 08. Dezember 2023
Weihnachtsferien:	Samstag, 23. Dezember 2023 bis Sonntag, 07. Jänner 2024
Semesterferien:	Montag, 12. Februar bis Sonntag, 18. Februar 2024
Osterferien:	Montag, 25. März bis Montag, 01. April 2024
Staatsfeiertag:	Mittwoch, 01. Mai 2024
Christi Himmelfahrt:	Donnerstag, 09. Mai 2024
Pfingsten:	Montag, 20. Mai 2024
Fronleichnam:	Donnerstag, 30. Mai 2024
Sommerferien:	Montag, 08. Juli bis Sonntag, 08. September 2024



KINDERKRIPPE

Wir haben zwei Gruppen mit je 12 Kindern im Alter von 1½ bis 3 Jahren, die jeweils von drei pädagogischen Fachkräften im Alltag begleitet werden. Wir bieten den Kindern Räumlichkeiten und Materialien, die ihren Bedürfnissen und individuellen Entwicklungsschritten entsprechen und ermöglichen ihnen, sich ihrem Tempo entsprechend zu entfalten. Eine beständige, verlässliche und liebevolle Beziehung zu den Kindern bildet die Basis unserer pädagogischen Arbeit. Weitere Schwerpunkte sind: die freie Spiel- und Bewegungsentwicklung, nach einer geglückten, sanften und individuellen Eingewöhnung.

Leitung: Michaela Piegger

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 07.00 - 17.30 Uhr,
Freitag 07.00 - 15.00 Uhr

Voranmeldung: zur Voranmeldung bitte das Formular auf der Homepage im Bereich Kinderkrippe / Wartelisten / Anmeldung ausfüllen!

1. Gruppe: Ganztag

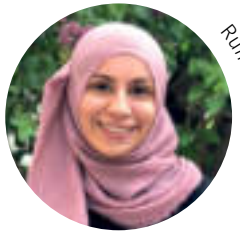
Gruppenführende Pädagoginnen: Magdalena Plangger - Früherzieherin, und Sigrid Sporer - Früherzieherin

Assistentinnen: Rumeysa Sirin und Lea Schweigl

Michaela Piegger

Magdalena Plangger

Sigrid Sporer


Rumeysa Sirin

Lea Schweigl

Dagmar Latimer

2. Gruppe: Halbtags bis 14.00 Uhr

Gruppenführende Pädagoginnen: Sabine Öfner - Früherzieherin, und Dagmar Latimer - Früherzieherin

Assistentinnen: Verena Nindl und Amelie Ried

Sabine Öfner

Verena Nindl

Amelie Ried

Info-Abend für vorangemeldete Familien

ONLINE

Zu diesem Abend laden wir jene Eltern ein, welche ihr Kind bereits angemeldet haben.
Wir stellen unser Konzept vor und beantworten Fragen.
Nach diesem Abend sind Fixanmeldungen möglich.

Termin: Donnerstag, 23. November 2023, 19.00 - 20.00 Uhr

Anmeldung: über unsere Homepage unter dem Menüpunkt: Kinderkrippe / Info-Abende

FAMILIENBERATUNG

Das multidisziplinäre Team der Familienberatung unterstützt Sie/Dich in herausfordernden Lebenssituationen und sucht gemeinsam mit Ihnen/Dir nach möglichen Lösungsansätzen und Perspektiven. Wir bieten psychosoziale, pädagogische und rechtliche Beratung an.

Wir beraten...

- zur Schwangerschaft
- rund um die Geburt
- rund um die Elternschaft
- rund um die Entwicklung von Kindern
- in der Erziehung
- in Fragen für Paare und Alleinerziehende
- bei Paar- und Familienkonflikten
- bei Trennung und Scheidung
- bei psychischen Problemen
- zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- zum Wiedereinstieg
- bei interkulturellen Themen
- Eltern mit beeinträchtigten und behinderten Kindern

Zusätzlich beraten wir zu folgenden Schwerpunktthemen:

- bei unerfülltem Kinderwunsch
- bei Schwangerschaftskonflikten
- bei überwältigenden Erfahrungen rund um die Geburt
- bei Erschöpfung und Überforderung
- bei anhaltenden Stimmungsschwankungen nach der Geburt
- wenn Ihr/Dein Kind hochsensible Züge zeigt
- bei belastenden Schuldgefühlen, oder einfach dem Gefühl, dass alles zu viel wird...

Sie sind/Ihr seid bei uns herzlich willkommen. Wir beraten einzeln, als Paar und/oder als Familie. Zu ausgewählten Themen begleiten wir auch Gespräche und Austausch in Gruppen.

Die Angebote der Familienberatung sind **vertraulich, anonym und kostenlos!**

Freiwillige Beiträge zur Erhaltung und Unterstützung des Angebotes der Familienberatung werden gerne entgegengenommen.

Wir bitten um Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung
unter +43 (0)512/58 72 70 oder familienberatung@ekiz-ibk.at
Bei einer Nachricht auf der Mailbox inkl. Telefonnummer nehmen wir gerne Kontakt auf.

WWW.EKIZ-IBK.AT/FAMILIENBERATUNG

Wir sind erreichbar:

Montag	08.30 - 12.30 Uhr
Mittwoch	12.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag	09.00 - 13.00 Uhr

PERSÖNLICH - TELEFONISCH
E-MAIL - VIDEO

Beratungen ohne Terminvereinbarung:

Montag 11.30 - 12.30 Uhr, sowie Mittwoch und Donnerstag 12.00 - 13.00 Uhr
Weitere Zeiten gerne nach persönlicher Vereinbarung.

Gesetzlich verpflichtende Elternberatung vor der Scheidung

Gemäß § 95 Abs.1a AußStrG für eine einvernehmliche Scheidung ist Voraussetzung, dass Eltern sich beraten lassen, wie sich die elterliche Trennung und Scheidung auf Kinder auswirkt und was Kinder von ihren Eltern in dieser Zeit brauchen.

Kosten: 45 € pro Elternteil, wenn beide kommen; 60 € bei Einzelberatung

Das Team

Dr.in Mag.a Katharina Oberbichler *(Telefonische Erreichbarkeit: montags)*
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Juristin, eingetragene Mediatorin

Mag.a Brigitte Hattinger *(Telefonische Erreichbarkeit: donnerstags)*
Psychologin, Psychotherapeutin, Familienpsychologin, anerkannte Beraterin gemäß § 95 Abs.1 AußStrG., Familienberaterin im EKiZ

MMag.a Julia Fritz *(Telefonische Erreichbarkeit: mittwochs sowie julia.fritz@ekiz-ibk.at)*
Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschafterin

Katharina Oberbichler

Brigitte Hattinger

Julia Fritz

VERWALTUNG

Öffnungszeiten des Büros

In der Schulzeit: **Montag bis Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr**
Achtung: Abweichende Ferienbürozeiten findet ihr rechtzeitig auf: www.ekiz-ibk.at

V.l.n.r: Doris Mariacher (Sekretärin), Michaela Öfner (kaufm. Geschäftsführerin), Anne Weber (fachliche Leitung). Nicht im Bild: Katharina Werner (Lohnverrechnerin)

Mitgliedschaft

Das Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck ist ein Verein, der vom Engagement seiner Mitglieder getragen wird. Je mehr Menschen sich für das EKiZ verantwortlich fühlen, desto lebendiger ist es. Wir freuen uns daher über alle, die mit ihrer Mitgliedschaft unsere Ideen, Ziele und Werte unterstützen! Außerdem könnt ihr als Mitglied folgende Vorteile für euch in Anspruch nehmen:

- **Vorab-Anmeldemöglichkeit** für das neue Bildungsjahr 2023/2024
- **Anmietung unserer Räumlichkeiten** zum Preis von 55 € für Kindergeburtstage
- **Nutzung unserer Räume** für selbstorganisierte Gruppen (je nach Verfügbarkeit!)
- **Verbilligte Kurstarife** (rund 10 % Ermäßigung auf alle Tarife)
- Nach einem Jahr Mitgliedschaft: **Stimmberechtigt** bei der Generalversammlung
- Mitgliedschaft auch in (fast) allen weiteren **Tiroler Eltern-Kind-Zentren gültig**

Die Mitgliedschaft kostet **30 €** pro Jahr. Sie beginnt mit 1. Jänner bzw. 1. Juli und ist ein Jahr gültig. Die Mitgliedschaft kann jedes Jahr verlängert werden oder sie erlischt formlos. Ein Anmeldeformular ist im Offenen Treff erhältlich. Eine Anmeldung über unsere Homepage **www.ekiz-ibk.at** ist ebenfalls möglich.

Ohne Mitglieder gäbe es keinen Verein - und ohne Verein kein Angebot für Eltern und Kinder!

Gutscheine

für bestimmte Kurse oder im gewünschten Wert sind auch bei uns erhältlich - immer eine schöne und nützliche Geschenkidee!

Newsletter-Anmeldung

Aktuelle Infos erhaltet ihr beinahe wöchentlich in unserem EKiZ-Newsletter. Die Anmeldung hierzu ist auf unserer Homepage www.ekiz-ibk.at unter dem Menüpunkt Newsletter zu finden. Eine Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit möglich.

Sicherheit

Wir sind sehr darum bemüht, dass es in unseren Räumlichkeiten möglichst wenig Gefahrenquellen für Babys und Kleinkinder gibt. Trotzdem möchten wir darauf hinweisen, dass in unserem Zentrum und im Garten (außer in der Kinderkrippe) die Eltern für die Aufsicht und Sicherheit ihrer Kinder verantwortlich sind und wir bei Unfällen nicht haften können.

Danke an

unsere UnterstützerInnen & KooperationspartnerInnen:

FESTE, FEIERN & TERMINE

001 Jahreszeiten Cafés

Wir laden herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag drinnen und draußen, zum Austauschen und Spielen, mit Kaffee/Tee, Kuchen und einer kleinen Jause ein.
Wer möchte, kann auch gerne etwas zum Teilen mitbringen!

Herbstcafé	Donnerstag, 21. September 2023, 15.00 - 17.30 Uhr
Wintercafé	Donnerstag, 18. Jänner 2024, 15.00 - 17.30 Uhr
Frühlingscafé	Donnerstag, 18. April 2024, 15.00 - 17.30 Uhr
Sommercafé	Donnerstag, 27. Juni 2024, 15.00 - 17.30 Uhr

TRI, TRA, TRALALA! ZU JEDEM JAHRESZEITENCAFÉ KOMMT DER KASPERL!

Kasperltheater für Kinder ab 2 Jahren. Keine Anmeldung notwendig.
Unkostenbeitrag pro Kind: 2,50 €. Das Kasperltheater startet um 15.00 Uhr.

002 Bunte Faschingsfeier für Groß und Klein

Am Unsinnigen Donnerstag laden wir alle Kinder (bis 5 Jahre) und Erwachsene wieder zum lustigen Faschingstreiben ein.
Um 15.00 Uhr kommt der **Kasperl** (Unkostenbeitrag pro Kind 2,50 €).
Bitte kommt verkleidet!

Wann: Donnerstag, 08. Februar 2024, 15.00 - 17.00 Uhr

003 Bunter Bastelnachmittag

Wir laden euch herzlich zu unserem Bastelnachmittag in den Offenen Treff ein. Im Herbst werden wir uns mit herbstlichen Naturmaterialien kreativ austoben. Im Mai wollen wir mit euch anlässlich des Muttertags basteln, um den Mamas ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Wir freuen uns über euren Besuch!
Infos und Anmeldung im Offenen Treff oder über unsere Homepage.

Herbstbastelnachmittag:	Donnerstag, 19. Oktober 2023 von 14.30 - 16.00 Uhr
Frühlingsbastelnachmittag:	Donnerstag, 02. Mai 2024 von 14.30 - 16.00 Uhr
Kosten:	Materialbeitrag 5 €

004 Fototermin für persönliche Weihnachtskarten

Versendet auch heuer Weihnachtsgrüße mit eurem eigenen Familien- oder Kinderfoto. In angenehmer und individueller Atmosphäre fotografiert euch ein professioneller Fotograf. Gern dürft ihr eure eigenen weihnachtlichen Requisiten mitbringen.

Fotograf:	Fred Einkemmer
Termine:	Freitag, 10. November 2023, 10.00 - 17.00 Uhr Samstag, 11. November 2023 09.00 - 15.00 Uhr
Anmeldung:	über unsere Homepage unter dem Menüpunkt: Kurse / Sonstiges
Kosten:	38 € pro Familie (Übersendung der digitalen Bilder per E-Mail)

005 Buchlesung: Kinderleicht ins Gespräch kommen

NEU!

Wenn sich Eltern nach einem Kita-Tag ausführliche Berichte ihres Kindes erhoffen, aber nur einsilbige Antworten bekommen, entsteht oft Unsicherheit: Fühlt mein Kind sich im Kindergarten unwohl? Warum will es nicht mit mir sprechen? Tatsächlich sind Gespräche mit kleinen Kindern aber gar nicht so einfach. Michèle Liussi hilft Eltern dabei, spielerisch mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen. Sie liefert wertvolles Wissen rund um die Kommunikation mit Kindern sowie um deren sprachliche und emotionale Entwicklungsschritte. Das Herzstück ihres Ratgebers bilden 44 Ideen und Impulse, um Gespräche zu beginnen und zu gestalten. Sie unterstützen Eltern dabei, ihr Kind noch besser zu verstehen, die Bindung zu vertiefen und Konflikte zu lösen.

Autorin:	Michèle Liusse
Termin:	Donnerstag, 27. Juni 2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Kosten:	kostenfrei (Anmeldung notwendig)

006 Mexikanische Küche

NEU!

Lust auf mexikanische Küche? Kommt bei uns im Offenen Treff vorbei und tauche ein in die Welt der traditionellen mexikanischen Rezepte und Gewürze . Ich freue mich auf ein buntes Kochvergnügen mit euch und euren Kindern.

Leitung:	Aracely Sayas Osuna
Termin:	Donnerstag, 5. Oktober 2023, 12.00 - 14.00 Uhr
Kosten:	Beitrag in selbstbestimmter Höhe (Anmeldung notwendig)

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN

Vorab-Anmeldung für Mitglieder

Als Mitglied habt ihr die Möglichkeit euch über unser Onlinebuchungsprogramm vorab zu den Kursen anzumelden. Ihr erhaltet per E-Mail das aktuelle Programm im .pdf-Format (Mitte Juli) und könnt euch dann per E-Mail zu den Kursen anmelden. Bei Problemen mit der Anmeldung könnt ihr euch gerne an unser Büro wenden. Bitte beachtet unsere Sommeröffnungszeiten!

Online-Anmeldung für alle

Ab 15. August 2023 könnt ihr euch jederzeit online über unsere Homepage zu unseren Kursen anmelden. Bei Problemen helfen euch gerne unsere MitarbeiterInnen vom Büro (Seite 12) oder vom Offenen Treff (Seite 4). Die Kurse ohne und mit Anmeldung beginnen ab **25. September 2023.** Die Anmeldung - sowohl zu unseren Kursangeboten als auch zu einmaligen Veranstaltungen wie Seminaren und Workshops - ist verbindlich!

+43 (0)512 / 58 19 97 - 0 WWW.EKIZ-IBK.AT

Zahlung

Wir bitten euch, den Kursbeitrag innerhalb von einer Woche nach der Anmeldung zu überweisen. Dies gilt auch für einmalige Veranstaltungen. **Achtung:** Wir verschicken keine Zahlscheine! Bitte vermerkt bei der Überweisung die Rechnungsnummer, damit wir die Zahlung ohne Probleme zuordnen können.

IBAN: AT97 3600 0000 0067 0141, BIC: RZTIAT22

Stornierungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos storniert werden. Bei Stornierungen innerhalb von zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung beträgt die Stornogebühr 50% des Kursbeitrages, mindestens aber 15 €. Bei Stornierungen am Tag oder nach Beginn eines Kurses wird der gesamte Kursbeitrag fällig. Aus Kostengründen ist uns eine Rückerstattung in diesem Fall leider nicht möglich. Stornierungen werden nur schriftlich unter info@ekiz-ibk.at angenommen.

Feiertage und offizielle Schulferien

An Feiertagen, schulfreien Tagen und Ferien finden Kurse prinzipiell nicht statt. Der/die KursleiterIn kann jedoch mit den TeilnehmerInnen eine gesonderte Regelung treffen. Auf Seite 7 findet ihr eine Liste der schulfreien Tage.

...was, wenn der/die KursleiterIn krank ist?

Im Krankheitsfall von dem/der KursleiterIn versucht der Verein Eltern-Kind-Zentrum eine kurzfristige Vertretung zu finden. Sollte dies nicht möglich sein, werden die Kursteilnehmer über den Ausfall informiert. Bei mehrmals stattfindenden Kursen wird der entfallene Kurs angehängt. Wir bitten euch deshalb auch, die Woche nach dem Kurs noch freizuhalten. Bei einmaligen Veranstaltungen wird entweder ein neuer Termin gesucht oder die Veranstaltung findet nicht statt. In diesem Fall wird der gesamte Kursbeitrag rückerstattet.

Besonderheiten bei Kursen ohne Anmeldung

Bei Kursen ohne Anmeldung gibt es ein Wertkartensystem. Die Wertkarte könnt ihr Online im Bereich „Kurse“ kaufen. Je mehr Einheiten ihr kauft, desto günstiger sind die einzelnen Einheiten. Die Wertkarte kann für alle Kurse ohne Anmeldung verwendet werden. Wenn ihr einen Kurs schnuppern möchtet, könnt ihr das erste Mal auch bar im Offenen Treff bezahlen. Das Team vom Offenen Treff steht euch für Fragen bezüglich der Wertkarte gerne zur Verfügung.

