Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck

Winterprogramm 2012/13

Innsbruck • Amraser Str. 5
Tel 0512/58 19 97-0
info@ekiz-ibk.at
www.ekiz-ibk.at

Inhaltsverzeichnis

Anmeldung / Infos 4

Winterprogramm 2012/13

Schwangerschaft und Geburt 9

Säuglingsalter 13

Eltern-Kind-Gruppen 17

Eltern-Kind-Gruppen ohne Anmeldung 18

Eltern-Kind-Gruppen mit Anmeldung 19

Kurse im Überblick 24

Spiel & Spaß im Wasser 31

Kinderkrippe 34

Familienberatung 35

Elternratgeber 36

Kleingruppenberatung 41

Selbstorganisierte Gruppen 42

Themenblatt 46

Impressum:
Herausgeber: Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraser Str. 5, 6020 Innsbruck
Für den Inhalt verantwortlich: Malina Klöppel & Michaela Reinisch; Illustration: Nina Hammerle
Grafik: Evelyn v. Mörl; Druck: Online Druck GmbH

Wir danken unseren UnterstützerInnen:
Stadt Innsbruck – Amt für Erziehung, Bildung und Gesellschaft; Land Tirol – Referat für Kinder- und Jugendbetreuung, Abteilung für Gesundheit, Familie und Jugend; Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend; Raiffeisen Landesbank Tirol AG; Innsbrucker Kommunalbetriebe AG

Neuigkeiten & Spezialitäten

Babyschwimm-Ausbildung

Wir planen, in diesem Herbst eine eigene Ausbildung zur Babyschwimm-GrupppenleiterIn anzubieten. Sobald sie fixiert ist, erhaltet ihr nähere Infos auf unserer Homepage und für all unsere Mitglieder auch per Mail.

Neue Kurse

In der Schwangerschaft: Feldenkrais • Infoabend Hausgeburt • Geburtsvorbereitung für Zweit-, Dritt-, Viert-, …gebärende
Eltern-Kind-Gruppen: Wir entdecken die Welt • Wir entdecken unsere Sinne • Italienisch singen und spielen für alle • Gemeinsam die Natur erleben
Eltern-Kind-Workshops: Ein Lied reist um die Welt
Elternratgeber: Ist Geiz wirklich geil? – Was sind denn meine Werte? • Auftanken, Kraft schöpfen im Familienalltag • Einzelkinder • Kinesiologie • Family Support – Training für eine liebevolle Erziehung • Erste Hilfe bei Kindernotfällen in Theorie und Praxis
Selbstorganisierte Gruppen: Frühstück für Alleinerziehende mit Kind/ern • Austauschtreffen für Alleinerziehende

Bunte Faschingsfeier

In diesem Jahr laden wir Euch, Kinder von 0 – 5 und Erwachsene, am Unsinnigen Donnerstag, den 7. Feber, zum lustigen Faschingstreiben ein. Bitte kommt verkleidet!
Wann: 15 – 17 Uhr
Kosten: Erwachsene: 3,– Kinder: 2,–
inklusive Krapfen und Getränke ☺
Kartenvorverkauf beim Journaldienst ab Anfang Jänner! Achtung: Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

Herbst-Tauschmärkte in Innsbruck und Umgebung

Links zu allen uns bekannten Tauschmärkten findet ihr auf unserer Homepage: www.ekiz-ibk.at. Falls ihr weitere Tauschmärkte kennt, nennt sie uns einfach. Wir nehmen sie gerne in unsere Liste auf.

Malina Klöppel (Geschäftsführung)
Michaela Reinisch (Geschäftsführung)
Doris Stetter (Sekretariat)

Es freuen sich auf euch
Malina & Michi

Vorstand
Sylvia Farnik
Petra Schöll-Hosp
Gerhild Heinz-Possert

Anmeldung zu den Kursen

1) Vorab-Anmeldung für Mitglieder:

Möglichkeit zur früheren Anmeldung als Vorteil Deiner Mitgliedschaft: Du kannst Dich telefonisch oder direkt vor Ort beim Journaldienst anmelden, sobald Du unsere Mail mit dem aktuellen Programmheft im pdf-Format erhalten hast (einige Wochen vor Ende des laufenden Semesters)!

2) Online-Anmeldung für alle:

Ab 4. September kannst du dich jederzeit ganz bequem und ohne lästige Wartezeit online über unsere Homepage www.ekiz-ibk.at zu unseren Kursen anmelden. Während unserer Öffnungszeiten ist die Anmeldung außerdem ganztägig (telefonisch oder persönlich) beim Journaldienst möglich.
Die Kurse des Sommersemesters beginnen ab Montag, den 24. September.

0512 / 58 19 97 - 0 **www.ekiz-ibk.at**

Die Anmeldung – sowohl zu unseren Kursangeboten als auch zu einmaligen Veranstaltungen wie Modulen, Seminaren und Workshops – ist verbindlich!
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!