Kosten: Wertkarte mit 12 Einheiten: 36 € / Mitgl. 24 €
Wertkarte mit 21 Einheiten: 59 € / Mitgl. 40 €
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72 € / Mitgl. 50 €

Folgekurse

Manche Kurse können ideal nacheinander aufbauend besucht werden, diese sind mit dem Symbol markiert. Natürlich könnt Ihr auch nur einzelne Kurse daraus buchen.

iKB Eins für alle.

Erklär's mir kinderleicht!

Der neue Podcast der IKB

Wie wird Strom erzeugt? Wie kommt das Internet unter die Erde? Wie wird das Wasser im Schwimmbad warm? Wie fließt das Trinkwasser aus dem Berg? Viele Fragen – wir haben einfache Antworten.

Kinderleicht – wie geht das?
Damit auch wirklich alles gut erklärt wird, stellt der 8-jährige Kilian die Fragen – und entlockt den Expert:innen spannende Antworten. So bringen wir wichtige Themen auf den Punkt.

TIPP: Podcast in den Urlaub mitnehmen und auch längere Autofahrten oder Flüge unterhaltsam verbringen!

Am besten gleich reinhören:

www.ikb.at/podcast

ENERGIE · INTERNET UND IT · WASSER UND ABWASSER · ABFALL · BÄDER iKB Eins für alle.

NIE ZU KLEIN FÜR BÜCHER

Viele weitere Pappbilderbücher aus dem Tyrolia Verlag in eurer Tyrolia Buchhandlung oder unter

www.tyrolia.at/pappbilderbuch

TYROLIA

SPIELWAREN IN BESTER QUALITÄT

SPIEL-ART

STIFTGASSE 6 6020 INNSBRUCK / ALTSTADT
T:0512-560407 spiel-art@aon.at www.spiel-art.com

Anzeigen

SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

Ursula Schoner

Beate Troger

Catherine Mangold

Anna Hartl

Michèle Liussi

Stephanie Navratil

101 Yoga in der Schwangerschaft

KURS

Achtsam ausgeführte Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können körperliches und geistiges Wohlbefinden bewirken. Dies hat positive Folgen für Schwangerschaft und Geburt. An einem Kursabend wird eine Hebamme oder Doula für Fragen zur Verfügung stehen.

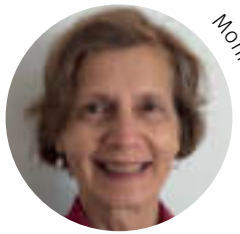
Mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch

Leitung: Monika Neyer - Yogalehrerin, BYO/EYU

Termine: jeweils Mittwoch, 18.15 - 19.30 Uhr
(5 x 75 Min.)

Kursbeginn:
101a) 04. Oktober 2023
101b) 22. November 2023
101c) 10. Jänner 2024
101d) 21. Februar 2024
101e) 03. April 2024
101f) 05. Juni 2024

Kosten: 73 € / Mitgl. 65 €


Monika Neyer

102 Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aquagym

KURS

Die Schwangerschaft ist eine spannende Zeit und bringt viele Veränderungen mit sich. Wir wollen gemeinsam durch diese spannende Zeit gehen und uns in unserem Körper trotzdem fit und wohl fühlen. Während wir etwas Gutes für die Haltemuskulatur (v.a. im Rücken- und Beckenbodenbereich), das Herzkreislaufsystem und den Atemapparat tun, sorgen wir auch für das Wohl unserer Seele und schaffen Platz zum Entspannen. Wir werden gemeinsam das Element Wasser nutzen, um uns unter Gewichtsentlastung sportlich zu betätigen und unseren Körper zu verwöhnen. Im Laufe des Kurses lernen wir auch Freudensgenossinnen kennen und es gibt Zeit für Austausch über die spannende Zeit.

Ort: Lehrbecken, Schwimmbad Höttinger Au, Fürstenweg 12, Innsbruck

Leitung: Rebecca Mauracher-Roeseler - Postnataltrainerin, Beckenboden-Kursleiterin und Group-Fitnesstrainerin

Termine: jeweils Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr (5 x 60 Min.)

Kursbeginn:
102a) 21. September 2023
102b) 09. November 2023
102c) 11. Januar 2024
102d) 22. Februar 2024
102e) 04 April 2024
102f) 23. Mai 2024

Kosten: 76 € / Mitgl. 68 € (zzgl. Schwimmbadeintritt)

103 Über Berührung die Geburt begleiten

ABEND

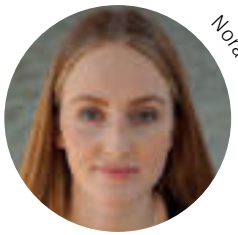
Ein Abend für Paare
Dass Berührungen viel bewegen können, ist uns wahrscheinlich allen bekannt. Neugeborene entdecken vielfach über die Berührung die Welt. Auch die Geburt lässt sich sehr gut über die Hände begleiten. Viele Handgriffe machen wir intuitiv, doch ist es gerade in sehr dichten und sehr bewegten Situationen schwierig die ‚richtige' Berührung anzubieten. Inhalt dieses Abends sind die energetischen und körperlichen Veränderungen während einer Geburt und wirksame Berührungsangebote für spezifische Spannungsmuster. Da Berührung aber gespürt und nicht gedacht wird, werden wir sehr viel am Körper arbeiten. Ein wirkungsvolles Berührungsangebot muss in der Praxis erlebt werden. Bitte angenehme Kleidung mitbringen.

Referentin: Catherine Mangold - Psychologin, dipl. Shiatsupraktikerin, Lebens- und Sozialberatung

Termine: 103a) Freitag, 24. November 2023, 19.00 - 21.30 Uhr
103b) Freitag, 24. Mai 2024, 19.00 - 21.30 Uhr

Kosten: 25 € / Mitgl. 22 € (pro Person)

SCHWANGERSCHAFT & GEBURT


Nora Kurnik

Michaela Arquillière

Sarah Bestle

Victoria Lederer

Andrea Eigentler

Julia Prindl

104 Abend zur Geburtsvorbereitung für 2.-, 3.-, 4.-Gebärende

ABEND

Ein Abend für Schwangere und PartnerInnen
Dieser Abend richtet sich an alle Frauen und Paare, die schon ein oder mehrere Kind(er) haben. Wir frischen euer Wissen rund um die Geburt auf.

Darüber hinaus werden wir anliegende Fragen aus vorangegangenen Geburten und zum kommenden Kind besprechen. Damit die Einstimmung auf das nächste Kind auch seinen Platz findet, machen wir gemeinsam Atem- und Entspannungsübungen.

Leitung: Nora Kurnik - Hebamme

Termine:
104a) Freitag, 17. November 2023, 18.30 - 21.00 Uhr
104b) Freitag, 08. März 2024, 18.30 - 21.00 Uhr
104c) Freitag, 28. Juni 2024, 18.30 - 21.00 Uhr

Kosten:
35 € pro Person / 60 € pro Paar
Mitgl. 32 € pro Person / 55 € pro Paar

Alexander Navratil

Simon Oberhofer

105 Vorbereitungskurs auf Geburt & Elternschaft

WOCHENENDKURS

Für Frauen, Paare, Bezugspersonen wie Freundin, Mutter, u.a.
In diesem Kurs erhaltet ihr Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. In kleinen, geschlossenen Gruppen bieten wir neben theoretischen Themen auch praktische Körper- und Entspannungsübungen an. Dabei gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein. Eine Einheit zum Thema Stillen, Zeit für Väterthemen sowie der Babytreff nach der Geburt runden das umfassende Angebot ab.

Die Kurse finden laufend statt. der Termin für den Babytreff wird gemeinsam mit den TeilnehmerInnen vereinbart. ***Die Kurse sind auch für Risikoschwangere geeignet!***

Zeitumfang:
1 Wochenende (14 Einheiten) vor der Geburt
Samstag 09.00 - 18.00 Uhr und
Sonntag 09.00 - 16.00 Uhr
Ein Treffen (2 Stunden) nach der Geburt mit den Babys

Mitbringen: eine Decke und dicke Socken

Kosten:
130 € pro Person / 235 € pro Paar
Mitgl. 115 € pro Person / 210 € pro Paar

Termine:
105a) Samstag, 02. & Sonntag, 03. September 2023
Leitung: Nora Kurnik - Hebamme

105b) Samstag, 21. & Sonntag, 22. Oktober 2023
Leitung: Victoria Lederer - Hebamme

105c) Samstag, 16. & Sonntag, 17. Dezember 2023
Leitung: Sarah Bestle - Hebamme

105d) Samstag, 20. & Sonntag, 21. Jänner 2024
Leitung: Michaela Arquillière - Hebamme

105e) Samstag, 02. & Sonntag, 03. März 2024
Leitung: Michaela Arquillière - Hebamme

105f) Samstag, 13. & Sonntag, 14. April 2024
Leitung: Victoria Lederer - Hebamme

105g) Samstag, 25. & Sonntag, 26. Mai 2024
Leitung: Victoria Lederer - Hebamme

105h) Samstag, 06. & Sonntag, 07. Juli 2024
Leitung: Sarah Bestle - Hebamme

106 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt

KURS

Ab 6 Wochen nach der Geburt, bzw. 12 Wochen bei einem Kaiserschnitt.
Schwangerschaft, Geburt und auch die Zeit danach bedeuten für den weiblichen Körper eine große Herausforderung sowie Veränderung. Daher ist es für jede Frau nach der Geburt sinnvoll, einen Rückbildungskurs zu besuchen, um den Körper bestmöglich dabei zu unterstützen. Auch wenn die Geburt schon länger zurück liegt - es ist nie zu spät dafür! Schwerpunkte dieses Kurses sind die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung, die Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, eine angepasste Aktivierung der Bauchmuskulatur, Haltungsschulung (inkl. Heben, Tragen), Anleitung zur Selbstbehandlung der Narbe sowie weitere Tipps und Ideen zur Umsetzung im Alltag. In diesem Kurs stehen die Mütter im Mittelpunkt, daher findet der Kurs ohne Babys statt, um die volle Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper richten zu können. Wenn du allerdings keine Betreuung hast, kannst du dein Baby gerne mitnehmen.

Leitung: Eveline Haselwanter - Beckenboden- und Pilates Trainerin, Yogalehrerin Vinyasa Flow

Termine: jeweils Montag, 17.30 - 18.30 Uhr (8 x 60 Min.)

Kursbeginn: 106a) 16. Oktober 2023
106b) 15. Januar 2024
106c) 15. April 2024

Kosten: 80 € / Mitgl. 72 €

107 Namasté Baby! Yoga mit Baby nach der Geburt

KURS

Ab ca. 6 Wochen nach der Geburt bzw. 12 Wochen nach Kaiserschnitt – bis die Babys noch nicht krabbeln können.
Schenk dir selbst eine Auszeit auf der Yogamatte. Die ganzheitlichen Übungen aus dem Yoga helfen dir, nach Schwangerschaft und Geburt wieder ein gutes Körpergefühl zu bekommen sowie den Beckenboden und die Bauchmuskulatur zu kräftigen. Gezielte Asanas können auch Verspannungen vom Tragen oder nach durchwachten Nächten lösen. Achtsame Berührungs- und Bewegungsimpulse für die Yogazwerge fördern die Bindung und zaubern sowohl Mamas als auch Babys ein Lächeln ins Gesicht.
Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung und eine Babydecke oder Handtuch

Leitung: Beate Troger - Yogalehrerin (BDY/EYU) mit Fokus für Pre- und Postnatales Yoga sowie Yin Yoga, Touch for Health

Termine: jeweils Montag, 14.30 - 15.30 Uhr (6 x 60 Min.)

Kursbeginn: 107a) 02. Oktober 2023
107b) 22. Jänner 2024
107c) 15. April 2024

Kosten: 73 € / Mitgl. 65 €

BABYS BEGLEITEN MIT HERZ, KÖRPER & VERSTAND
Infos Seite 27

108 Aquafitness für Mamas - nach der Schwangerschaft

KURS

Aquafitness ist ideal, um nach der Geburt langsam wieder fit zu werden. Durch die Bewegung im Wasser wird das Bindegewebe gekräftigt und der Stoffwechsel in Schwung gebracht. Wir stärken sanft deine Körpermitte und nutzen das Element Wasser, um Kalorien und Stress abzubauen. Freu dich auf eine gemeinsame Fitnesseinheit mit anderen Mamas, ein gutes Körpergefühl und entspanne Geist & Seele.
Wir empfehlen den Kurs nach abgeschlossener Rückbildung!

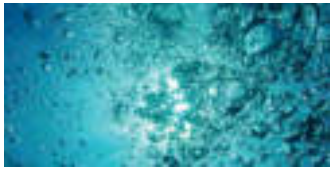
Leitung: Rebecca Mauracher-Roeseler - Postnataltrainerin, Beckenboden-Kursleiterin und Group-Fitnesstrainerin

Termine: jeweils Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr (5 x 60 Min)

Kursbeginn: 108a) 21.September 2023
108b) 09. November 2023
108c) 11. Januar 2024
108d) 22. Februar 2024
108e) 04. April 2024
108f) 23 Mai 2024

Kosten: 76 € / Mitgl. 68 € (zzgl. Schwimmbadeintritt)

KEINE ANGST VOR BABYTRÄNEN
Infos Seite 35



VORTRÄGE UND WORKSHOPS

701 Euer Start ins Familienleben

WORKSHOP

Lifehacks fürs Wochenbett
Die Tipps aus dem Geburtsvorbereitungskurs enden an der Kliniktür und du willst wissen, wie's danach weiter geht? Dann bist du hier genau richtig, denn ich mach dich fit für's Wochenbett und euren Start ins Familienleben. Wie du dein Wochenbett so gestaltest, dass die Zeit euch als Familie gehört und ihr sie richtig genießen könnt, erfährst du hier. Ebenso wie ein paar Tipps und Tricks, wie man um Hilfe bittet und unerwünschte Hilfe und Besuche erstmal freundlich ablehnt. Darüber hinaus habe ich ein paar Lifehacks aus der Praxis für euch dabei.

Referentin: Michèle Liussi, MSc. - Psychologin, Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben und Autorin

Termine: 701a) Donnerstag, 30. November 2023, 19.00 - 20.30 Uhr
701b) Donnerstag, 25. April 2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

702 Die Familie wächst, das zweite Kind ist unterwegs - so schaffen wir das!

WORKSHOP

In Kooperation mit Netzwerk Gesund ins Leben.
Neben Vorfreude und Glück können auch Ängste und Sorgen bei der wachsenden Familie auftreten. Im Rahmen des Workshops wollen wir uns Zeit für verschiedene Themen nehmen: Wie schaffen wir das? Welche Vorbereitungen können wir treffen und welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es zB für die erste Zeit nach der Geburt? Wie bereiten wir das Geschwisterkind darauf vor? Wie schaffen wir es, dass das Geschwisterkind und auch man selbst nicht „zu kurz“ kommt und wir „bei Kräften“ bleiben?

Referentin: Mag.ª Anna Hartl - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-Jugend- Familienpsychologin in freier Praxis und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben

Termine: 702a) Donnerstag, 16. November 2023, 18.00 - 19.30 Uhr
702b) Donnerstag, 23. Mai 2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Kosten: kostenfrei (Anmeldung notwendig)

703 Windelfrei - von Anfang an

WORKSHOP

Was bedeutet eigentlich „windelfrei“? Wie kann diese Idee im Alltag umgesetzt werden? Ist eine Windel erlaubt und wie funktioniert "windelfrei" in der Nacht? Wann und wie fange ich am Besten an? Ist Töpfchentraining nicht sogar schädlich für mein Baby?
An diesem Abend gibt es für (werdende) Eltern und Interessierte einen praktischen Einblick in die windelfreie Welt. Dabei geht es nicht um die dogmatische Verfolgung einer Lehre, sondern viel mehr darum, für ein weiteres Bedürfnis zu sensibilisieren und die Kommunikation mit dem Baby / Kleinkind um eine Facette zu erweitern.

Referentin: Susan Messner - zweifache Mutter von windelfreien Kindern

Termine: 703a) Dienstag, 05. Dezember 2023, 19.30 - 21.00 Uhr
703b) Donnerstag, 06. Juni 2024, 19.30 - 21.00 Uhr

704 Einführung ins Hypnobirthing

WORKSHOP

Lerne Hypnobirthing kennen! Im Kurs erfährst du, was Hypnobirthing ist und wie Angst und Schmerzen zusammenhängen. Du lernst spezielle Hypnobirthing-Atemtechniken für die Geburt kennen. Zusätzlich machen wir eine Partnerübung, bei der Endorphine ausgeschüttet und Schmerzen reduziert werden. Du lernst eine kurze sowie eine lange Tiefenentspannung kennen, die dir bei der Geburt helfen wird, loszulassen.
Hypnobirthing ist ein Paarkurs.

Referentin: Katharina Otreba - Dipl. Psychologin, Hypnobirthing-Kursleiterin

Termine: 704a) Samstag, 24. Februar 2024, 10.00 - 12.30 Uhr
704b) Samstag, 11. Mai 2024, 10.00 - 12.30 Uhr

Kosten: 45 € pro Paar / Mitgl. 40 € pro Paar (Anmeldung notwendig)

705 Babys begleiten mit Herz, Körper und Verstand

WORKSHOP

Meist ist in der Schwangerschaft all unsere Vorbereitung und das Augenmerk auf die Geburt ausgerichtet... dann ist sie vorbei... und es geht erst richtig los!
Plötzlich ist man Mama, Papa, Eltern... Es lohnt sich, schon im Vorhinein ein bisschen hineinzuschauen in die Zeit mit dem Baby. Wie können wir das Baby in der ersten Zeit gut begleiten und mit ihm ins Elternsein hineinwachsen? Wie können wir schon in der Schwangerschaft eine liebevolle Bindung zum Kind aufbauen und stärken? Wie können wir das nach der Geburt mit „berührender“ Berührung tun und wie können wir selbst gut haltefähig sein, um dem Baby gerade in schwierigeren Phasen gut zur Seite zu stehen?

In diesem Workshop geht es darum, wie wir den Körper nutzen können, um die liebevolle Bindung zu unseren Kindern zu stärken. Auch für unruhige Phasen und belastende Situationen braucht es einfaches Handwerkzeug, um mit dem Baby nicht hilflos und gestresst, sondern sicher und bindungsbereit zu bleiben.

Dafür nützlich ist ein wenig Grundwissen über unser Nervensystem in Zusammenhang mit Babythemen, Babyrhythmen und Babyzeichen. Weiters nutzen wir einfache Körper- und Atemwahrnehmung und lernen bindungsunterstützende Berührungselemente der Schmetterlingsbabymassage kennen. Diese können auch hilfreich bei der Geburt genutzt werden.

Referentin: Mag.ª Ursula Schoner - Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

Termin: Donnerstag, 29. Februar 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten kostenfrei (Anmeldung notwendig)

706 Tragetuchbinden

WORKSHOP

Tragen schenkt Kindern Geborgenheit und erleichtert den Eltern den Alltag! Es ist mehr als eine Technik - aber die könnt ihr hier lernen. Das richtige Aufbinden des Babys - ab der Geburt bis über das Krabbelalter hinaus - wird erklärt und geübt. Auch für Zwillinge! Weiters könnt ihr euch einen Überblick über die verschiedensten Tragehilfen verschaffen und diese vor Ort ausprobieren.

Referentin: Michaela Arquillière - Hebamme

Termine: individuelle Terminvereinbarung mit Michaela unter Tel. +43 (0)676 / 97 11 870

Kosten: 25 € / Mitgl. 22 €

SÄUGLINGSALTER

Ursula Schoner

Isolde Seiringer

Maria Riemer

Veronika Kantioler

Daniela Scholer

201 Stillgruppe

OHNE ANMELDUNG

Stillen kann eine wunderbare Erfahrung sein. Manchmal treten jedoch Fragen bzw. Schwierigkeiten auf. In der Stillgruppe findet ihr Beratung, Unterstützung und Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen. Wir werden auch Themen rund ums Stillen diskutieren, z.B. Schlafen, Beikost, Stillen und Partnerschaft usw. Es ist uns ein Anliegen, eure Kompetenz als Mutter zu stärken. Zu den Treffen sind Schwangere, Mütter mit Babys und Kleinkindern, Väter und alle am Stillen Interessierte eingeladen.

Leitung: Stillberaterinnen vom EKiZ

Termine: jeweils Dienstag, 09.45 - 11.45 Uhr
26.9. / 10.10. / 24.10 / 07.11. / 21.11. / 05.12. / 19.12. / 09.01. / 23.01. / 06.02. / 20.02. / 05.03. / 19.03. / 02.04. / 16.04. / 30.4. / 14.5. / 28.05. / 11.06. / 25.06.

Kosten: Wertkarte pro besuchtem Vormittag 4 Einheiten
Schnuppern pro Vormittag: 6 €

Stillberatung in den Ferien: Isolde Seiringer: +43 (0)5472/63 40 und +43 (0)650/73 065 44
Ursula Schoner: +43 (0)664/40 14 806
Daniela Scholer: +43 (0)650/99 26 297

WERTKARTE
weitere Infos
siehe Seite 17

202 Kleinkind-Stillgruppe

AB 1 JAHR / OHNE ANMELDUNG

Euer Kind ist über ein Jahr alt und ihr stillt noch. Über das Auf und Ab im Leben mit einem gestillten Kleinkind, über Themen wie Bindung und Selbstständigkeit, Vorteile des langen Stillens für Mutter und Kind, Stillen und Familientisch, Familie, Freundeskreis und Öffentlichkeit, Abstillen usw. wollen wir uns im Rahmen einer gemütlichen Gesprächsrunde unterhalten. Hier findet ihr Anregungen, Stärkung, Tipps und den Austausch mit Gleichgesinnten.

Leitung: Stillberaterinnen vom Eltern-Kind-Zentrum

Termine: jeweils Dienstag, 09.45 - 11.45 Uhr
03.10. / 14.11. / 12.12. / 16.01. / 12.03. / 09.04. / 07.05. / 04.06.

Kosten: Wertkarte pro besuchtem Vormittag 4 Einheiten
Schnuppern pro Vormittag: 6 €

203 Bindungsorientiert Flasche füttern

OHNE ANMELDUNG

Begegnung, Austausch, Information rund um den Alltag mit Baby
Wir treffen uns in einem wertfreien Begegnungsraum, in dem du dich mit anderen Müttern über den Alltag mit Baby austauschen kannst und deine Anliegen und Fragen rund ums Mamasein ein offenes Ohr finden. In dieser Gruppe geht es sowohl um die Bedürfnisse deines Babys als auch um deine Bedürfnisse als Mama. Gemeinsam in der Gruppe widmen wir uns verschiedenen Themen wie achtsames Flaschefüttern, Babys Signale, Bindung, Mutteridentität, Partnerschaft,... außerdem bekommst du Anregungen und Informationen zu Fragen rund um Flaschen, Sauger, Flaschennahrung, Beikost...

Leitung: Mag.[a] Maria Riemer - Musiktherapeutin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin
Daniela Scholer - Diplomierte Kinder- und Jugendkrankenschwester, Intensiv- und Anästhesiepflege, Entwicklungsfördernde Neonatalbegleiterin (EFNB), IBCLC Stillberaterin, zertifizierte Baby- und Kinderschlafberaterin (VGKS), Kursleiterin für Baby- & Kindermassage

Termine: jeweils Montag, 10.30 - 12.00 Uhr
25.9. / 16.10. / 13.11. / 18.12. / 15.01. / 19.02. / 18.03. / 15.04. / 13.05. / 17.6.

Kosten: Wertkarte pro besuchtem Vormittag 3 Einheiten
Schnuppern pro Vormittag: 6 €

204 Bindung durch Berührung

0-4 ½ MONATE

Schmetterlingsmassage für die Allerkleinsten
In ruhiger, entspannter Atmosphäre lernt ihr eine besonders zarte und liebevolle Art der Babymassage kennen, die vor allem für Neugeborene gut geeignet ist. Wir üben und erfahren die verschiedenen Berührungsformen der Babymassage in kleinen Schritten, beobachten die Babys, um ihre Ausdruckssprache besser verstehen zu lernen, wollen euer Vertrauen in die eigene Intuition und Wahrnehmung stärken sowie die Fähigkeit, eurem Baby auch bei Stress, Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln.

Ort: Praxis für Eltern & Babys, Innstraße 87, Innsbruck

Leitung: Mag.ª Ursula Schoner - Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin,
Mag.ª Maria Riemer - Musiktherapeutin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin,
Veronika Kantioler - Pädagogin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Babywatching-Expertin, Trageberaterin, Sprach-und Medienwissenschaftlerin

Termine: Tag und Uhrzeit variiert je nach Kurs (6 x 105 Min.)

Kursbeginn: 204a) 25. September 2023, jeweils Montag, 10.00 - 11.45 Uhr
204b) 18. Jänner 2024, jeweils Donnerstag, 10.00 - 11.45 Uhr
204c) 18. April 2024, jeweils Donnerstag, 09.30 - 11.15 Uhr

Kosten: 107 € / Mitgl. 96 €

205 Mein Baby und ich

3-6 MONATE

Zeit für uns
Das Kennenlernen des Babys bedeutet spüren zu lernen, was es von uns braucht und zu entdecken, was es schon selbst kann. Wir wollen aber auch uns selbst und unsere Fähigkeiten als Eltern besser kennenlernen, uns mit anderen Eltern austauschen sowie Leichtigkeit und Freude in unserer Beziehung zum Baby erleben.
Themen der Vormittage sind z.B. „Intuitives" Elternsein / Wenn das Baby schreit. / Muss ein Baby schlafen lernen? / Nähe und Distanz / Entwicklung des Säuglings.

Ort: Praxis für Eltern & Babys, Innstraße 87, Innsbruck

Leitung: Mag.ª Ursula Schoner - Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

Termine: jeweils Montag, 10.00 - 11.45 Uhr (5 x 105 Min.)

Kursbeginn: 205a) 13. November 2023
205b) 08. April 2024

Kosten: 90 € / Mitgl. 81 €

BINDUNG UND AUTONOMIE
(BuA)

Die Bindung und Autonomie Gruppen (BuA) bieten die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre während einer Zeit der ruhigen Beobachtung dein Kind auf seinen ersten Erkundungen zu begleiten. Du kannst erleben wie Ruhe, Gewähren lassen, aufmerksames "Da-Sein" und Vertrauen die Beziehung zu deinem Kind stärken und es in seiner beginnenden Autonomieentwicklung unterstützen. Mit der Gewissheit eines sicheren Hafens kann sich dein Kind auf neue Begegnungen und Erfahrungen einlassen.

In der anschließenden Gesprächsrunde reflektieren wir gemeinsam über das Beobachtete und Erlebte. Kleine Impulse zu den Entwicklungsschritten der Kinder runden das Angebot ab.

206 BuA -Erste Kontakte unter Gleichaltrigen

6-9 MONATE

In dieser Gruppe kannst du dein Kind während der ruhigen Beobachtungszeit in seinen ersten Kontakten zu anderen Kindern achtsam begleiten und unspektakuläre, aber wichtige Fähigkeiten deines Kindes sehen lernen. Dadurch kannst du auch erleben, wie sich vieles von selbst fügt und dein Baby seine Bedürfnisse selbst regulieren kann.

Ort: Praxis für Eltern & Babys, Innstraße 87, Innsbruck

Leitung: Mag.ª Ursula Schoner - Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

Termine: jeweils Montag, 10.00 - 12.00 Uhr (5 x 120 Min.)

Kursbeginn: 29. Jänner 2024

Kosten: 102 € / Mitgl. 92 €

207 BuA Musikgruppe

9-24 MONATE

In dieser Gruppe beobachten wir die Kinder, wie sie verschiedene kindgerechte Musikinstrumente entdecken. Durch unsere Zurückhaltung begleiten wir die Kinder auf eine achtsame und wertschätzende Weise dabei, wie sie Geräusche, Klänge und andere Eigenschaften der Instrumente ihrer Entwicklung entsprechend selbstständig erforschen - egal ob für sich alleine oder in Kontakt mit einem anderen Kind.

Leitung: Mag.ª Maria Riemer - Musiktherapeutin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin

Termine: jeweils Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr (6 x 90 Min.)

Kursbeginn: 207a) 09. November 2023
207b) 04. April 2024
207c) 06. Juni 2024

Kosten: 92 € / Mitgl. 83 €

FOLGEKURSE
eignen sich sehr gut nacheinander!
(Infos Seite 17)

208 Babymassage

1-8 MONATE

Eine Babymassage ist mehr als nur Wellness. Sie gibt deinem Baby Geborgenheit und Sicherheit, fördert die Entwicklung und festigt die Bindung zwischen den Eltern und ihrem kleinen Schatz. Besonder nach traumatischen Geburten kann die Babymassage innere Heilung und das Zusammenfinden für Mama und Baby unterstützen. In einer entspannten Atmosphäre erlernst du die Griffe der indischen Babymassage nach F. Leboyer und genießt die Zeit der Berührung mit deinem Baby. Die Kinder Tuina ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Kurse und unterstützt dein Baby bei vielen körperlichen Disharmonien. Inklusive Skript und Babyöl.
Bei sehr empfindlicher Babyhaut bitte ein eigenes Massageöl mitnehmen!

Mitbringen: wasserdichte Unterlage, Babysöckchen, Stoffwindeln, Kuscheldecke

Leitung: Bettina Jäger - Ausgebildete Babymassage-Kursleiterin

Termine: jeweils Dienstag, 12.00 - 13.00 Uhr
bzw. Kursstart 13.00 - 14.00 Uhr (5 x 60 Min.)

Kursbeginn: 208a) 19. September 2023
208b) 09. April 2024

Kosten: 70 €

MEHR KURSE
siehe auch Rubrik Spiel & Spaß im Wasser, Seite 54

eeh
Bindungsförderung
Krisenintervention
Eltern-Baby-Therapie
EMOTIONELLE ERSTE HILFE

EEH Beraterinnen in Innsbruck:

Margit Lesky: 0650 - 4037908
Mag.a Ursula Schoner: 0664 - 4014806
Mag.a Maria Riemer: 0650 – 4319868

www.emotionelle-erste-hilfe.org

- Unterstützung für Eltern und Babys in akuten Krisen im Säuglings- und Kleinkindalter (Schreien, Schlaf- oder Stillprobleme)
- Aufarbeitung von überwältigenden Erfahrungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Begleitung werdender Eltern bei belastenden Stress- und Angstzuständen
- Förderung einer liebvollen Eltern-Kind-Bindung während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Anzeige

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

710 Baby´s erstes Löffelchen

WORKSHOP NEU!

Ernährung im Beikostalter
Wie alt sollte mein Baby beim Start der Beikost sein? Welche Lebensmittel kann ich geben und welche sind nicht geeignet? Ab wann braucht mein Baby Getränke? Diese Informationen und viele mehr erfahrt ihr in unserem Workshop.

Referentin: Diätologin von avomed

Termin: Montag, 18. September 2023, 19.00 - 21.30 Uhr

Kosten: kostenfrei (Anmeldungen per E-Mail an revan@avomed.at)

711 Mütter und Schuldgefühle

(ONLINE-) VORTRAG

Vom Anspruch das Richtige zu tun.
In kaum einer anderen Beziehung wird soviel Hingabe und Aufopferung erwartet wie in der zwischen Müttern und ihren Kindern. Wir sorgen, trösten, fördern und stellen uns doch immer wieder die Frage: Tun wir genug? Oder gar zu viel? Hat mein Kind, was es braucht? Häufig kämpfen wir dabei mit Schuldgefühlen. Schuldgefühle zu haben heißt nicht Schuld zu haben. An diesem Abend erfahren wir, ob Schuldgefühle sinnvoll sind und warum ein schlechtes Gewissen kein guter Erziehungsratgeber ist.

Referentin: Mag.ª Ursula Schoner - Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

Termine: 711a) Donnerstag, 21. September 2023, 19.00 - 21.00 Uhr - *ONLINE*
711b) Donnerstag, 18. April 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

712 Deine Werkzeugkiste gegen Erschöpfung

WORKSHOP NEU!

Gut gerüstet gegen mütterliche Erschöpfung, Mama-Burnout & Co.
Der Workshop richtet sich vor allem an frischgebackene Mütter und Eltern, die Selbstaufopferung und Erschöpfung vorbeugen möchten oder bereits spüren, dass sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen. Du fühlst dich gestresst und überfordert und möchtest dein Stressmanagement verbessern? Deine me-time und Selbstfürsorge kommt im Elternalltag zu kurz und das möchtest du ändern? Du wünscht dir einen anderen Umgang mit "negativen" Gefühlen wie Wut und Schuld?

Referentin: Michèle Liussi, Msc. – Psychologin, Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben und Autorin

Termine: 712a) Donnerstag, 28. September 2023, 19.00 - 20.30 Uhr
712b) Donnerstag, 08. Februar 2024 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

713 Wie der Wickeltisch ein Ort der Freude werden kann

ONLINEWORKSHOP

Einfühlsame Pflege von meinem Baby (1 - 12 Monate)
Die Körperpflege unserer kleinen Kinder nimmt im Familienalltag einen wichtigen Platz ein: sei es wickeln, baden, an- und ausziehen: sie können ein angenehmes Miteinander werden oder Stress auslösen. In diesem Workshop lernen wir Methoden kennen, wie Pflegehandlungen nicht nur schnell „erledigt“ werden, sondern eine Quelle gegenseitiger Kooperation und Freude sein können: Welche Voraussetzungen sind nötig, damit Pflege achtsam und beziehungsvoll gelingen kann? Welche Wirkung hat sie auf das eigene Körpergefühl, Selbstbild und soziale Kompetenz?

Referentin: Mag.ª Martina Gitzl-Zecha - Kleinkindpädagogin, Referentin für Früherziehung, Pikler©-Pädagogin

Termin: Dienstag, 14. November 2023, 20.15 - 21.45 Uhr
(bitte 5 Minuten vorher in Zoom einsteigen)

Kosten: kostenfrei
(in Kooperation mit Elternbildung Tirol, Anmeldung notwendig)

714 Babys schlafen anders...

WORKSHOP

Schlaflose Nächte stellen Eltern oft schon bald nach der Geburt vor große Herausforderungen. Dazu kommen häufig falsche Erwartungen an das Schlafverhalten eines Babys, die sowohl bei Eltern als auch Kindern zu Stress führen können. Wissen rund um die Entwicklung des Babyschlafes sowie schlaffördernde und gleichzeitig bindungsstärkende Möglichkeiten, unsere Kinder in der Nacht zu begleiten, bilden den Schwerpunkt dieses Workshops. Auch (werdende) Großeltern sind herzlich willkommen.