Konto 670 141 BLZ 36000 RLB

IBAN: AT 9736 0000 0000 6701 41 **BIC:** RZTIAT22

Bitte die **Nummer des Kurses und den Namen der Teilnehmenden** bei der Überweisung unter „**Verwendungszweck**“ vermerken!

Stornierungen

Bei Stornierungen innerhalb von einer Woche vor Beginn eines Kurses oder einer einmaligen Veranstaltung (bzw. innerhalb von zwei Wochen vor Beginn eines Geburtsvorbereitungskurses) erhältst Du den Kursbeitrag abzüglich einer Stornogebühr von € 10,– zurück.
Bei Stornierungen am Tag oder nach Beginn eines Kurses ist uns eine Rückerstattung des Kursbeitrages aus Kostengründen leider nicht möglich.

Öffnungszeiten und Ferien

Wir haben ab Montag, den 17. September, wieder montags bis freitags von 9 – 18 Uhr für Euch geöffnet.
An Feiertagen und während der Schulferien ist unser Zentrum geschlossen.

Unser Zentrum ist geschlossen:
Freitag, 26.10.2012 (Nationalfeiertag)
Donnerstag, 1.11.2012 (Allerheiligen) und Freitag, 2.11.2012 (Allerseelen)
Montag, 24.12.2012 bis Sonntag, 6.01.2013 (Weihnachtsferien)
Montag, 11.02.2013 bis Sonntag, 17.02.2013 (Semesterferien)

Sicherheit

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

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:

- Eigene Vorab-Anmeldemöglichkeit am Ende des laufenden Semesters
- Anmietung unserer Räumlichkeiten zum Preis von € 40,– für Kindergeburtstage
- Nutzung unserer Räume für selbstorganisierte Gruppen (je nach Verfügbarkeit!)
- Verbilligte Kurstarife (rund 10 % Ermäßigung auf alle Tarife)
- Einladungen zu Vorträgen, Seminaren, Festen u.ä. per E-Mail

Die Mitgliedschaft kostet € 20,- pro Jahr und ist zwei Kurssemester ab Anmeldung gültig (die Kurssemester dauern vom 1. Feber bis 31. Juli bzw. vom 1. August bis 31. Jänner). Sie kann jedes Jahr verlängert werden oder erlischt formlos. Ein Anmeldeformular ist beim Journaldienst oder über unsere Homepage www.ekiz-ibk.at erhältlich.

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

Unsere KooperationspartnerInnen:

PLATTFORM Eltern-Kind-Zentren Tirol

Dachverband der unabhängigen Eltern-Kind-Zentren Österreichs

Wir brauchen eure Unterstützung:

Spende einen Baustein für ein neues Haus in unserem Garten

Bausteine gibt´s ab 5 € beim Journaldienst

Ein offenes Haus

Unser Zentrum verstehen wir als offenes Haus, in dem sich Mütter, Väter, Omas, Opas, Freundinnen und Freunde mit Kleinkindern auch unabhängig von einem Kursbesuch in einem gemütlichen Ambiente treffen können. Wir bieten Raum für Begegnung und Austausch.
Unser Journaldienst-Team ist darum bemüht, für die BesucherInnen eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Wir stehen für Informationen zur Verfügung und helfen bei der Auswahl von Büchern. Gerne nehmen wir uns Zeit für ein persönliches Gespräch, auch bei Problemen oder Unsicherheiten.

Unsere Geschenkidee

Wir sagen Danke

…unserer Vermieterin, der IIG für die professionelle und charmante Leitung der Sanierung unserer WC´s und dafür, dass unsere Toiletten jetzt hübsch und hell aussehen.

…Barbara Hempel und ihrer Familie für die wunderbare Vermehrung des Sandes in unserer Sandkiste im Garten.

…der Tiroler Plattform für Alleinerziehende für die finanzielle Ermöglichung von Frühstücken und Austauschtreffen inklusive Tee & Kaffee Support.

tirol Unser Land

STADT INNSBRUCK

bmwfj Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend

Der Journaldienst

Hinten v.l.n.r.: Sabine Held, Claudia Brugger, Iris Kraker, Claudia Hetzenauer, Simone Dregelyvari, Lisi Engl, Anna Irmler
Vorne v.l.n.r.: Karina Awecker, Antonia Prokop
Es fehlen: Evelyn Mörl von Pfalzen, Gabi Stemberger

Die Räumlichkeiten

Unsere Räume stehen auch jenen offen, die sich gerne regelmäßig treffen möchten. Als besonders günstig hat sich hier die Mittagszeit erwiesen, um gemeinsam zu kochen, zu lesen, zu plaudern, zu spielen etc.
Unsere Räumlichkeiten im Erdgeschoss sind auch für Menschen mit Behinderung gut zugänglich!