Referentinnen: Mag.ª Ursula Schoner - Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin
Mag.ª Maria Riemer, Musiktherapeutin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin

Termine: 714a) Dienstag, 28. November 2023, 09.45 - 11.45 Uhr
714b) Dienstag, 27. Februar 2024, 09.45 - 11.45 Uhr
714c) Dienstag, 21. Mai 2024, 09.45 - 11.45 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

715 Keine Angst vor Babytränen

(ONLINE-) VORTRAG

Das häufige Weinen von Babys, obwohl sie gut versorgt werden, ist eine Erscheinung, die in den letzten drei Jahrzehnten in unserer industrialisierten Welt stetig zugenommen hat. Rund 90% der 6 Wochen alten Babys weinen täglich 1 ½ bis 3 Stunden, vielfach untröstlich - eine unerwartete Herausforderung für Eltern und Babys in der Anfangszeit ihrer Beziehung. An diesem Abend erhaltet ihr Informationen zu möglichen Ursachen, aber auch zu Möglichkeiten der Vorbeugung sowie der unterstützenden Begleitung des weinenden Babys. Der Elternratgeber richtet sich an Mütter und Väter, an Großeltern, Familienmitglieder und Freunde, kann vor oder nach der Geburt besucht werden und dient dazu, Verständnis und ein sicheres Umfeld für das Baby zu entwickeln.

Referentin: Mag.ª Ursula Schoner - Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin,
Veronika Kantioler MA, Pädagogin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Sprach- und Medienwissenschafterin

Termin: 715a) Mittwoch, 29. November 2023, 09.30 - 11.30 Uhr - *ONLINE*
715b) Dienstag, 23. April 2024, 09.45 - 11.45 Uhr

Kosten: kostenfrei (Anmeldung notwendig)

716 Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung achtsam begleiten

ONLINEWORKSHOP

Jedes Kind besitzt die Fähigkeit zur selbständigen motorischen Entwicklung. Bekommt ein Baby die Zeit, die es braucht, um selbständig vom Liegen ins Krabbeln zu kommen und vom Stehen zum freien Laufen, hat es ideale Startbedingungen für eine reife Persönlichkeitsentwicklung. Ein Kind, das ohne Hilfe von Erwachsenen Laufen lernt, entwickelt ein gutes Körpergefühl, lernt mehr auf sich aufzupassen und dies erleichtert somit wesentlich den Alltag für die Eltern.

Geeignet für die Zeit der Schwangerschaft oder mit Kinder in den ersten 1,5 Jahren.

Referentin: Mag.ª Martina Gitzl-Zecha - Kleinkindpädagogin, Referentin für Früherziehung, Pikler©-Pädagogin

Termin: Dienstag, 12. Dezember 2023, 20.15 - 21.45 Uhr (bitte 5 Minuten vorher in Zoom einsteigen)

Kosten: kostenfrei (in Kooperation mit Elternbildung Tirol, Anmeldung notwendig)

717 Was kann ich meinem Kind zutrauen

(ONLINE-) VORTRAG NEU!

Die soziale Entwicklung von 0-4 Jahren.

Die sozialen und kognitiven Fähigkeiten eines Kindes entwickeln sich miteinander und brauchen Zeit zum Lernen in einem lebendigen Umfeld („dort, wo die anderen sind"). Es lernt diese spielend durch Herausforderungen in seiner Bindungsumgebung und seinem immer weiter werdenden Lebensraum. In diesem Vortrag werden wir uns mit den sozialen Kompetenzen vom Neugeborenen bis zum 4 -Jährigen sowie mit seinen altersbezogenen Themen und Entwicklungsschritten beschäftigen.

Referentin: Mag.ª Ursula Schoner - Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

Termine: 717a) Mittwoch, 31. Januar 2024, 19.00 - 21.00 Uhr - *ONLINE*
717b) Dienstag, 28. Mai 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

718 Kulinarik für die Kleinsten

BEIKOST-WORKSHOP

Aller Anfang ist schwer! Ermöglichen Sie ihrem Liebling einen sanften Einstieg in die Welt der Gemüsefeen, Obsttiger und Getreidetrolle! Wir erarbeiten gemeinsam theoretische Grundlagen über den Beikostbeginn und zaubern uns ein leckeres Menü aus Breien und Fingerfood, bei dem selbst Mama und Papa das Wasser im Mund zusammenläuft!

Leitung: Marion Haas - diplomierte TCM Ernährungsberaterin, integrative Ernährungswissenschaftlerin, ausgegbildete Köchin

Termine: 718a) Samstag, 03.Februar 2024 14.00 - 17.00 Uhr
718b) Samstag, 29. Juni 2024 14.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 30 € / Mitgl. 25 € (inklusive Materialbeitrag, Anmeldung notwendig)

719 Abschied von der Windel

WORKSHOP

Wann und wie geht das?

Ein Thema, welches Eltern vom 1 ½ jährigen Kind bis zum 4 - 5 jährigen Kind beschäftigen kann! Warum das so ist, damit wollen wir uns auseinandersetzen und folgenden Fragen nachgehen: Was braucht ein Kind für körperliche Voraussetzungen, um sauber zu werden? Gibt es genetische Ursachen, welche das Sauberwerden beeinflussen? Was können Mama oder Papa dazu beitragen, dass es gelingt? Welche negativen Umstände sollten vermieden werden? Wie geht man mit Meinungen aus der eigenen Familie oder von Freunden um? Ich freue mich auf einen regen Austausch mit Euch! (Es sind auch Einzelgespräche möglich)

Referentin: Doris Mariacher - Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

Termin: Dienstag, 30. April 2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

Anzeige

GiL NETZWERK GESUND INS LEBEN

Adamgasse 4
6020 Innsbruck

gesundinsleben.at

@netzwerk gesundinsleben

willkommen@gesundinsleben.at

Familienbegleitung

für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0-3 Jahren

Wir helfen kostenlos und unbürokratisch, wenn...

...in der Schwangerschaft unerwartete Veränderungen auftreten.
... wenig Unterstützung von Partner*in oder dem familiären Umfeld da ist.
...das Kind mehr Aufmerksamkeit braucht, als Sie geben können.
... finanzielle oder soziale Schwierigkeiten auftreten.
...Sie sich psychisch belastet, erschöpft und ausgelaugt fühlen.
...wenn Sie Hilfe benötigen.

+43 664 604 6630 480

Anzeigen

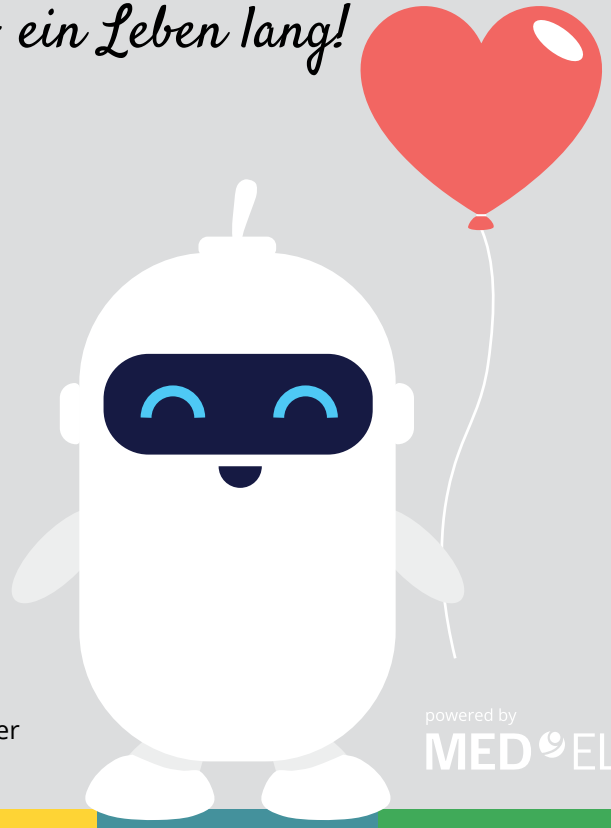
Leben

mit hoerverlust.at

hoerverlust.at bietet Eltern von hörgeschädigten Kindern umfassend Informationen und Kontaktmöglichkeiten zu allen Bereichen, die die Familie auf dem Weg zum Hören benötigt.

Ihr Wegbegleiter vom ersten Verdacht bis zur optimalen Versorgung:

Von Anfang an – ein Leben lang!



Alle Informationen unter
hoerverlust.at

powered by
MED EL

HAPPYHOPP®
hüpfen, klettern, laufen, toben

Fun und Action für Kids

Öffnungszeiten siehe
www.happyhopp.at

Tirols INDOOR-Spielpark
2.000 m² Kinderspielparadies
... Kindergeburtstagspartys feiern

WiFi FREE

- Klettervulkan
- Trampolinanlagen
- 3D Klettergerüst
- Gokart-Bahn
- Funshooter
- Riesenrutschen
- SB-Restaurant
- Kleinkinderbereich
- Schnappi-Hüpfburg
- Fußballfeld
- Boulderwand
- Wellenrollenrutsche
- Bällebecken

6134 Vomp, Mooswinkl 7 www.happyhopp.at

Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck

KURSE 2023/24 IM ÜBERBLICK

OFFENER TREFF
ab 11. September 2023
im Haus & im Garten:
Montag bis Donnerstag
09.00 - 12.00 und **14.00 - 18.00 Uhr**
(Freitag Gartennutzung bis 14.00 Uhr)

ANMELDUNG
unter
WWW.EKIZ-IBK.AT
(siehe auch Seite 16 und 17)

MONTAG

09.00 - 10.30	**306 EK-Gruppe: Kleine ForscherInnen unterwegs** (16 Monate - 2½ Jahre)
10.00 - 11.45	**205 Mein Baby und ich** (3-6 Monate)
10.00 - 11.45	**204 Bindung durch Berührung** (0-4½ Monate)
10.00 - 12.00	**206 BuA Erste Kontakte unter Gleichaltrigen** (6-8 Monate)
10.30 - 12.00	**203 Bindungsorientiert Flasche füttern** (ohne Anmeldung)
14.30 - 15.30	**107 Namasté Baby! Yoga mit Baby nach der Geburt**
16.00 - 17.30	**311 EK-Gruppe: Kunterbunter Bewegungsraum** (2½-5 Jahre)
17.30 - 18.30	**106 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt**
17.30 - 19.00	**603 Austauschgruppe für Eltern mit Sternenkindern**

DIENSTAG

09.45 - 11.45	**201 Stillgruppe** (ohne Anmeldung)
09.45 - 11.45	**202 Kleinkind-Stillgruppe** (ab 1 Jahr, ohne Anmeldung)
12.00 - 14.00	**208 Babymassage** (2½-8 Monate)
14.30 - 16.00	**308 EK-Gruppe: Musik erleben** (3-4 Jahre)
14.30 - 15.30	**506 Pitsch, patsch Pinguin in der Amraser Straße** (2-4 Jahre)
15.45 - 16.45	**507 Mit allen meinen Entlein in der Amraser Straße** (1-4 Jahre)
16.00 - 17.30	**307 EK-Gruppe: Musik erleben** (2-3 Jahre)
18.00 - 19.30	**604 Entspannungs- & Achtsamkeitsgruppe**

MITTWOCH

08.45 - 09.45	**504 Babyschwimmen in der Amraser Straße** (6-12 Monate)
09.15 - 10.45	**302 EK-Gruppe: Rauf & Runter - Bewegungsgruppe** (1½-3½ Jahre, mit/ohne Anmeldung)
10.30 - 11.30	**608 Young Mums** (ohne Anmeldung)
09.45 - 10.45	**503 Babyschwimmen in der Amraser Straße** (3-6 Monate)
10.45 - 11.45	**505 Spiel & Spaß im Wasser in der Amraser Straße** (1-2 Jahre)
14.30 - 16.00	**303 EK-Gruppe: Pikler© Spielraum** (6-11 Monate)
15.00 - 15.45	**403 Erzähltheater für Kinder** (5-6 Jahre)
15.00 - 16.00	**404 Mutig werden mit Til Tiger** (5-6 Jahre)
16.00 - 17.30	**304 EK-Gruppe: Pikler© Spielraum** (12-16 Monate)
18.15 - 19.30	**101 Yoga in der Schwangerschaft**

DONNERSTAG

09.15 - 10.45	**301 EK-Gruppe: Kleine Schritte - große Schritte** (7-18 Monate, mit/ohne Anmeldung)
10.00 - 11.45	**204 Bindung durch Berührung** (0-4½ Monate)
10.45 - 12.15	**207 BuA Musikgruppe** (9-24 Monate)
12.00 - 13.00	**501 Babyschwimmen in der Höttinger Au** (3-6 Monate)
13.00 - 14.00	**502 Babyschwimmen in der Höttinger Au** (6-12 Monate)
14.30 - 15.30	**402 EK-Gruppe: Kleine & große Yogis erleben Geschichten** (3-5 Jahre)
15.00 - 17.30	**EKiZ-Café** (ohne Anmeldung)
15.00 - 16.30	**309 EK Gruppe: Farbenfrohe Kreativwerkstatt** (2-3 Jahre)
16.30 - 18.00	**310 EK Gruppe: Farbenfrohe Kreativwerkstatt** (3-5 Jahre)
17.00 – 18.00	**108 Aquafitness für Mamas - nach der Schwangerschaft**
18.00 - 19.00	**102 Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aquagym**

FREITAG

09.00 - 10.30	**305 EK-Gruppe: Kommt mit auf Entdeckungsreise** (7-16 Monate)
14.30 - 17.00	**401 EK-Gruppe: Waldspuren** (2-6 Jahre)

SONNTAG

9.00 - 13.00	**601 Frühstück für Alleinerziehende mit Kind(ern)**

SAMSTAG & SONNTAG

Raumvermietung für Kindergeburtstage (siehe S. 5)

EK-Gruppe = Eltern-Kind-Gruppe

Steuerberatung
Mag. Petra Schöll Hosp

Mitterweg 176/30 (2. Stock)
A-6020 Innsbruck

Telefon: +43.(0)512.89 01 20
Mobil: +43.(0)699.120 38 510
Fax: +43.(0)512.2199 2112 10

E-Mail: p.schoell@steuerfachfrauen.at
Web: http://www.steuerfachfrauen.at

Wir bieten:

Schwimmkurse ab 4 Jahre **für alle Könnerstufen**

- Kindergarten- und Schulschwimmkurse
- Privatstunden
- Abnahme der Prüfung für österreichische Schwimmabzeichen

Ganzjährige Schwimmkurse in:

Tirol & Vorarlberg

Wir sind staatlich geprüfte Trainer

Weiteres Kursangebot:

- Feriensportwochen
- Geburtstagspartys
- Hüpfburgevents

Wir sind mobil und flexibel!

Unsere Riesenhüpfburg

Anmeldung jetzt möglich unter:

bestcoaching.at

©

ELTERN-KIND-GRUPPEN

Hinten v.l.nr.: Carola Kynast, Lisa Wöss, Sandra Liedtke, Lina Pastor
Vorne v.l.n.r.: Martina Gitzl-Zecha, Lea Thoms, Andrea Muigg, Doris Mariacher
Nicht im Bild: Birgit-Lieselotte Gradinger, Alexander Brandstätter, Johanna Huter

Bei allen unseren Gruppen ist die Anwesenheit von euch Müttern und Vätern ein zentrales Element. Ihr vermittelt Sicherheit, welche für eure Kinder die Grundlage darstellt, die Welt zu erobern. Ihr könnt Freiraum für selbstbestimmtes Spielen ermöglichen, indem ihr euch zurücknehmt. Ihr könnt eure Kinder in Entwicklungsprozessen liebevoll begleiten, ohne Erwartungshaltung und Leistungsdenken. Dabei stehen euch pädagogisch geschulte GruppenleiterInnen zur Seite. Mit dieser sicheren Basis können eure Kinder in einer entspannten und anregenden Umgebung ihre eigenen Bedürfnisse erspüren, die Welt entdecken und begreifen und Kontakte knüpfen. Im Anschluss an die Gruppe ist bei einer Jause, die zum ersten Termin die Gruppenleiterin mitbringt, Zeit für Gespräche und aktuelle Themen.

Integrationskinder sind in allen Gruppen willkommen!
Unser Erdgeschoss ist rollstuhltauglich.

FAMILIENTARIF: Geschwister (die aktiv an der Gruppe teilnehmen - ab ca. acht Monaten) erhalten 20% Ermäßigung in allen gemeinsamen Kursen. Bitte gebt kleinere Geschwisterkinder auf jeden Fall bei der Anmeldung an! Ältere Geschwister könnt ihr in die Gruppe leider nicht mitnehmen, außer es ist extra erwähnt. Des Weiteren gibt es ab drei Kindern einen Familientarif bei jedem Kurs. Bitte fragt bei den MitarbeiterInnen im Offenen Treff oder Büro nach!

ELTERN-KIND-GRUPPEN MIT (UND OHNE) ANMELDUNG

Für Schnupperer werden bei diesen Kursen jedes Mal Plätze frei gehalten. Einem spontanen Besuch steht also nichts im Weg. Begrenzte TeilnehmerInnenzahl! Bei diesen Gruppen bitte jede/jeder selbst eine kleine Jause mitbringen! Für Besuche von einzelnen Kurseinheiten, kann man sich im Vorhinein die Wertkarte kaufen. Nähere Informationen hierzu findest du auf Seite 17.

301 Kleine Schritte - große Schritte

7 - 18 MONATE

Erste Begegnungen und Kontakte knüpfen in einer entspannten und anregenden Umgebung, mit kleinen feinen Liedern untermalt.