Offener Treffpunkt

Montag bis Freitag zwischen 9 und 18 Uhr
Einfach im EKiZ vorbeikommen!
Ausruhen, wickeln, spielen, jausnen, reden, Kontakte knüpfen, Freundschaften schließen!

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.30 Uhr „EKiZ-Café“!

Tragetuchverleih

Babytragetücher in verschiedenen Längen können zu € 2,– / Woche (Kaution € 40,–) beim Journaldienst ausgeliehen werden!
Information, Erklärung und Beratung zum Tragetuchbinden gibt´s auch auf Anfrage (Genaueres dazu siehe Seite 41).

Bibliothek

Zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Kindererziehung, Partnerschaft, Sexualität etc. steht unseren BesucherInnen eine reiche Auswahl an Büchern zur Verfügung. Diese können für einen Betrag von € 1,– im Monat ausgeliehen werden.

APOTHEKE BOZNERPLATZ

Bozner Platz 7 6020 Innsbruck
Tel: 0512/585817 Fax: DW3
www.apo-boznerplatz.at office@apo-boznerplatz.at

Sie finden bei uns kompetente Beratung und viele ausgewählte Produkte für Mutter und Kind!

Schwangerschafts- und Stilltees
Aromatherapie
homöopathische Mittel
Bachblüten
Spezialnahrung für allergiegefährdete Babys
Schüssler-Salze
Produkte der Hebamme Ingeborg Stadelmann
TCM (traditionelle chinesische Medizin)

Anzeige

bücherDaSein

gebrauchtbücher im Indoor-Flohmarkt auf 1001m²
hallerstraße 43 · a-6020 innsbruck
öffnungszeiten: montag – samstag: 10.00 – 18.00 uhr
Ho&Ruck

Anzeige

Schwangerschaft und Geburt

Hier findest du sowohl Kurse, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken, als auch einmalige Veranstaltungen (Module). Für alle Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich!

V.l.n.r.: Lena Oberwalder, Monika Neyer, Patrizia Schneider, Eva Kindermann, Ursula Schoner, Michaela Arquillière, Claudia Brugger
Es fehlt: Wolfram Brugger

1 Yoga für Schwangere

Durch Entspannung sowie achtsam ausgeführte Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen kann sich körperliches und geistiges Wohlbefinden einstellen. Dies wirkt sich positiv auf Schwangerschaft und Geburt aus. An einem der Kursabende wird eine Hebamme anwesend sein, die für allfällige Fragen zur Verfügung steht.
Bitte bequeme Kleidung und evtl. Handtuch oder Decke mitbringen!

Leitung:	Monika Neyer – Yogalehrerin, BYO/EYO
Termine:	jeweils Mittwoch, 18.15 – 19.30 Uhr (6 Abende à 75 min) 1a) 1. Kursbeginn: 26. September 2012 1b) 2. Kursbeginn: 7. November 2012 1c) 3. Kursbeginn: 9. Jänner 2013
Kosten:	67,– pro Kurs / Mitgl. 60,30

2 NEU! Feldenkrais in der Schwangerschaft — Modul

Die Schwangerschaft ist eine Zeit, in der sich der Körper fast wöchentlich ein neues Gleichgewicht erarbeiten muss. Der Bauch wächst und der Körper verändert sich. Es ist gut, in sich hineinzuhorchen und neue Strategien zu entwickeln, mit den körperlichen Herausforderungen umzugehen.
Eine praktische und theoretische Einführung in die Feldenkraismethode „Bewusstheit durch Bewegung" bringt uns unserem Körper und seinen Bedürfnissen wieder nahe und steigert die Beweglichkeit.

Leitung: Mag.ª Katrin Oberhammer – Feldenkraispädagogin, Tanzpädagogin nach Anna Halprin, Lehrerin

Termin: Donnerstag, 10. Jänner 2013, 19 – 22 Uhr

Kosten: 18,– / Mitgl. 16,20

3 NEU! Hausgeburt - ein Infoabend — Modul

…für Schwangere, PartnerInnen und Interessierte

Ein Kind in der geschützten Umgebung des eigenen Zuhauses zur Welt zu bringen ermöglicht ein natürliches Geburtserlebnis und kann eine sehr bereichernde Erfahrung sein. An diesem Abend erhaltet ihr Informationen zu Vorbereitung und Ablauf einer Hausgeburt. Auch neuere Entwicklungen im Bereich von Hausgeburten werden angesprochen. Willkommen sind alle, die sich zum Thema informieren, austauschen bzw. ihre Erfahrung weitergeben möchten.

Leitung: Susanne Wagner – Hebamme mit 25-jähriger Hausgeburtserfahrung

Termin: Mittwoch, 14. November 2012, 20.00 – 21.30 Uhr

Kosten: 10,– / Mitgl. 9,–

4 NEU! Zwei Abende zur Geburtsvorbereitung für Zweit-, Dritt-, Viert-, ...gebärende

Für Schwangere und PartnerInnen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen und Paare, die schon ein oder mehrere Kind(er) haben. Wir möchten an diesen Abenden euer Wissen rund um die Geburt auffrischen. Darüber hinaus gehen wir auf anliegende Fragen aus vorangegangenen Geburten und zum kommenden Kind ein. Damit die Einstimmung auf das nächste Kind auch seinen Platz findet, bieten wir Atmungs- und Entspannungsübungen an.

Leitung: Eva Kindermann – Hebamme
Patrizia Schneider – Hebamme

Termine: jeweils 2 Abende à 2 Stunden

4a) Kurs November: Freitag, 16. und Samstag, 17. November 2012, jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

4b) Kurs Jänner: Freitag, 18. und Freitag, 25. Jänner 2013, jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: 25,– pro Person / 45,– pro Paar
Mitgl. 22,50 pro Person / 40,50 pro Paar

5 Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Für Frauen, Paare, Bezugspersonen wie Freundin, Mutter, etc.
Die Kurse sind auch für Risikoschwangere geeignet!

Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. In kleinen, geschlossenen Gruppen werden neben theoretischen Themen auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten. Auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen TeilnehmerInnen wird eingegangen. Eine Einheit zum Thema Stillen und Tragen des Babys, sowie der Babytreff nach der Geburt runden das umfassende Angebot ab.

Leitung: Patrizia Schneider – Hebamme
Michaela Arquillière – Hebamme
Eva Kindermann – Hebamme
Lena Oberwalder – Hebamme
Mag. Wolfram Brugger – Psychologe (Väterabend)
Mag.ª Ursula Schoner – LLL-Stillberaterin
Claudia Brugger – Trageberaterin

Termine: a) Abendkurse:
6 bzw. 7 Abende (insg. 16 Kursstunden) vor der Geburt
1 Treffen (2 Stunden) nach der Geburt mit den Babys

b) Wochenendkurse:
1 Wochenende (16 Kursstunden) vor der Geburt
1 Treffen (2 Stunden) nach der Geburt mit den Babys

Die Kurse finden laufend statt! Bitte informiere dich auf unserer Homepage www.ekiz-ibk.at oder melde dich beim Journaldienst, um den für dich passenden Termin zu erfahren. Falls du dich angemeldet hast und doch nicht am Kurs teilnehmen kannst, bitten wir dich um telefonische Abmeldung bis **zwei Wochen** vor Kursbeginn.

Wichtig: Bitte eine **Decke** und **dicke Socken** mitbringen!

Kosten: 86,– pro Person / 145,– pro Paar
Mitgl. 77,40 / 130,50 pro Paar

6 Fit und entspannt nach der Geburt

... ab 6 Wochen nach der Geburt bzw. 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt

Schwangerschaft und Geburt bedeuten eine große Veränderung für Körper und Seele. Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur sind geschwächt, teilweise verspannt und es kann zu Harninkontinenz kommen.

Diesen möglichen Folgebeschwerden werden wir durch gezielte Übungen zur Stärkung, Stabilisierung und Entspannung der betroffenen Muskelpartien entgegenwirken. Selbstverständlich können eure Babys mit dabei sein. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Christiane Vogl-Fernheim – Dipl. Physiotherapeutin

Termine: jeweils Freitag, 9 – 10 Uhr (5 x 60 min)
6a) 1. Kursbeginn: 28. September 2012
6b) 2. Kursbeginn: 16. November 2012
6c) 3. Kursbeginn: 11. Jänner 2013

Kosten: 33,– pro Kurs / Mitgl. 29,70

Weitere Veranstaltungen, die nicht nur die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt betreffen, aber trotzdem für Schwangere und ganz „frische" Eltern interessant sind, findet ihr im Kapitel „Elternratgeber" (S. 36ff).

Anzeige

Anzeige

Säuglingsalter

(Siehe auch Rubrik Spiel & Spaß im Wasser Seite 31ff)

V.l.n.r.: Claudia Brugger, Christiane Vogl-Fernheim, Isolde Seiringer, Ursula Schoner.
Es fehlt: Margit Lesky

6 Fit und entspannt nach der Geburt

... ab 6 Wochen nach der Geburt bzw. 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt

(genauere Informationen zu diesem Kurs findest du unter der Rubrik „Schwangerschaft und Geburt" Seite 12)

7 Bindung durch Berührung

0 – 3 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.

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

Termin: jeweils Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr (6 x 90 min)
Kursbeginn: 6. Dezember 2012

Kosten: 61,50 / Mitgl. 55,30

8 Mein Baby und ich

0 – 9 Monate

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.