Leitung: Doris Mariacher - Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

Termine: jeweils Donnerstag, 09.15 - 10.45 Uhr
(je 5 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn:
301a) 21. September 2023
301b) 09. November 2023
301c) 11. Jänner 2024
301d) 22. Februar 2024
301e) 04. April 2024
301f) 23. Mai 2024

ES KÖNNEN AUCH EINZELNE KURSEINHEITEN SPONTAN BESUCHT WERDEN!

Kosten: 35 € / Mitgl. 41 €, oder pro spontan besuchter Kurseinheit:
3 Wertkarteneinheiten, Schnuppern einmalig: 6 €; danach 9 € / Mitgl. 7 €

302 Rauf & runter - Bewegungsgruppe

1 ½ - 3 ½ JAHRE

Auf der Suche nach Sinnesnahrung wollen wir dem großen Bewegungsdrang der Kinder Raum und Zeit geben: hüpfend, kletternd, rutschend, springend, schaukelnd oder auch als stille WegbegleiterInnen - so können sie wertvolle Erfahrungen machen, andere Kinder kennenlernen und wir verbringen Zeit mit ihnen!

Leitung: Lea Thoms

Termine: jeweils Mittwoch, 09.15 - 10.45 Uhr
(5 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn:
302a) 20. September 2023
302b) 08. November 2023
302c) 10. Jänner 2024
302d) 21. Februar 2024
302e) 03. April 2024
302f) 22. Mai 2024

WERTKARTE
weitere Infos siehe Seite 17

Kosten: 35 € / Mitgl. 41 €, oder pro spontan besuchter Kurseinheit:
3 Wertkarteneinheiten, Schnuppern einmalig: 6 €; danach 9 € / Mitgl. 7 €

ELTERN-KIND-GRUPPEN MIT ANMELDUNG

303 & 304 Pikler©-Spielraum

6 - 11 & 12 - 16 MONATE

Emmi Pikler steht für eine achtsame Haltung dem Kind gegenüber. In dieser etwas "anderen" Spielgruppe wollen wir den Kindern viel Zeit und Raum für Bewegung und selbstständiges Entdecken geben. Dabei können die Eltern die Entwicklungsschritte ihres Kindes beobachten, besser verstehen lernen und sich daran erfreuen. Vor Beginn findet für alle NEUEN Eltern ein online Info-Abend statt. Bitte daran teilnehmen!

Leitung: Mag.ª Martina Gitzl-Zecha - Kleinkindpädagogin,Referentin für Früherziehung, Pikler©-Pädagogin

Kosten: 120 € / Mitgl. 108 € (für Kurs, Elternabend & Austauschrunde)

Kurs 303: 6 - 11 Monate

Termine: jeweils Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
(10 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn: 303a) 27. September 2023
Info-Abend: Dienstag, 26. September 2023, 20.00 Uhr - *ONLINE*

303b) 10. Jänner 2024
Info-Abend: Dienstag, 09. Jänner 2024, 20.00 Uhr - *ONLINE*

303c) 10. April 2024
Info-Abend: Dienstag, 09. April 2024, 20.00 Uhr - *ONLINE*

Kurs 304: 12 - 16 Monate

Termine: jeweils Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
(10 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn: 304a) 27. September 2023
Info-Abend: Dienstag, 26. September 2023, 20.00 Uhr - *ONLINE*

304b) 10. Jänner 2024
Info-Abend: Dienstag, 09. Jänner 2024, 20.00 Uhr - *ONLINE*

304c) 10. April 2024
Info-Abend: Dienstag, 09. April 2024, 20.00 Uhr - *ONLINE*

WEITERE KURSE:
www.piklergruppen.at

305 Kommt mit auf Entdeckungsreise

7 - 16 MONATE

Wir wollen gemeinsam mit unterschiedlichsten Spielmaterialien experimentieren, Lieder singen, Bekanntes und Neues erkunden. Dabei wollen wir versuchen, ganz bei uns und unseren Kindern zu sein und sie in ihrem Tun spielerisch zu begleiten. Bei der gemeinsamen Jause können wir uns in einer gemütlichen Atmosphäre über verschiedene Themen austauschen. Ich freue mich darauf!

Leitung: Doris Mariacher - Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

Termine: jeweils Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
(10 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn: 305a) 29. September 2023
305b) 12. Jänner 2024
305c) 12. April 2024

Kosten: 98 € / Mitgl. 88 €

306 Kleine ForscherInnen unterwegs

16 MONATE - 2 ½ JAHRE

Gemeinsam begeben wir uns auf lustige und spannende Bewegungsabenteuer. Wir nutzen verschiedene Spielmaterialien und Geräte zum Erforschen. Wir lernen kurze, lustige Fingerreime und tanzen zu unterschiedlicher Musik. Bei der anschließenden Jause haben wir noch Zeit zum Plaudern. Alle sind herzlich willkommen!

Leitung: Andrea Muigg

Termine: jeweils Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
(10 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn: 306a) 25. September 2023
306b) 08. Jänner 2024
306c) 08. April 2024

Kosten: 98 € / Mitgl. 88 €

307 & 308 Musik erleben

2 - 3 & 3 - 4 JAHRE

Kinder und Eltern singen, tanzen, lauschen Musik, spielen mit Fingern und Sprache, experimentieren mit Klängen, kommen mit anderen in Kontakt und können das Erlebte zu Hause weiterleben.

Leitung: Maria Teresa Carbo Alcivar - Elementare Musikpädagogin

Kosten: 98 € / Mitgl. 88 €

Kurs 307: 2 - 3 Jahre

Termine: jeweils Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
(10 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn: 307a) 26. September 2023
307b) 09. Jänner 2024
307c) 09. April 2024

Kurs 308: 3 - 4 Jahre

Termine: jeweils Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr
(10 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn: 308a) 26. September 2023
308b) 09. Jänner 2024
308c) 09. April 2024

309 & 310 Farbenfrohe Kreativwerkstatt

2 - 3 & 3 - 5 JAHRE

Fantasie kennt keine Grenzen...
In der farbenfrohen Kreativwerkstatt öffnet der Raum für Spaß & Kreativität. Gemeinsam werden wir verschiedene Materialien und Techniken entdecken, um kunterbunte Meisterstücke zu erschaffen und die Fantasie zu entfalten.

Ort: Atelier Farbenfroh, Reichenauerstraße 9, Innsbruck

Leitung: Lisa Wöss – ganzheitliche Kunsttherapeutin i.A.

Kosten: 120 € / Mitgl. 108 € (inklusive 10 € Materialbeitrag)

Kurs 309: 2 - 3 Jahre

Termine: jeweils Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr
(10 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn: 309a) 28. September 2023
309b) 11. Jänner 2024
309c) 11. April 2024

Kurs 310: 3 - 5 Jahre

Termine: jeweils Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
(10 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn: 310a) 28. September 2023
310b) 11. Jänner 2024
310c) 11. April 2024

311 Kunterbunter Bewegungsraum

2 ½ - 5 JAHRE

Groß und Klein erleben einen abwechslungsreichen Nachmittag mit viel Bewegung und unterschiedlichen Materialien. Lasst uns gemeinsam tanzen, singen und spielen. Kinder und Eltern lernen, was der Körper alles kann und wir nehmen ihn und unsere Umwelt mit allen Sinnen wahr. Freut euch auf gemeinsames Austoben und Entspannen.

Leitung: Julia Trost - Übungsleiterin Eltern-Kind-Turnen/Kleinkindturnen

Termine: jeweils Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
(10 x 60 Min. & 30 Min. anschließender Austausch)

Kursbeginn: 311a) 25. September 2023
311b) 08. Jänner 2024
311c) 08. April 2024

Kosten: 98 € / Mitgl. 88 €

Folgende Kurse FInden nur einmalig statt:

401 Waldspuren

2 - 6 JAHRE

Den Wald entdecken, erschmecken und mit den Füßen in der Erde stecken! Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungsreise durch den Wald. Am Waldplatz spielen, experimentieren, werken, musizieren und essen wir. Gemeinsam können wir den Tieren, den Pflanzen und den Geschichten, die der Wald erzählt lauschen. Derselbe Weg zum selben Platz zeigt sich in jedem Monat neu, je nach Jahreszeit, Wetter und Stimmung und... Wenn wir uns von der Langsamkeit, der Neugier und dem sinnlichen Erleben und Begreifen unserer Kinder leiten und inspirieren lassen, werden wir eine tiefere Verbindung zum Wald erleben. Wir können dadurch auch innigen Kontakt zu uns selbst, zu unserem eigenen Kind-Sein und zu unseren Kindern aufnehmen! Die Waldgruppen finden bei jedem Wetter statt, außer bei starkem Sturm oder Gewitter (bei Unsicherheit gerne rückfragen). Für kurzfristige Absagen oder Verspätungen bitte bei der Zwergenhotline melden: +43 (0)677 / 63 89 02 76

Treffpunkt: Eingang Amarellersteig (gelbes Schild) - gleich oberhalb vom Bauernhof Müßigang (Josef-Schraffl-Straße 21) in Mühlau

Mitbringen: Jause, etwas zu trinken und dem Wetter entsprechende Kleidung

Leitung: Birgit Lieselotte Gradinger - Naturführerin, Wildnistrainerin, Erlebnispädagogin i.A, Alex Brandstätter - Sozialarbeiter, zertifizierter Natur- und Wildnistrainer

Termine: jeweils Freitag, 14.30 - 17.00 Uhr

401a) Septemberwald, 29. September 2023
401b) Oktoberwald, 20. Oktober 2023
401c) Novemberwald, 17. November 2023
401d) Dezemberwald, 15. Dezember 2023
401e) Februarwald, 23. Februar 2024
401f) Märzwald, 15. März 2024
401g) Aprilwald, 12. April 2024
401h) Maiwald 05. & 24. Mai 2024
401i) Juniwald, 21. Juni 2024

Kosten: 24 € / Mitgl. 21 € (Anmeldung notwendig)

402 Kleine & große Yogis erleben Geschichten...

3 - 5 JAHRE

Yoga bietet sich hervorragend an, um kleine Geschichten darzustellen und diese gemeinsam zu erleben. Kinder sind dabei schon geborene Yogis. Im Eltern-Kind-Yoga bewegen wir uns spielerisch, nehmen unseren Körper mit allen Sinnen wahr und stärken durch das gemeinsame Erlebnis die Eltern-Kind-Beziehung (Ideal ist es daher, wenn ein Elternteil mit einem Kind als Paar kommt). Dabei kommen nicht nur erste Atemübungen und Yogahaltungen (Asanas) zum Einsatz, auch Musik, verschiedene Materialien, Spiele, Tanzen, Entspannungsübungen und Massagen helfen uns dabei, achtsam mit uns selbst und miteinander zu sein. Eine schöne Möglichkeit sich Zeit füreinander zu nehmen! Geschwisterkinder Willkommen :-)

Leitung: Mag.ª Johanna Huter - Yoaglehrerin, Theaterpädagogin, Performerin

Termine: jeweils Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr

402a) „Unterwegs mit den Igeln im Herbstlaub“
19. Oktober 2023
402b) „Die Novemberfee und ihre Farben“
16. November 2023
402c) „Zu Besuch bei den Weihnachtswichteln“
14. Dezember 2023
402d) „Weiche weiße Schneedecke“
25. Januar 2024
402e) „Piraten, Prinzessinnen und eine Tüte voll Fasching“
22. Februar 2024
402f) „Frühlingserwachen“
21. März 2024
402g) „Wie klingt der Wald?“
25. April 2024
402h) „Reise in den Dschungel“
23. Mai 2024
402i) „Auf Schatzsuche“
20. Juni 2024

Kosten: 10 € / Mitgl. 9 € (Anmeldung notwendig)

KINDERGRUPPEN

403 Erzähltheater für Kinder

5 - 6 JAHRE

Wir machen es uns im EKiZ gemütlich und tauchen ein in die Welt der Geschichten. Die Flügeltüren des Kamishibai öffnen sich, wir nehmen einen Klang war und plötzlich geht der Vorhang auf... Geschichten für Kinder sind Welten zum Träumen und Lernen. Sie sind wichtig für die eigene Entwicklung und wertvolle Zeit etwas gemeinsam zu erleben. Bei jedem Termin wenden wir uns erzählend einem anderen wichtigen Thema der kindlichen Entwicklung zu. Wir sprechen gemeinsam über Selbstvertrauen, Empathie, Stärken und Schwächen, Konfliktlösung, Hilfsbereitschaft, Anderssein u.v.m. Die Helden und Heldinnen der Geschichten erleben spannende Abenteuer. Die kleinen Zuhörer*innen können mit den Romanhelden*innen mitfühlen, ihnen helfen und von ihnen lernen und wichtige Kompetenzen für ihren eigenen Alltag vertiefen. Je nach Thema schließen wir die Geschichte mit einer kleinen stärkenden spieltherapeutischen Übung ab.

Leitung: MMag.ª Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschafterin, Familienberaterin im EKiZ

Termine: jeweils Mittwoch, 15.00 - 15.45 Uhr
in der Familienberatung des EKiZ, 2. Stock

403a) 13. September 2023
403b) 04. Oktober 2023
403c) 18. Oktober 2023
403d) 28. Februar 2024

Kosten: 2 € (Anmeldung notwendig)

404 Mutig werden mit Til Tiger

5 - 6 JAHRE NEU!

Soziale Unsicherheit in der Kindheit äußert sich durch Angst und Zurückhaltung in sozialen Situationen. Das Kind traut sich nicht, in einer Gruppe etwas zu sagen, mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen, Dinge allein zu tun oder Neues auszuprobieren. Ihr Handlungsspielraum ist daher eingeschränkt. Im Zentrum der Mutmachergruppe steht Til, ein schüchterner Tiger, dem es ähnlich geht. Er traut sich viele Dinge nicht, möchte aber unbedingt mutiger werden. Gemeinsam mit den Kindern nimmt er sich vor, etwas Neues zu lernen und auszuprobieren und wird von Termin zu Termin mutiger und selbstbewusster.

Die Gruppe „Gemeinsam mutiger und sicherer werden mit Til Tiger“ richtet sich an ängstliche, sozial unsichere und schüchterne Kinder der 1. Klasse. (6/7 Jahre) und an ihre Bezugspersonen, die ihr Kind, beim Üben der erlernten Fertigkeiten in Alltagssituationen begleiten und ermutigen wollen.
An die Kinder: Wie machen wir das, fragst du dich? Du wirst ein Teil einer kleinen Gruppe von Mutsammler:innen sein. Wir schauen, was du schon alles erreicht hast und noch erreichen möchtest und gehen dann Schritt für Schritt in diese Richtung. Wir helfen uns gegenseitig und lernen gemeinsam Stress zu bewältigen und mit Gefühlen wie Angst umzugehen. Wir werden, gemeinsam mit Til, die erreichten Schritte feiern und gemeinsam innehalten, wenn wir eine Pause benötigen.

Zeitlicher Rahmen: Einzeltermine (Termine werden individuell vereinbart), 5 Gruppentermine (Oktober bis Dezember 2023)

Leitung: MMag.ª Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschafterin, Familienberaterin im EKiZ

Termine: jeweils Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr (6 x 60. Min.)

Erster Gruppentermin: 25. Oktober 2023

Kosten: 15 € / Mitgl. 12 € (Anmeldung notwendig)

Bei Interesse: Bitte um Kontaktaufnahme für nähere Informationen und ein Erstgespräch: julia.fritz@uibk.ac.at
(bitte bis spätestens 30.09.2023)

Anzeige

SPIEL & SPASS IM WASSER

Vom Urelement zum Bewegungselement. Wir geben den Kindern ihrem Alter entsprechend die Möglichkeit, das Wasser in seiner positiven und wohltuenden Wirkung zu erleben.

501 - 504 BABYSCHWIMMEN

3 - 6 & 6 - 12 MONATE

Für unsere Babys ist das Wasser ein sehr vertrautes Element aus der Zeit im Mutterleib! Daran möchten wir anschließen, uns gemeinsam im warmen Wasser bewegen und uns wohlfühlen! Dabei vertiefen wir die Beziehung und das Vertrauen zueinander auf Augenhöhe und nehmen uns intensiv füreinander Zeit.

Babyschwimmen Höttinger Au

Ort: Städtisches Schwimmbad Höttinger Au, Fürstenweg 12, Innsbruck

Leitung: Carola Kynast - Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin

Kosten: 99 € / Mitgl. 89 € (zzgl. Badeeintritt)

Kurs 501: 3 - 6 Monate

Termine: jeweils Donnerstag, 12.00 - 13.00 Uhr (10 x 60 Min. - die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen)

Kursbeginn:
501a) 21. September 2023
501b) 11. Jänner 2024
501c) 04. April 2024

Kurs 502: 6 - 12 Monate

Termine: jeweils Donnerstag, 13.00 - 14.00 Uhr (10 x 60 - Min. - die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen)

Kursbeginn:
502a) 21. September 2023
502b) 11. Jänner 2024
502c) 04. April 2024

ACHTUNG!
Für alle Wasserkurse gilt: Wir treffen uns immer **umgezogen** am Schwimmbecken.

Babyschwimmen Amraser Straße

Ort: Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck

Leitung: Carola Kynast - Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin

Kosten: 99 € / Mitgl. 89 € (zzgl. Badeintritt)

Kurs 503: 3 - 6 Monate

Termine: jeweils Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr (10 x 60 Min. - die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen)

Kursbeginn:
503a) 20. September 2023
503b) 10. Jänner 2024
503c) 03. April 2024

Kurs 504: 6 - 12 Monate

Termine: jeweils Mittwoch, 8:45 - 9.45 Uhr (10 x 60 Min. - die Wasserzeit variiert nach Bedürfnissen der TeilnehmerInnen)

Kursbeginn:
504a) 20. September 2023
504b) 10. Jänner 2024
504c) 03. April 2024

505 Spiel & Spaß im Wasser

1 - 2 JAHRE

Die Inhalte Wasserlage, Vertrauen sowie sicheres und selbstständiges Fortbewegen werden in altersentsprechende, kurze Spieleinheiten eingebettet. Auch wollen wir andere Kinder kennenlernen, Spaß haben und uns wohlfühlen.