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

Termin: jeweils Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr (5 x 90 min)
Kursbeginn: 4. Oktober 2012

Kosten: 48,– / Mitgl. 43,20

9 Babymassage

2 ½ – 10 Monate

… nach F. Leboyer und V. Schneider „Zufriedene Babys – zufriedene Mütter und Väter"

Babymassage ist eine sanfte bis festere Streichmassage für Babys. Sie gibt Sicherheit, Vertrauen und Entspannung. Die Gesundheit und das Wohlbefinden werden auf natürliche Weise gefördert. In diesem Kurs geht es neben verschiedenen Informationen und Impulsen zur Wirkung der Massage im Gesamten, zu den Fußreflexzonen, zur Unterstützung bei Blähungen und Koliken der Babys auch um Entspannungs- und Lockerungsübungen für Eltern. Großes Handtuch oder Babydecke (zum Drauflegen und Einhüllen des Babys), wasserfeste Unterlage, pflanzliches Massageöl (z.B. Mandelöl), verschließbare kleine Schüssel, bequeme Kleidung (Jogginghose zum Wechseln) bitte mitbringen!

Leitung: Margit Lesky – Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Baby- und Kindermassagekursleiterin

Termine: jeweils Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr (6 x 90 min)
9a) 1. Kursbeginn: 28. September 2012
9b) 2. Kursbeginn: 11. Jänner 2013

Kosten: 61,50 / Mitgl. 55,30

10 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. Es werden auch Themen rund ums Stillen diskutiert, 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, Väter und alle am Stillen Interessierten eingeladen.

Leitung: Isolde Seiringer – Still- und Laktationsberaterin IBCLC, LLL-Stillberaterin
Mag.ª Ursula Schoner – LLL-Stillberaterin, Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Lebens- und Sozialberaterin

Termine: jeweils Montag, 14.30 – 16.30 Uhr (vierzehntägig, ohne Anmeldung)
24.9. / 8.10. / 22.10. / 5.11. / 19.11. / 3.12. / 17.12. / 7.1. / 21.1. / 4.2.
Stillberatung in den Ferien:
Isolde Seiringer 05472/6340 und 0650/7306544 oder
Ursula Schoner 0664/4014806

Kosten: 6,50 pro Nachmittag / Mitgl. 5,80

11 Kleinkind-Stillgruppe

ab 1 Jahr

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: Mag.ª Ursula Schoner – LLL-Stillberaterin, Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Lebens- u. Sozialberaterin

Termine: jeweils Montag, 14.30 – 16.00 Uhr (mit Anmeldung)
12.11. / 26.11. / 10.12. (3 x 90 min)

Kosten: 21,50 / Mitgl. 19,30

die versicherung
ohne wenn und aber muki®

FamilyPlus

**Voller Versicherungsschutz auch für kranke Kinder
und solchen mit speziellen Bedürfnissen**

Renate Götschl mit Partner Hannes und Tochter Lara Sophie

- **Sonderklassebehandlung für die ganze Familie nach einem Unfall europaweit.**
- **Keine Extrakosten bei einem Krankenhausaufenthalt für die ganze Familie.**
- **Kein Kind muß alleine ins Krankenhaus – Begleitkostendeckung.**
- **Wenn im Urlaub was passiert, keine extra Storno- und Reiseversicherung notwendig. Weltweite Rückholung mit Tyrol Air Ambulance.**

**Ihr verlässlicher Partner
auch in den Sparten
Unfall, KFZ, Haushalt,
Eigenheim, etc.**

Ab monatl. 9,25 / Fam.

www.muki.com

Wir beraten Sie gerne: muki versicherungsverein auf gegenseitigkeit
4820 bad ischl, wirerstraße 10, tel. 05 0665 - 1000

Anzeige

Eltern-Kind-Gruppen

Hinten v.l.n.r.: Maria Gärtner, Silvia Marcante, Benedikta Erlacher, Malina Klöppel, Silvia Bonazza, Natalie Schwarz
Vorne v.l.n.r.: Andrea Dick, Susanne Wagner mit Emilia, Antonia Prokop
Es fehlen: Sabine Held, Flora Papanthimou, Ulla Zenz, Katharina Ettel, Maria Teresa Carbo, Steve Heitzer

Bei allen Gruppen ist die Anwesenheit von euch Müttern und Vätern ein zentrales Element. Ihr gebt Sicherheit, die für eure Kinder Grundlage ist, 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.
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) erhalten 30% 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.

Faschingsfeier:

Am Unsinnigen Donnerstag, 7. Feber 2013, laden wir Kinder von 0 – 5 Jahren und Erwachsene zum lustigen Faschingstreiben ein. Bitte kommt verkleidet!
Wann: 15 – 17 Uhr
Kosten: Erwachsene: 3,– Kinder: 2,– inklusive Krapfen und Getränke ☺
Kartenvorverkauf beim Journaldienst ab Anfang Jänner!
Achtung: Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

Eltern-Kind-Gruppen - ohne Anmeldung

Keine Anmeldung erforderlich.
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!
Bei diesen Gruppen bitte jede/jeder eine kleine Jause mitbringen!