Ort: Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck

Leitung: Carola Kynast - Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin

Termine: jeweils Mittwoch, 10.45 - 11.45 Uhr (10 x 60 Min. - die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen)

Kursbeginn:
505a) 20. September 2023
505b) 10. Jänner 2024
505c) 03. April 2024

Kosten: 99 € / Mitgl. 89 € (zzgl. Badeintritt)

506 Pitsch, patsch, Pinguin

2 - 4 JAHRE

Wie die Pinguine können wir uns im Wasser bewegen, springen, schwimmen, gleiten, auf Eisschollen schaukeln und vieles mehr.

Ort: Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck

Leitung: Lilly Barner - Schwimmtrainerin

Termine: jeweils Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr (10 x 60 Min. - die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen)

Kursbeginn: 506a) 3. Oktober 2023
506b) 9. Jänner 2024
506c) 9. April 2024

Kosten: 99 € / Mitgl. 89 € (zzgl. Badeintritt)

507 Mit allen meinen Entlein

1 - 4 JAHRE

Bewegungsfreude, Spiel und Schwimmvorbereitung mit den Schwerpunkten Wasserlage, sicheres und selbstständiges Fortbewegen in einer altersgemischten Gruppe. Der Kurs richtet sich auch an Eltern mit mehreren Kindern. Für Geschwisterkinder darf gerne eine weitere Begleitperson kostenlos am Kurs teilnehmen!

Ort: Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck

Leitung: Lilly Barner - Schwimmtrainerin

Termine: jeweils Dienstag, 15.45 - 16.45 Uhr (10 x 60 Min. - die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen)

Kursbeginn: 507a) 03. Oktober 2023
507b) 09. Jänner 2024
507c) 09. April 2024

Kosten: 99 € / Mitgl. 89 € (zzgl. Badeintritt)

508 - 510 Babyschwimmen im Olympischen Dorf

SOMMERKURZKURS

Für die Sommerzeit bieten wir einen verkürzten Babyschwimmkurs an. Die Inhalte der Kurse sind jenen der normalen Babyschwimmkurse im entsprechenden Alter angelehnt.

Ort: Städtisches Schwimmbad Olympisches Dorf, Kugelfangweg 46, Innsbruck

Leitung: Carola Kynast - Schwimmtrainerin, Babyschwimmlehrerin

Kosten: 50 € / Mitgl. 45 € (zzgl. Badeeintritt)

508 Kurs: 3 - 6 Monate

Termine: jeweils Donnerstag, 08.30 - 09.30 Uhr (5 x 60 Min. - die Wasserzeit variiert nach Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.)

Kursbeginn: 04. Juli 2024

509 Kurs: 6 - 12 Monate

Termine: jeweils Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr (5 x 60 Min. - die Wasserzeit variiert nach Bedürfnissen der TeilnehmerInnen)

Kursbeginn: 04. Juli 2024

510 Kurs: 1 - 2 Jahre

Termine: jeweils Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr (5 x 60 Min. - die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.)

Kursbeginn: 04. Juli 2024

MITBRINGEN:
Badehose oder Schwimmwindel, Handtücher, Getränke und Jause für Eltern und Kinder.

AUSTAUSCHGRUPPEN

601 Frühstück für Alleinerziehende mit Kind(ern)

OHNE ANMELDUNG

Genieße dein Sonntagsfrühstück in gemütlicher Runde! Einmal im Monat am Sonntag von 9:00 - 13:00 Uhr frühstücken wir gemeinsam im EKiZ Innsbruck. Wir freuen uns auf neue Gesichter und vertraute Begegnungen, auf einen spannenden Austausch und auf einen feinen Vormittag mit Euch. Das EKiZ bietet viel Raum, eine familienfreundliche Atmosphäre, einen einladenden Garten sowie jede Menge Spielmöglichkeiten für Groß und Klein. Das Frühstück ist kostenlos! Keine Anmeldung notwendig. Bitte bringt eine Kleinigkeit für unser Frühstücksbuffet mit, für Kaffee & Tee ist gesorgt.

Leitung: Anne Weber - fachliche Leitung EKiZ

Termine: jeweils Sonntag von 9.00 - 13.00 Uhr
10.9. / 15.10. / 12.11. / 3.12.2023 / 4.2. / 17.3. /
21.4. / 12.5. / 30.6.

Kosten: kostenfrei

602 Mit Zwillingen ist das Leben doppelt schön

MIT ANMELDUNG

Zwillingselterntreff mit Kindern.
Dieser offene Treff soll Raum und Zeit für Begegnungen, Austausch, Kennenlernen und zum Kontakte knüpfen bieten. Was uns verbindet, ist das doppelte Glück in Form von Zwillingen. Gemeinsam wollen wir eine gemütliche Zeit verbringen. Für Verpflegung ist gesorgt.

Leitung: Anne Weber - fachliche Leitung EKiZ, Zwillingsmama

Termine: 602a) Sonntag, 10. September 2023, 13.30 - 15.30 Uhr
602b) Sonntag, 17. März 2024, 13.30 - 15.30 Uhr

Kosten: 5 € pro Familie für die Jause & für das Eltern-Kind-Zentrum
(Anmeldung notwendig)

603 Austauschgruppe für Eltern von Sternenkindern

NEU!

In Kooperation mit Netzwerk Gesund ins Leben.
Austauschgruppe von Eltern, deren Kinder in den unterschiedlichsten Schwangerschaftswochen oder kurz nach der Geburt verstorben sind. Bei uns kannst du deine Gefühle und Gedanken in geschütztem Rahmen mit anderen Betroffenen teilen. Wir sprechen über die Kinder, über das Leben und alles was uns gerade bewegt. Ein wertschätzendes Miteinander und gegenseitiges Unterstützen sind uns wichtig. Unsere Treffen finden in den Räumlichkeiten vom Netzwerk Gesund ins Leben statt. Wir bitten um Anmeldung unter +43 (0)664 / 604 6630 480

Ort: Netzwerk Gesund ins Leben, Adamgasse 4

Kursleiterinnen: Esther Braun - Hebamme und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben,
Mag.ª Anna Hartl - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder- Jugend- Familienpsychologin in freier Praxis und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben,

Termine: jeweils Montag 17.30 - 19.00 Uhr: 11.09. / 09.10. /
13.11. / 11.12. / 08.01 / 12.02. / 11.03. / 08.04. / 13.05. / 10.06.

Kosten: kostenfrei (Anmeldung notwendig)

604 Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppe

WORKSHOP

In Kooperation mit dem Netzwerk Gesund ins Leben.
Im Rahmen des Workshops wollen wir uns Zeit für uns nehmen! Die TeilnehmerInnen werden Entspannung- und Achtsamkeitsübungen kennenlernen.

Bei den unterschiedlichen Übungen geht es unter anderem darum die Körperwahrnehmung zu schulen, indem man zum Beispiel auf Atem oder Haltung achtet und Zeichen von Anspannung früh erkennt. Stressige Situationen werden analysiert, um Stresskreisläufe frühzeitig zu durchbrechen und so bewusster in der Gegenwart bleiben zu können. Wie können wir Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren?

Leitung: Mag.ª Anna Hartl - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder- Jugend- Familienpsychologin in freier Praxis und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben

Termine: monatlich jeweils Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr (5 x 90 Min.)

Kursbeginn: 604a) Dienstag, 19. September 2023
604b) Dienstag, 20. Februar 2024

Kosten: kostenfrei (Anmeldung notwendig)

605 Gefühlsstarke Kinder verstehen und stark begleiten

ONLINE-GRUPPE NEU!

Wenn Kinder intensive Gefühle äußern, kann Eltern das stark verunsichern. In fünf Online-Gruppentreffen soll es darum gehen zu verstehen, was hinter den massiven und impulsiven Emotionen (wie Wut, Aggression, Angst, Trauer usw.) stehen könnte. Wir wollen darauf schauen, welche Bedürfnisse und Möglichkeiten die Kinder entsprechend ihrem Alter haben und welche entwicklungspsychologischen Meilensteine sie zu bewältigen haben. Im Austausch wollen wir herausfinden, wie wir in einen guten Umgang mit den starken Emotionen kommen können und nach Wegen suchen, die den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden. Weiters soll es darum gehen individuelle Antworten darauf zu finden, was wir als Eltern brauchen um unsere Kinder stark und sicher (durch bewegte Zeiten) zu begleiten.

Leitung: Mag.ª Brigitte Hattinger - Psychologin, Psychotherapeutin, Familienpsychologin, Organisationsentwicklerin, Familienberaterin im EKIZ

Termine: jeweils Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr (5 x 90 Min.)

Kursbeginn: 19. September 2023

Kosten: 35 € / Mitgl. 30 € (Anmeldung notwendig)

606 Väterausflug

MIT ANMELDUNG

Ein Gruppenangebot für Papas mit Kind(ern). Gemeinsam wollen wir spannende Ausflugsziele rund um Innsbruck entdecken und eine schöne Zeit verbringen. Spaß und Spiel, sowie Zeit für Austausch und das Knüpfen von Kontakten stehen im Mittelpunkt.

Leitung: Simon Oberhofer - BA, MA Soziale Arbeit, Sozialpolitik & Sozialmanagement,
Francis Singer

Termine:
606a) Samstag, 30.9.2023, 14.00 - 16.00 Uhr
Waldplatz, Treffpunkt Eingang Amarellasteig
(gelbes Schild, oberhalb Bauernhof Müssigang)
606b) Samstag, 21. Oktober 2023, 10.00 - 12.00 Uhr
Spielplatz Rapoldi Park
606c) Samstag, 25. November 2023, 10.00 - 12.00 Uhr
Spielen im EKiZ
606d) Samstag, 24. Februar 2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Rodeln
606e) Samstag, 20. April 2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Waldspielplatz Rum / Wanderung zum Rechenhof
606f) Samstag, 22. Juni 2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Spielplatz Andechsstraße 76, 6020 Innsbruck

Kosten: 5 € (Anmeldung notwendig)

607 Raum und Zeit für mich selbst

ONLINE-GRUPPE NEU!

Als Frau und Mutter heute zu leben fordert uns, auch wenn es erfüllend ist auf verschiedensten Ebenen durch vielfache Anforderungen. Dabei stellen wir oft die eigenen Bedürfnisse so lange hintan, bis Erschöpfung droht. In dieser Gruppe wollen wir uns Zeit nehmen, wieder in Beziehung mit uns selbst zu kommen, unsere eigenen Bedürfnisse zu erspüren. Im Austausch mit uns selbst und mit anderen wollen wir unsere eigenen inneren Kräfte und Ressourcen wieder entdecken und Wege zu deren Entfaltung entwickeln.

Leitung: Mag.ª Brigitte Hattinger - Psychologin, Psychotherapeutin, Familienpsychologin, Organisationsentwicklerin, Familienberaterin im EKIZ

Termine: jeweils Dienstag, 09.15 - 11.00 Uhr
26.09. / 24.10. / 21.11. / 12.12.2023 / 09.01.2024

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

608 Young Mums

OHNE ANMELDUNG

In Kooperation mit dem Netzwerk Gesund ins Leben.
Wir laden alle jungen Mütter, ihre Kinder und schwangere junge Frauen herzlich zu unserem neuen Treff „Young Mums“ ein! Du hast Fragen zum Umgang mit deinem Kind? Lass uns drüber reden! Dir fällt die Decke auf den Kopf und du suchst Kontakt zu Müttern in deinem Alter? Wir bringen euch zusammen! In deinem Kopf schwirren Fragen rund um aktuelle Sorgen, Finanzen oder deine berufliche Zukunft? Wir beraten dich gern!
Komm zu uns ins Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck. Young Mums bietet Raum und Zeit für Begegnung und Austausch. Während die Kleinsten das spannende Spieleangebot des EKiZ entdecken, kannst du dich in angenehmer Atmosphäre zu allen Themen, die dir am Herzen liegen austauschen und Freuden sowie Unsicherheiten mit uns teilen.

Leitung: Mag.ª Anna Hartl - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder- Jugend- Familienpsychologin in freier Praxis und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben,
Anne Weber, BA - Fachliche Leitung EKiZ

Termine: jeweils Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr
04.10. / 08.11. / 06.12. / 10.01. / 07.02 / 06.03. / 10.04. / 08.05. / 05.06. / 03.07.

Kosten: kostenfrei

609 Ein Abend für werdende Zwillingseltern

MIT ANMELDUNG

Dieses Treffen soll die Möglichkeit bieten, andere Zwillingseltern kennenzulernen, sich auszutauschen, Ideen zu sammeln und Kontakte zu knüpfen.

Leitung: Stephanie Navratil - Zwillingsmama, Sozialarbeiterin, LLL-Stillberaterin

Termine: 609a) Montag, 16. Oktober 2023, 18.30 - 20.30 Uhr
609b) Montag, 19. Februar 2024, 18.30 - 20.30 Uhr
609c) Montag, 03. Juni 2024, 18.30 - 20.30 Uhr

Kosten: Kostenbeitrag in selbstbestimmter Höhe (Anmeldung notwendig)

610 Väterabend - Vater werden/ Vater sein

NEU!

Die Väterabende sind ein Gruppenangebot für werdende und seiende Papas.
In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir Themen rund um das Vater Sein, Rollenverständnis der Väter, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Sexualität und Partnerschaft und die Identifikation als Mann. Ihr könnt gerne eigene Themen einbringen.

Kursleiter: Simon Oberhofer - Sozialarbeiter, Francis Singer

Termine: 610a) Mittwoch, 18. Oktober 2023, 19.00 - 20.30 Uhr
610b) Mittwoch, 12. Juni 2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

611 Hochsensible Kinder und Eltern

MIT ANMELDUNG

Hochsensibilität ist eine Veranlagung, die durch eine feinfühlige Wahrnehmung geprägt ist. Dieser Wesenszug kann im Alltag einerseits positiv genutzt werden, andererseits auch Schwierigkeiten mit sich bringen. Was Kinder und Eltern brauchen, um ihre Potentiale im Alltag zu entfalten, wollen wir in Kleingruppen besprechen und miteinander im geschützten und vertraulichen Rahmen in einen Austausch kommen.

Leitung: Mag.ª Brigitte Hattinger - Psychologin, Psychotherapeutin, Familienpsychologin, Organisationsentwicklerin, Familienberaterin im EKIZ

Termin: individuelle Vereinbarung mit Mag.ª Brigitte Hattinger am Donnerstag Vormittag unter +43 (0) 512 / 58 72 70

Beginn: sobald sich mind. vier Personen gemeldet haben

Kosten: 5 € pro Termin

ERWACHSENENBILDUNG - VORTRÄGE UND WORKSHOPS

720 einsteigen.umsteigen.aufsteigen

ONLINE WORKSHOP / MIT ANMELDUNG

Beratungs- und Bildungsprogramm für deinen gelungenen Wiedereinstieg nach der Familienzeit.

Wenn Mütter nach der Babypause wieder ins Berufsleben einsteigen möchten, sind sie oft mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Denn nicht alle Frauen können oder wollen in ihren alten Betrieb zurück. Bei anderen werden die Arbeitszeiten zum Problem, weil sich diese mit der Kinderbetreuung nicht mehr vereinbaren lassen. Und es gibt viele weitere Gründe, die eine Fortbildung, Auffrischung oder berufliche Veränderung erforderlich machen. Bei dieser Veranstaltung wird der Ablauf von der ersten Beratung bis zur Kursteilnahme erklärt, damit sich künftige Teilnehmerinnen einen ersten Eindruck verschaffen können. Das Beratungsangebot ermöglicht es den Wiedereinsteigerinnen ihre aktuelle Situation individuell zu besprechen und berufliche Ziele inklusive Weiterbildungsmöglichkeiten zu klären. Die AK Tirol hat für Wiedereinsteigerinnen ein spezielles Kursprogramm erstellt und übernimmt sämtliche Kosten für die Aus- und Weiterbildung am BFI Tirol. Beim Besuch der Wiedereinsteigerinnen Kurse am Vormittag, kann zudem eine Kinderbetreuung direkt am BFI in Innsbruck in Anspruch genommen werden, damit einem guten Start nichts im Wege steht. Auch dafür übernimmt die AK Tirol die Kosten. Die Projektleiterin der AK Tirol, Mag.ª Nadja Krug wird das Beratungs- und Bildungsprogramm für Wiedereinsteigerinnen kurz vorstellen und gerne offene Fragen beantworten.

Zielgruppe: alle Frauen mit Kind(ern), die nach der Familienauszeit beruflich wieder einsteigen möchten und zuvor durch ihre Berufstätigkeit eine AK Mitgliedschaft erworben haben - unabhängig davon, welche Ausbildung sie zuvor abgeschlossen haben.Die Veranstaltung ist kostenlos. Wer an diesem Tag keine Zeit hat und das Angebot gerne nutzen möchte, vereinbart ein Beratungsgespräch am BFI Innsbruck, Ing.-Etzel-Straße 7.

Eine Anmeldung unter der Tel. +43 (0) 512 59 6 60 ist erforderlich. In Kooperation mit der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol.