12 Kleine Schritte - große Schritte

9 – 18 Monate

… erste Begegnungen und Kontakte knüpfen, in einer entspannten und anregenden Umgebung.

Leitung: Mag.ª Malina Klöppel – Pädagogin

Termine: jeweils Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr, anschließend ist Zeit zum Jausnen
Kursbeginn: 27. September 2012 (ohne Anmeldung)

Kosten: 5,– / Mitgl. 4,50

13 Rauf und runter…

1 ½ – 3 Jahre

… auf der Suche nach Sinnesnahrung

Der Raum wird angelehnt an das Konzept der Sensorischen Integration vorbereitet. Selbstbestimmt und in eurem eigenen Tempo könnt ihr kletternd, krabbelnd, schaukelnd, ziehend und auch beobachtend unsere vier Wände erobern. Hier könnt ihr Spaß an der Bewegung haben, gemeinsam Singen und andere Kinder kennenlernen.

Leitung: Andrea Dick – Sozialpädagogin mit Ausbildung in Sensorischer Integration nach Ulla Kiesling, Motopädagogin i.A.

Termine: jeweils Dienstag, 10.55 – 11.55 Uhr, anschließend ist Zeit zum Jausnen
Kursbeginn: 25. September 2012 (ohne Anmeldung)

Kosten: 5,– / Mitgl. 4,50

Eltern-Kind-Gruppen - mit Anmeldung

14 NEU! Wir entdecken die Welt

9 – 18 Monate

Fühlen, tasten, greifen, Spaß haben. Miteinander spielerisch auf Entdeckungsreise gehen und sich austauschen. Das Leben mit den ganz Kleinen genießen.

Leitung: Natalie Schwarz – Bildhauerin mit viel Kinderkurserfahrung

Termine: jeweils Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr (16 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 26. September 2012

Kosten: 91,– / Mitgl. 82,-

15 Das große Krabbeln…

1 – 2 Jahre

… kann beginnen!

Kleine und große Menschen werden eingeladen, viel Raum mit verschiedensten Bewegungsangeboten lustvoll und selbstbestimmt zu erkunden. Bewegung ist Nahrung für die Sinne. Neben dem freien Experimentieren wollen wir auch das achtsame Miteinander innerhalb der Gruppe erproben und erfahren.

Leitung: Andrea Dick – Sozialpädagogin mit Ausbildung in Sensorischer Integration nach Ulla Kiesling, Motopädagogin i.A.

Termine: jeweils Dienstag, 9.15 – 10.15 Uhr (14 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 25. September 2012

Kosten: 79,50 / Mitgl. 71,50

16 NEU! Wir entdecken unsere Sinne

1 ½ – 3 Jahre

Lasst uns spielend suchen, fühlen, entspannen, hören, riechen, hüpfen, kriechen, unsere Welt mit allen Sinnen ertasten und erleben. Wetterabhängig drinnen oder draußen im Garten.

Leitung: Natalie Schwarz – Bildhauerin mit viel Kinderkurserfahrung

Termine: jeweils Freitag, 16 – 17 Uhr
(15 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 28. September 2012

Kosten: 85,– / Mitgl. 76,50

17 NEU! Italienisch singen und spielen für alle

1 ½ – 3 Jahre

Eine Spielgruppe für alle, die mit einfachen Liedern, Reimen und Spielen die ersten italienischen Wörter lernen möchten.

Leitung: Mag.ª Silvia Bonazza & Dr.in Silvia Marcante

Termine: jeweils Montag, 9 – 10 Uhr (15 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 24. September 2012

Kosten: 85,- / Mitgl. 76,50

17 NUOVO! Giochiamo in italiano

1 ½ – 3 anni

1,2,3 stella... (per tutti)
Un gruppo di gioco per cominciare ad imparare le prime parole in italiano con facili canzoni, filastrocche e giochi.

Organizzatrici: Mag.ª Silvia Bonazza & Dr.in Silvia Marcante

Incontri: Ogni Lunedì dalle 9 alle 10 h (15 x 60 min + merenda insieme)
Inizio corso: 24. Settembre 2012

Costi: 85,- / Soci 76,50

18 Kleine Kinder, große Gefühle

22 Monate – 3 Jahre

In diesem Alter erleben Kinder sehr intensive Emotionen, können sie aber selten verbal ausdrücken. Häufig spricht man von der beginnenden „Trotzphase". Gemeinsam werden wir unsere Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung begleiten. Anhand von Bilderbüchern, Finger- und Bewegungsspielen, Liedern und Geschichten mit Handpuppen können ihnen Emotionen wie Freude, Ärger, Geborgenheit, Angst, Eifersucht, Liebe usw. zugänglich gemacht werden. Emotionale sowie soziale Kompetenzen werden wahrgenommen und gestärkt.