Leitung: Mag.ª Nadja Krug - Projektleiterin der AK Tirol

Beginn: jeweils Mittwoch, 9.30 - 11.00 Uhr
20.09. / 22.11. / 17.01. / 06.03. / 08.05.

Kosten: kostenfrei

721 Als Paar getrennt, als Eltern in beiderseitiger Verantwortung

WORKSHOP NEU!

Leben Eltern getrennt, geht es um weit mehr als Unterhaltszahlungen, Kontaktregelungen und Obsorge. Es geht darum, wie es ihnen als Eltern trotz Trennung gelingt, einen guten Weg zu finden, beiderseits und in guter Abstimmung Verantwortung für das/die gemeinsame/n Kind/er zu übernehmen.

Einerseits steht das Kind im Zentrum: es soll materiell und immateriell gut versorgt werden und sich positiv entwickeln können. Aber es geht auch um die Eltern: Die Aufgaben und Lasten, die mit der Begleitung von Kindern ins Erwachsenenleben verbunden sind, sollen ebenso fair geteilt sein, wie die Freuden.

Dass die Verteilung unbezahlter Sorgearbeit und die Verteilung und Entlohnung bezahlter Arbeit zwischen Männern und Frauen im Außen oft auseinanderklaffen, macht es für Eltern und deren Bemühen um ein gutes elterliches Zusammenwirken nicht einfacher.

Referentin: Dr. Katharina Oberbichler- Juristin, dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, eingetragene Mediatorin nach dem ZivMediatG, Supervisorin

Termin: 721a) Mittwoch, 27. September 2023, 18.30 - 20.15 Uhr
721b) Mittwoch, 17. Januar 2024, 18.30 - 20.15 Uhr

Kosten: 19 € / Mitgl. 15 € (Anmeldung notwendig)

722 „MutsammlerInnen“ - Wenn Kinder Ängste haben

ONLINEVORTRAG NEU!

Angst vor Dunkelheit, vor Abschieden, vor Fremden und Unbekanntem oder vor dem Tod. Kinder erleben vielfältige herausfordernde Situationen, die sie im Laufe ihrer Entwicklung meistern müssen. In der Konfrontation mit den kindlichen Ängsten und Sorgen kann es leicht sein, dass wir an unsere eigenen Grenzen stoßen: die Grenzen der Zeit, der Geduld, vielleicht des Verstehens, der eigenen Belastbarkeit und der Hilflosigkeit wie wir (noch) helfen können.
An diesem Abend wollen wir u.a. folgenden Fragen nachgehen: Welche Bedeutung haben Ängste im Leben von Kindern? Welche Ängste sind normal? Wie machen Ängste Kinder stark? Und wie können wir Kinder in ängstigenden Situationen Halt geben und hilfreich zur Seite stehen, ohne die Ängste zu durch unser Verhalten zu verstärken?

Referentin: MMag.ª Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschafterin, Familienberaterin im EKiZ

Termine: 722a) Donnerstag, 28. September 2023, 09.00 - 11.00 Uhr
722b) Mittwoch, 28. Februar 2024, 09.00 - 11.00 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

723 Erste Hilfe bei Kindernotfällen

VORTRAG

Dies ist ein praxisorientierter Vortrag mit Tipps für eine möglichst gute Vorbereitung auf einen Notfall. Die wichtigsten Maßnahmen zur Überbrückung der Zeit vom Eintreten des Notfalles bis zum Eintreffen der Notärztin oder des Notarztes werden vorgestellt und genau erläutert.

Referent: Andreas Zoller - Allgemeinmediziner

Termine: 723a) Donnerstag, 05. Oktober 2023, 19.00 - 21.00 Uhr
723b) Montag, 22. Jänner 2024, 19.15 - 21.15 Uhr
723c) Donnerstag, 16. Mai 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 25 € / Mitgl. 22 € (Anmeldung notwendig)

724 Mehrsprachigkeit

VORTRAG

So finden bilinguale Kinder ihre Identität. Bleibe ich immer dieselbe Person, auch wenn ich in verschiedenen Sprachen denke? Wer bin ich überhaupt und wo gehöre ich hin? Gibt es eine Verbindung zwischen Sprache, Kultur und meiner Identität? Diese und sicherlich viele weitere Fragen stellen sich, wenn man seine Kinder zweisprachig erziehen und sich selbst damit den Wunsch, die eigene Kultur an diese weiterzugeben, erfüllen will.

Referentin: Aracely Sayas Osuna - Absolventin des Lehrgangs für Interkulturalität und Mehrsprachigkeit an der PHT, Spanischlehrerin, Mutter von zwei Kindern, die in einer bikulturellen Familie mit den Sprachen Deutsch und Spanisch aufwachsen.

Termin: 724a) Montag, 09. Oktober 2023, 19.30 - 21.30 Uhr
724b) Donnerstag, 11. April 2024 19.30 - 21.30 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

725 Wachsen, trotzen, wütend sein

ONLINEVORTRAG

Wütendes und trotziges Verhalten von Kindern verunsichert viele Eltern. Wenn wir wissen, was hinter den Ausbrüchen steht, was im Kind vorgeht und welche Ursachen die Gefühlsausbrüche haben, kann dies uns helfen, besser mit unseren Kindern umzugehen. Wir wollen an diesem Abend den Fragen nachgehen: Warum verhält sich mein Kind wütend, aggressiv oder trotzig? Wie können wir unserem Kind in diesen Krisen beistehen? Wo und wie haben meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle Platz?

Referentin: Mag.ª Brigitte Hattinger - Psychologin, Psychotherapeutin, Familienpsychologin, Organisationsentwicklerin, Familienberaterin im EKIZ

Termin: Donnerstag, 12. Oktober 2023, 09.15 - 10.45 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

726 Gemeinsam alleinerziehen

ONLINEWORKSHOP

In Kooperation mit Netzwerk Gesund ins Leben. Alleinerziehende sind im Alltag oft besonders gefordert. Im Rahmen des Workshops wollen wir uns gemeinsam über verschiedene Themen austauschen wie zB Unterstützungsmöglichkeiten (im Alltag, im Krankheitsfall, bei großer Erschöpfung, finanziell), Möglichkeiten das eigene Netzwerk zu aktivieren bzw. zu erweitern, praktische Tipps und Tricks für den Alltag.

Referentin: Mag.ª Anna Hartl - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-Jugend- Familienpsychologin in freier Praxis und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben

Termine: 726a) Freitag, 13. Oktober 2023, 20.00 - 21.30 Uhr
726b) Freitag, 12. April 2024, 20.00 - 21.30 Uhr

Kosten: kostenfrei (Anmeldung notwendig)

727 Selbstsicher, kräftig & lebensmutig - Kinder stärken

ONLINEVORTRAG

Resilienz oder auch Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen aufgrund von Ressourcen zu nutzen und trotz oftmals widriger Umstände das Leben gut zu meistern. Diese Lebenskraft entwickelt sich von klein auf in unserem Leben und kann in jedem Alter gefördert und entwickelt werden. An diesem Abend wollen wir nach einem Einblick in den aktuellen Forschungsstand hinsehen, was wir als Eltern dazu beitragen können, die seelischen Widerstandskräfte unserer Kinder in den ersten Lebensjahren zu fördern.

Referentin: Mag.ª Brigitte Hattinger - Psychologin, Psychotherapeutin, Familienpsychologin, Organisationsentwicklerin, Familienberaterin im EKIZ

Termine: 727a) Donnerstag, 19. Oktober 2023, 09.15 - 10.45 Uhr
727b) Donnerstag 07. März 2024, 09.15 - 10.45 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

728 Geschenk deiner Weiblichkeit

VORTRAG NEU!

Eine Frau zu sein, ist etwas Wundervolles. Dich als ein zyklisches Wesen zu erfahren und zu erleben auch! An diesem Abend möchte ich dich in Harmonie mit dir und den vier Phasen deines Zyklus bringen. Wieso wird dein Leben leichter, wenn du zyklisch lebst? Wie kannst du diese vier Phasen im Alltag für dich nutzen? Sogar Menstruationsbeschwerden kannst du damit lindern! Du erfährst, wie du dich in deiner Weiblichkeit kraftvoll und aus deiner Mitte heraus neu erleben kannst.

Referentin: Elisabeth Saustinagl - BSc., Psychotherapeutin, Doula, Coach, Tantrika

Termine: 728a) Donnerstag, 19. Oktober 2023, 18.30 - 20.00 Uhr
728b) Dienstag, 09. April 2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

729 Abschied von den Allerkleinsten - Themenabend „Sternenkinder“

NEU!

In Kooperation mit Netzwerk Gesund ins Leben.
Für alle Eltern nach frühem Kindsverlust- ein Ereignis, das alles verändert. Sternenkinder sind die Kinder, die bereits in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach wieder gehen. Wir wollen über folgende Themen sprechen: Trauer und Trauerbewältigung, was ist der Unterschied zur Depression? Infos zur rechtlichen Lage rund um kleine Geburt und stille Geburt, Erinnerungen schaffen, Trauer der Geschwister, weitere Hilfen und interessante Adressen.

Referentin: Esther Braun - Hebamme und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben

Termine: 729a) Montag, 23. Oktober 2023, 19.00 - 20.30 Uhr
729b) Montag 22. April 2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: kostenfrei (Anmeldung notwendig)

730 Buben Heute! Was sie brauchen und was sie unterstützt!

(ONLINE-) WORKSHOP

Nach einem Impulsreferat werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:
· Wie können Buben zu selbstbewussten Burschen und Männern werden?
· Was brauchen sie, um positive Beziehungen aufbauen zu können?
· Wie können sie ihre Kraft geschickt einsetzen und ausleben?
· Wohin mit den vorhandenen Aggressionen? Was tun bei Streit?
· Wo sind Vorbilder für Buben zu finden und wofür sind sie wichtig?
· Welche Auswirkungen hat die Mutter-Sohn-Beziehung auf die eigene Sexualität?
Es sind auch Einzelgespräche möglich.

Referentin: Doris Mariacher - Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

Termine: 730a) Dienstag, 07. November 2023, 19.00 - 21.00 Uhr *- ONLINE*
730b) Dienstag, 05. März 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

731 Vom Zuhören & Sprechen mit Kindern

ONLINEVORTRAG NEU!

Kommunikation ist Beziehung. Zuhören, miteinander sprechen, sich Erlebtes erzählen und Konflikte lösen, gehören zum täglichen Miteinander in der Familie. Der Alltag ist nicht immer reibungslos. Oft ist die Art und Weise, wie wir miteinander reden, mitverantwortlich für Missverständnisse, Streit und Kränkungen. An diesem Abend wollen wir u.a. folgenden Themen nachgehen: Kindliche Kommunikation verstehen? Wie und warum Zuhören Kinder stark macht? Wie können unsere Worte wirken? Wie kann ich etwas sagen, damit es auch ankommt? Wie kann es gelingen liebevoll zu bleiben, auch bei Stress, Wut und anderen starken Gefühlen? Was sind die Zutaten gelungener, wertschätzender Kommunikation?

Referentin: MMag.ª Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschafterin, Familienberaterin im EKiZ

Termin: Mittwoch, 08. November 2023, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

732 Mädchen und junge Frauen beim Erwachsenwerden begleiten

WORKSHOP NEU!

Was sie brauchen, was sie schützt und unterstützt.
Weibliche* Jugendliche werden beim Heranwachsen mit anderen Anforderungen konfrontiert als männliche* Jugendliche. Wir arbeiten in diesem Workshop gemeinsam an der Frage „Wie können wir Mädchen* und junge Frauen* gut beim Erwachsenwerden begleiten?“. In diesem Workshop mit MMag.ª Katharina Lhotta, Geschäftsführerin des Vereins ARANEA – Anlauf und Beratungsstelle für Mädchen* und junge Frauen* - wechseln sich kurze Wissensblöcke mit gemeinsamer Reflexion ab, um sich gemeinsam Antworten auf diese wichtige Frage zu erarbeiten.

Referentin: MMag.ª Katharina Lhotta, Bildungswissenschaftlerin, Coach, Geschäftsführung Verein ARANEA

Termin: Donnerstag, 09. November 2023, 18.15 - 19.45 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

733 Mobbing - was Eltern tun können...

ONLINEVORTRAG NEU!

Konflikte unter Kindern sind „normal“ und wichtige Lernerfahrungen. Konflikte lösen lernen gehört zur sozialen Entwicklung von Kindern. Mobbing hingegen geschieht meist verdeckt und subtil und ist nicht immer leicht abzugrenzen von lösbaren Konflikten unter Kindern. Mobbing steht im Zeichen des Schweigens und wird von Erwachsenen viel zu selten wahrgenommen. Doch was steckt hinter den Begriffen Streit, Konflikt, Mobbing bzw. Bullying? Wie lassen Sie sich abgrenzen? Findet Mobbing schon im Kindergarten oder erst in der Schule statt? Wie können wir Mobbing wahrnehmen und verstehen und stoppen? Wie können wir unterstützen und Kinder stärken?

Referentin: MMag.ª Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschafterin, Familienberaterin im EKiZ

Termin: Freitag, 10. November 2023, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

734 Achtsames Miteinander im Familienalltag

ONLINEVORTRAG NEU!

Wie nie zuvor ist es wichtig die Fähigkeiten des gewahrsamen Umganges miteinander zu kultivieren. Wie wir miteinander als Familien wachsen können und wie dies im Familienalltag gelingen kann, wollen wir uns zum Thema machen.

Referentin: Mag.ª Brigitte Hattinger - Psychologin, Psychotherapeutin, Familienpsychologin, Organisationsentwicklerin, Familienberaterin im EKIZ

Termin: Dienstag, 14. November 2023, 09.15 - 10.45 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

735 Chancen & Herausforderungen des Vater Seins

MIT ANMELDUNG NEU!

Das Vater-Sein kann durch herausfordernde Situationen im Familien- Berufs -und Beziehungsleben als anspruchsvoll, überfordernd und belastend erlebt werden. Dieses Spannungsfeld kann einen aus der inneren Balance bringen und somit ein förderliches Wirken als Vater verhindern. Im Rahmen des Workshops soll die Möglichkeit geschaffen werden, sich mit der eigenen Rolle als Vater bzw. als Mann auseinanderzusetzen. Zudem wird Raum geboten, neue Handlungsstrategien im Umgang mit schwierigen Situationen im Alltag zu erarbeiten.
Individuelle Vorbesprechung möglich unter: ingo.plangger@gmail.com

Leitung: Ingo Plangger - Soziale Arbeit, Sozialmanagement und -politik, Erziehungswissenschaften, Systemischer Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Termine: jeweils Samstag, 9.00 - 11.00 Uhr

735a) 18. November 2023
735b) 06. April 2024

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

736 Wintersonnenwende, Wunschlichter und Neujahrsleuchttürme

ONLINEVORTRAG

Jahreszeiten erfahrbar und nähren unser Urvertrauen und Eingebunden sein in den großen Kreislauf des Lebens. Der Advent und die Weihnachtszeit laden uns ein, Familienbeziehungen zu stärken und das Miteinander bewusst zu leben. Bewusst gestaltete Rituale helfen uns dabei. Dieser Workshop gibt Anregung zur Gestaltung von Familienritualen rund um Advent, Weihnachten und den Jahreswechsel. Aus der Fülle an praktischen Beispielen kann jeder Inspiration für die eigene Familie mit nach Hause nehmen und ins rituelle Tun gehen.

Referentin: Mag.ª Sabine Trentini - Psychologische Beraterin (LSB), Ritualberatung und Family Counseling

Termin: Dienstag, 22. November 2023, 19.30 - 21.30 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

737 Fit für den Winter - Immunsystem stärken

VORTRAG

Ein intaktes und stabiles Immunsystem ist der beste Schutz vor Erkältung, Schnupfen und anderen Erkrankungen. Mit einem Mix aus Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Darmaufbau lässt sich das Immunsystem stärken und stabilisieren. In dem Vortrag erfahren Sie, welche Methoden und Mittel zum Einsatz kommen können und welcher der Beste Zeitpunkt dafür ist.

Referent: Oliver Schumann - Heilpraktiker

Termin: Donnerstag, 23. November 2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

738 Sexualität im Kleinkindalter

VORTRAG

Kleine Kinder stellen ihre Eltern immer wieder vor Herausforderungen, besonders dann, wenn es um den Umgang mit ihrem Körper und um Themen wie Doktorspiele oder Fragen nach der Zeugung von Kindern geht. Eingebettet in Informationen zur kindlichen Persönlichkeitsentwicklung suchen wir nach Wegen, Kinder in ihrer psychosexuellen Entwicklung liebevoll zu begleiten.

Referentin: Mag.ª Uli Roitzheim - Erziehungs-wissenschafterin, Sexualpädagogin

Termin: 738a) Dienstag, 28. November 2023, 19.30 - 21.30 Uhr
738b) Dienstag, 30. Januar 2024 19.30 - 21.30 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

739 Mein Kind fordert mich heraus

WORKSHOP NEU!