Leitung: MMag.ª Flora Papanthinou – Psychologin, Pädagogin, Family Support Trainerin für liebevolle Erziehung

Termine: jeweils Mittwoch, 9 – 10 Uhr (16 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 26. September 2012

Kosten: 91,– / Mitgl. 82,–

19 Experiment Klex & Co

2 – 3 Jahre

Wir werden gemeinsam malen, drucken, kleben, kleistern… Dabei sollen das experimentelle Ausprobieren und die Freude am schöpferischen Tun in einem wertschätzenden Umfeld im Vordergrund stehen. Spaß am spielerischen Ausdruck ohne Erfolgsdruck!
Bitte Malkleidung (z.B. alte Hemden auch für Mama, Papa…) und ein altes Handtuch mitbringen.

Ort: **Experiment-Klex-Raum, Maria-Theresien-Straße 13 / 4. Stock**

Leitung: Sabine Held – Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin

Termine: jeweils Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr (12 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 27. September 2012

Kosten: 90,- / Mitgl. 81,– (benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet)

Für Kinder von 3 – 5 Jahren gibt es die Werkstatt Klex & Co auf Seite 29.

20 & 21 Musik erleben

2 – 3 Jahre und 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 Gärtner – Elementare Musikpädagogin

Kosten: 79,50 pro Kurs / Mitgl. 71,50

Kurs 20: 2 – 3 Jahre
jeweils Dienstag, 14.20 – 15.20 Uhr (14 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 25. September 2012

Kurs 21: 3 – 4 Jahre
jeweils Dienstag, 16 – 17 Uhr (14 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 25. September 2012

SPIELEECKE IM CAMMERLANDER
SPIELPLATZ IM LÖWENHAUS
SPIELEZIMMER IN DER GEISTERBURG

CAMMERLANDER
cafe·bar·restaurant

restaurant
cammerlander
am marktplatz / innrain 2
6020 innsbruck
tel.: 0512 / 586398

www.cammerlander.at

löwenhaus

restaurant
löwenhaus
rennweg 5
6020 innsbruck
tel.: 0512 / 585479

www.loewenhaus.at

die Geisterburg in Hall

restaurant
geisterburg
stadtgraben 18
6060 hall
tel.: 5223 / 41910

www.geisterburg.at

Anzeige

Kurse im Überblick

Anmeldung unter:
(siehe auch Seite 4)

www.ekiz-ibk.at

0512 / 58 19 97 - 0

Beginn der Kurse: ab 24. September 2012

MONTAG - FREITAG

09.00 - 18.00 Offener Treffpunkt

MONTAG

09.00 - 10.00 17 Italienisch singen und spielen für alle (1 ½ – 3 Jahre)
14.30 - 16.30 10 Stillgruppe (ohne Anmeldung)
14.30 - 16.00 11 Kleinkind-Stillgruppe (ab 1 Jahr, mit Anmeldung)
19.00 - 22.00 5 Geburtsvorbereitungskurs

DIENSTAG

09.15 - 10.15 15 EK-Gruppe: Das große Krabbeln... (1 – 2 Jahre)
10.55 - 11.55 13 EK-Gruppe: Rauf und runter... (1 ½ – 3 Jahre, ohne Anmeldung)
14.20 - 15.20 20 EK-Gruppe: Musik erleben (2 – 3 Jahre)
16.00 - 17.00 21 EK-Gruppe: Musik erleben (3 – 4 Jahre)
16.00 - 17.00 EK-Gruppe: Original Play TM - Ursprüngliches Spiel (3 – 6 Jahre)

MITTWOCH

09.00 - 10.00 18 EK-Gruppe: Kleine Kinder, große Gefühle (22 Monate – 3 Jahre)
09.00 - 10.30 26 Säuglingsschwimmen mit Babymassage nach Leboyer (3 – 6 Monate)
10.30 - 11.30 27 Babyschwimmen - „Hm, hm macht der kleine Frosch" (6 – 12 Monate)
13.30 - 14.30 28 Schwimmen - Spiel & Spaß im Wasser (1 – 2 Jahre)
14.30 - 15.30 14 EK-Gruppe: Wir entdecken die Welt (9 – 18 Monate)
15.30 - 16.30 29 & 30 Schwimmen - Pitsch, patsch Pinguin (2 – 4 Jahre)
16.00 - 17.00 23 EK-Gruppe: Giocando con le parole - Mit Worten spielen (3 – 5 Jahre)
17.00 - 18.00 31 & 32 Schwimmen - Mit allen meinen Entlein (1 – 4 Jahre)
18.15 - 19.30 1 Yoga für Schwangere

DONNERSTAG

09.15 - 10.15 12 EK-Gruppe: Kleine Schritte - große Schritte (9 – 18 Monate, ohne Anmeldung)
09.15 - 10.15 19 EK-Gruppe: Experiment Klex & Co (2 – 3 Jahre)
11.00 - 12.30 7 Bindung durch Berührung (0 – 3 Monate)
11.00 - 12.30 8 Mein Baby und ich (0 – 9 Monate)
15.00 - 16.00 22 EK-Gruppe: Gemeinsam die Natur erleben (3 – 5 Jahre)
14.30 - 16.00 24 EK-Gruppe: Werkstatt Klex & Co (3 – 5 Jahre)
15.00 - 17.30 EKiZ-Café