„Machtkämpfe, die Man(n) nicht gewinnen kann“
Ein wichtiger Familientermin steht an und die Zeit wird knapp. Das Kind „trödelt“ beim Anziehen und fängt an zu verweigern. Es ist spürbar, wie sich die Situation emotional schnell auflädt und gleich eskalieren kann – Der Machtkampf beginnt: Man(n) wird in der Stimme lauter, es wird aggressiver und gewaltvoller. Es werden schlimme Konsequenzen angedroht und vielleicht kommt es sogar zu Handgreiflichkeiten. Nachdem sich alle wieder beruhigt haben, kommen Schuldgefühle beim Vater auf und man ärgert sich über sich selbst, dass man die Situation mit dem Kind wieder nicht „gut“ gelöst hat. Eigentlich möchte man das nicht, aber.... Dieser Workshop bietet Raum für: Gewaltfreien Umgang in der Kindeserziehung / Betrachtung der eigenen inneren Gefühlswelt und Rückschau auf selbst erlebte - Erziehungserfahrunge / Entwicklungsförderliche Handlungs- und Lösungswege.
Individuelle Vorbesprechung möglich unter: ingo.plangger@gmail.com

Referent: Ingo Plangger - Soziale Arbeit, Sozialmanagement und -politik, Erziehungswissenschaften, Systemischer Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Termin: 739a) Samstag, 02. Dezember 2023, 9.00 – 11.00 Uhr
739b) Samstag, 08. Juni 2024, 9.00 – 11.00 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

740 Geschwister - „was sich liebt, das neckt sich“

ONLINEVORTRAG

Streiten, Hauen, Beißen, Zwicken. Eifersucht und Neid. SpielkameradInnen, beste Freude, dick wie Pech und Schwefel, sich verstehen ohne Worte und knallhart ehrlich sein. In Konkurrenz und Rivalität sein, aber wenn es eng wird - zusammenhalten. Kennen Sie das? An diesem Abend wollen wir u.a. den Fragen nachgehen: Warum Geschwister streiten (müssen)? Wie wir Eltern Geschwisterstreit begegnen können? Wie wir durch diese stürmischen Zeiten mit mehr Gelassenheit und weniger Sorgen kommen können?

Referentin: MMag.ª Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschafterin, Familienberaterin im EKiZ

Termin: Dienstag, 16. Januar 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

741 Die Spielumgebung für Kinder gestalten - bis 3 Jahre

ONLINEVORTRAG

In diesem Workshop bekommt ihr Anregungen und Ideen, wie ihr zu Hause eine anregende und abwechslungsreiche Spielumgebung für eure Kinder gestalten könnt.
Je nach Alter der Kinder sind unterschiedliche Spielmaterialien sinnvoll. Ein Überblick über die Spielentwicklung der Kinder wird präsentiert und ihr erfahrt, was sie in diesen Entwicklungsphasen lernen können. Ein Mix aus Theorie und Praxis - veranschaulicht durch viele verschiedene Materialbilder.

Referentin: Mag.ª Martina Gitzl-Zecha - Kleinkindpädagogin, Referentin für Früherziehung, Pikler©-Pädagogin

Termin: Dienstag, 23. Januar 2024, 20.15 - 21.30 Uhr
(bitte 5 Minuten vorher in Zoom einsteigen)

Kosten: kostenfrei
(in Kooperation mit Elternbildung Tirol, Anmeldung notwendig)

742 Neue Medien im Familienalltag

ONLINEVORTRAG

Neue Medien haben den Alltag in Familien stark verändert und sind kaum mehr wegzudenken. Kinder, egal welchen Alters, sind oftmals fasziniert davon. Mit der Nutzung digitaler Medien gehen Chancen und Risiko gleichermaßen einher. Als Eltern stehen wir vor der Herausforderung Kinder im verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu unterstützen – doch wie? Wie viel Medien verträgt eine gesunde kindliche Entwicklung, was gilt es zu beachten? Auf diese und weitere Fragen, wollen wir an diesem Abend eingehen. Wir blicken hier vor allem auf Kinder im Kindergartenaltern und wagen eine Blick in Richtung Grundschule.

Referentin: MMag.ª Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschafterin, Familienberaterin im EKiZ

Termin: Mittwoch, 24. Januar 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

743 Grenzen setzen - Räume schaffen

WORKSHOP

Ich will aber...! Kinder, die wir begleiten und betreuen, bereichern uns und fordern uns gleichzeitig immer wieder heraus. Im Zusammenleben entstehen Konflikte, z.B. wenn unsere Kinder ihre eigenen Pläne schmieden und umsetzen wollen, während unsere Erwartungen und Bedürfnisse in eine andere Richtung gehen. Wie können wir unsere Kinder liebevoll begleiten und ihnen gleichzeitig Orientierung geben und gesellschaftliche Anforderungen vermitteln? Was ist der Sinn von Grenzen und welche Möglichkeiten eröffnen sie? Welche Grenzen müssen sein? Wie lernen Kinder, Grenzen zu respektieren? Mit diesen Fragen wollen wir uns im Workshop beschäftigen, um konkrete Anregungen für den Familienalltag mitzunehmen.

Referentin: Mag.ª Malina Klöppel - Pädagogin, Family-Support-Trainerin

Termin: Donnerstag, 25. Jänner 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

744 Kindergartenkindern verstehen und begleiten

ONLINEVORTRAGSREIHE

Magisches Weltverständnis, Fragealter, intensive Gefühlswelt, erste Freundschaften und Konflikte und Medienerfahrungen ... eine für Eltern und Kinder aufregende Zeit. An beiden Abenden wollen wir uns näher mit der Welt der Kinder im Alter von 4-6 Jahren auseinandersetzen. Was sind die entwicklungspsychologischen Herausforderungen und Meilensteine? Was sind Ihre Themen und Bedürfnisse? Wie können wir sie hierbei unterstützen und stärken? Und last but noch least, was brauchen wir als Eltern um die Kinder unterstützen zu können?
Teil 1: Von der Bindung zur Autonomie. „Ich bin, ich kann, ich will". Wie Kiga-Kinder die Welt wahrnehmen, verstehen und uns zuhören.
Teil 2: Von der Gefühlswelt der Kleinen, ihrer Neugier, ihren Ängsten, der Wut und Trauer und deren Ausdruck. Was erzählt uns das Verhalten der Kinder?
Teil 3: Ihre ersten intensiveren Freundschaften und Konflikte mit Gleichaltrigen. Über gute und schlechte Geheimnisse bis hin zum Stopp sagen und sich sicher in der sozialen Welt bewegen.

Referentin: MMag.ª Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschafterin, Familienberaterin im EKiZ

Termine: Donnerstag, 01. Februar 2024, Dienstag, 06. und 20. Februar 2024, jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Kosten: 30 € / Mitgl. 25 € (Anmeldung notwendig)

745 Entspannte Kinder – Entspannte Eltern

VORTRAG NEU!

Kinder spiegeln ihre Eltern. Je ruhiger und entspannter Eltern sind, desto ruhiger könne auch die Kinders sein. Erste Anzeichen für unbewältigten Stress und Ärger können beispielsweise Schlafstörungen, Gereiztheit, Beziehungsprobleme und Infektanfälligkeit sein.

Auf körperlicher Ebene kann es zu Herz-Kreislaufproblemen und Verdauungsproblemen kommen. In diesem Vortrag geht es darum zu erkennen was mich stresst und wie ich damit umgehen kann. Es werden verschiedenen naturheilkundliche Mittel und Möglichkeiten der Stressreduzierung vorgestellt.

Referent: Oliver Schumann – Heilpraktiker

Termin: Donnerstag, 01. Februar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

746 Kranke Kinder naturheilkundlich behandeln

VORTRAG

Welche Mittel können unseren Kindern bei Fieber, Schnupfen oder Bauchschmerzen helfen? Welche sanften und natürlich wirkenden Mittel können bei Erkrankungen helfen? Was kann ich tun, wenn mein Kind Antibiotika verschrieben bekommen hat? In dem Vortrag werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten mit Schüsslersalzen, Globulies und Heilpflanzen vorgestellt. Es werden auch Mittel, die bei Zahnungsbeschwerden, Dreimonatskoliken und Erkältungen Linderung und Besserung bringen können, besprochen.

Referent: Oliver Schumann - Heilpraktiker

Termin: Donnerstag, 22. Februar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

747 Alternative Pädagogik: ein Blick hinter die Kulisse

ONLINEVORTRAG NEU!

Montessori und Waldorf /....schon öfters gehört, aber was ist eigentlich wirklich damit gemeint? Im Laufe der Erziehung stehen Eltern immer wieder vor Entscheidungen, wo ihr Kind in die Krippe, in den Kindergarten oder in die Schule gehen soll? Verschiedene zusätzliche pädagogische Richtungen haben in der Zwischenzeit unser Bildungssystem bereichert: Die Montessori- und die Waldorf- Pädagogik sind bei uns am meisten bekannt. Was sind wichtige Merkmale der jeweiligen Pädagogik? / Was unterscheidet sie? / Was verbindet sie? In dieser Veranstaltung können Eltern einen Einblick in die diese beiden reformpädagogischen Richtungen erhalten, ohne jedoch eine Richtung zu favorisieren. Ein Mix aus Theorie und viel Praxisbezug.

Referentin: Mag.ª Martina Gitzl-Zecha - Kleinkindpädagogin, Referentin für Früherziehung, Pikler©-Pädagogin

Termin: Dienstag, 12. März 2024, 20.15 - 21.30 Uhr
(bitte 5 Minuten vorher in Zoom einsteigen)

Kosten: kostenfrei
(in Kooperation mit Elternbildung Tirol, Anmeldung notwendig)

748 Gemeinsam die Wutwelle surfen

ONLINEWORKSHOP

Mein Kind bei Wutanfällen und Will-nicht-Momenten
Wir wünschen uns entspannte Kinder und harmonische Familienbeziehungen und möchten ein wertschätzendes Familienklima. Doch oft gibt es Streit und mein Kind bringt mich ans Limit. Ich werde wütend und reagiere so, wie ich es gar nicht will. Wohin mit meiner Wut? Wie will ich als Elternteil sein? Wie gehe ich mit der Wut meines Kindes um, wie mit meiner eigenen? Warum provoziert mich mein Kind so? Was tun, wenn mein Kind haut? Wo sind meine persönlichen Grenzen und wie mache ich sie meinem Kind klar? Warum macht Aggression Sinn? Wie kann ich diese Kraft sinnvoll einsetzen? Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit diesen Fragen und stärken unseren Blick für unsere Selbstfürsorge, um gut Dasein zu können, wenn es stürmisch wird.

Referentin: Mag.ª Sabine Trentini - Pädagogin, Ritualbegleiterin, Family Counselor i.A.

Termin: Donnerstag, 21. März 2024, 19.30 - 21.30 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

749 Spielerisch Bindung aufbauen, Gefühle begleiten, Konflikte lösen

WORKSHOP NEU!

Für alle, die sich mehr Leichtigkeit im Familienalltag mit Kindern zwischen 2 und 6 Jahren wünschen: eine bunte Werkzeugkiste voller Impulse, die von A wie Anziehen bis Z wie Zähneputzen Wunder wirken. Eltern, die den Wunsch haben, mit ihren Klein- und Vorschulkindern enger in Kontakt und Austausch zu kommen und die Anleitung suchen, große Gefühle und Konflikte gut zu begleiten, sind hier richtig.

Referentin: Michèle Liussi, MSc. - Psychologin, Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben und Autorin

Termin: Donnerstag, 04. April 2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

750 Hurra, ich werde ein Kinderkrippenkind!

WORKSHOP

So froh und leicht kann es klingen, wenn dein Kind den Übergang in die Kinderkrippe gut geschafft hat! Wie kannst du dich als Elternteil gut auf diese Aufgabe vorbereiten? Welche Unterstützung braucht dein Kind, dass der Übergang gut gelingt? Welche Informationen brauchst du als Elternteil, um dich sicher zu fühlen? Darüber werden wir uns an diesem Vormittag ausführlich austauschen. Die Kinder können dabei sein. (Kann auch online angeboten werden; es sind auch Einzelgespräche möglich)

Referentin: Doris Mariacher - Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

Termin: Dienstag, 04. Juni 2024, 10.30 - 12.00 Uhr

Kosten: 16 € / Mitgl. 14 € (Anmeldung notwendig)

751 Kinder können Krisen meistern

VORTRAG NEU!

Wir können unsere Kinder sicher nicht zu sehr lieben, aber wir können uns vor lauter Liebe zu sehr sorgen. Zu viel Sorge schwächt unsere Kinder, statt sie in ihren Herausforderungen zu stärken. Zu viel Sorge verengt ihren Spielraum und unsere Wahrnehmung. Als Eltern gehen wir leicht in die Falle einer "Heilen Welt": Wir glauben, wenn wir nur alles richtig machen würden, gäbe es keine Schwierigkeiten. Doch wenn wir nicht gefangen sind in einer Vorstellung, wie wir die Welt gerne hätten, sind wir frei dafür, wie sie eben ist, und können uns ganz einlassen, anstatt Krisen schnell wegmachen zu wollen. Kinder können Krise. Auch kleine Menschen können an ihren Schwierigkeiten wachsen, wenn wir sie ihnen zutrauen. Mit ihnen können wir uns rüsten für die großen Krisen der Gegenwart!

Referent: Mag. Steve Heitzer - Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung

Termin: Dienstag, 11. Juni 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: 20 € / Mitgl. 17 € (Anmeldung notwendig)

752 Jetzt ess' ich mit den Großen - Ernährung für 1-3 jährige Kinder

WORKSHOP

Wie viele Mahlzeiten braucht mein Kleinkind? Welche Lebensmittel sind besonders wichtig für das Wachstum und die Entwicklung meines Kindes? Wie kann ich Gemüsemuffel zum Gemüse kosten bewegen? Diese Informationen und viele mehr erfahrt ihr im Workshop. Am Ende bleibt noch genügend Zeit für Fragen.

Referentin: Diätologin von avomed

Termin: Donnerstag, 13. Juni 2024 19.00 - 21.30 Uhr

Kosten: kostenfrei (Anmeldungen per E-Mail an revan@avomed.at)

VIELE GUTE HÄNDE

Das Eltern-Kind-Zentrum lebt neben den öffentlichen Zuwendungen und Elternbeiträgen auch von Spenden und ehrenamtlicher Arbeit. Neben den engagierten MitarbeiterInnen sind das:

1. Universaltalent Klaus

Unser ehrenamtlicher Hausmeister Klaus Ruetz, die „gute Fee" wechselt im Haus Leuchtkörper, verspachtelt Löcher in den Wänden, baut Möbel zusammen, repariert beschädigte Türen und flickt nach einem Unfall auch die Puppenküche.

2. GartenliebhaberInnen

Familie Ebner und Familie Kofler halten ehrenamtlich die Wege und Grünflächen sauber, kehren Blätter zusammen, jäten Unkraut, mähen, schneiden die Sträucher und genießen es selbst Gemüse im kleinen Stil anzubauen und gemütliche Sommertage im Garten zu verbringen. Danke! Wir freuen uns über diese Win-Win Situation.

3. Geringe Teuerung - knapp kalkuliert

Nach der aktuellen Inflation von zeitweise über 10% hat auch das EKiZ die Preise anpassen müssen. Die Steigerung bleibt aber bei fast allen Kursen unter der Inflation.

Angebote wie die Stillgruppe und die offenen Kurse (mit Wertkarte) wurden bewusst nicht angehoben, um Eltern zu entlasten. Der personalintensive „Offene Treff" sowie einige Elternbildungsangebote bleiben kostenlos.

4. Strom und Gas sparen

Durch den Einbau digitaler Heizkörper-Thermostate verringert das EKiZ künftig bis zu 30% der Heizkosten. Zeitschaltuhren trennen Computer, Kopierer, die Kaffeemaschine am Abend und am Wochenende vom Netz und helfen so Standby-Strom und Kosten zu sparen.

5. Frisches Mittagessen

Durch den Wechsel zu einem lokalen Essenslieferanten wurden die tägl. Kosten von 4,50 auf 4,10 reduziert. Das frisch zubereitete Essen mit regionalerem Gemüse und kindgerechter Würze schmeckt den Kleinsten jetzt noch besser.

WEITERSAGEN

Bring wen mit

Ein Eltern-Kind-Zentrum ist ein Treffpunkt, wo (werdende) Mütter und Väter einander stärken. Stärke auch du junge Mütter und Väter, bringe deine FreundIn mit und erzähle es weiter. Es gibt übrigens 27 EKiZ-Zentren in ganz Tirol: www.eltern-kind-zentren-tirols.at

Impressum:
Herausgeber: Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraser Str. 5, 6020 Innsbruck, ZVR: 440768363
Für den Inhalt verantwortlich: Anne Weber / Bilder und Fotos: ©EKiZ Innsbruck, Pixabay, iStock, Vecteezy
Illustration: Nina Hammerle / Layout: Oxymora Daniela Bachmann

Wir danken unseren UnterstützerInnen:
Stadt Innsbruck; Land Tirol; Bundeskanzleramt; Bundesministerium für Frauen, Familie, Integration und Medien; Innsbrucker Kommunalbetriebe AG; Tyrolia

Anzeige

dasmikruli DasMikruli

Müllerstraße 9 I 6020 Innsbruck
+43 664 1254911 I office@mikruli.at

www.mikruli.at

DAS MiK RULi

FAMILIEN CONCEPT STORE

Wir freuen uns auf DICH!

BABY ERSTAUSSSTATTUNG · MÖBEL · KINDERWAGEN · KINDERSITZE · STILLBEDARF · AUSGEWÄHLTES SPIELZEUG · MODE · UND VIELES MEHR

doona THULE bugaboo medela Luma Däuneland

und viele viele mehr...

HIER GEHTS ZUR TERMINVEREINBARUNG

45 JAHRE FEST

ekiz

SEIT 1979

AM 22.06.2024*

BUNTER GARTENNACHMITTAG...

WWW.EKIZ-IBK.AT

* Save the Date! Nähere Infos zeitnah auf unserer Homepage, persönlich, oder über Social Media.

EKiZInnsbruck
ekiz_innsbruck