FREITAG

09.00 - 10.00 6 Fit und entspannt nach der Geburt
14.00 - 15.30 9 Babymassage (2 ½ – 10 Monate)
16.00 - 17.00 16 EK-Gruppe: Wir entdecken unsere Sinne (1 ½ – 3 Jahre)

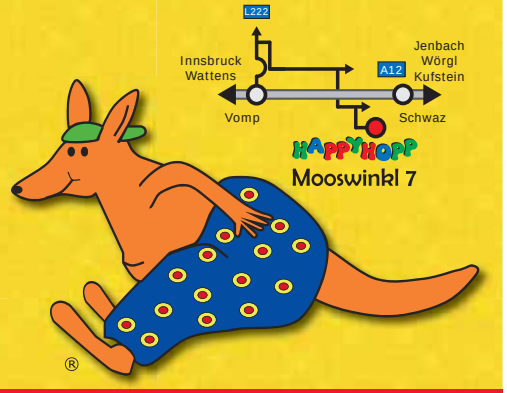
Elternratgeber, Module, Kleingruppenberatung, Eltern-Kind-Workshops, Frühstücke:
Vorbereitungskurse auf Geburt und Elternschaft (siehe Programmheft Nr. 4 und 5, Kurse finden laufend statt)
Verschiedene Module zur Geburtsvorbereitung (siehe Programmheft Nr. 2 und 3)
Eltern-Kind-Workshops (siehe Programmheft Nr. 24 und 25)
Elternratgeber zu verschiedenen Themen (siehe Programmheft Nr. 33 bis 43)
Kleingruppenberatung zu verschiedenen Themen (siehe Programmheft Nr. 44 bis 46)
Frühstück und Austauschtreffen für Alleinerziehende (siehe Programmheft S. 42 und 43)

EK-Gruppe = Eltern-Kind-Gruppe

Fun & Action für Kids bis 14

Montag-Freitag 13:30-18:30
Sa, So, Feiertag & Tiroler Ferien 10:30-18:30

Ganzjährig - Kein Ruhetag
Bei jedem Wetter - INDOOR
2.000m² Kinderspielparadies
Geburtstagspartys feiern !!!



A-6134 VOMP Tel. +43 664 4417502 www.happyhopp.at

Anzeige

Original Play™ - Ursprüngliches Spiel

3 – 6 Jahre

Wenn Kinder balgen oder uns als Turngerät „missbrauchen", wird es ihnen oft verwehrt. Dabei haben Kinder ein authentisches Bedürfnis nach Kontakt, Berührung und Begegnung. O. Fred Donaldson, der seit über 35 Jahren mit Kindern, Erwachsenen und wilden Tieren spielt, nennt dies „Ursprüngliches Spiel". Kleinen Kindern bis etwa 3 Jahren ist es noch vertrauter. Kein Gewinnen oder Verlieren, kein (Wett)Kampf stört das Miteinander. Mit unseren Kindern können wir wieder eintauchen in dieses Spiel und versuchen, „kulturelles Spiel" abzulegen. Als Eltern seid ihr eingeladen, euch nach eurem Maß auf das einzulassen, was miteinander auf den Matten entsteht: Ob zart oder wild, körperbetontes Balgen oder behutsamer Kontakt. So können wir unsere Kinder neu erleben, ihr Bedürfnis ernst nehmen und unsere Beziehung zu ihnen stärken. Infos auch unter: www.originalplay.at. Ältere und jüngere Kinder nach Rücksprache mit dem Kursleiter.

Ort:	**Lindenschule / Kinderwerkstatt Grätschenwinkel, Unterdorf 80, Sistrans**
Leitung:	Mag. Steve Heitzer – Pädagoge, Theologe, Co-Leiter des freien Kindergartens "Kinderwerkstatt Grätschenwinkel" in Sistrans, Original Play TM Apprentice (Lehrling)
Termine:	jeweils Dienstag, 16 – 17 Uhr (6 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause) 1. Kursbeginn: 25. September 2012 2. Kursbeginn: 20. November 2012
Anmeldung:	**direkt bei Steve Heitzer unter steve.heitzer@lindenschule.at oder 0512/378907**
Kosten:	44,– pro Kurs / Mitgl. 40,– **(Bezahlung direkt bei Steve Heitzer, weitere Infos bei der Anmeldung)**

DDr. Marie-Kathrin Philipp
Zahnärztin für Kinder

Behaimstraße 2 • 6060 Hall in Tirol
Tel. 05223 / 20 49 09
www.zahnaerztin-fuer.kinder.at

Unser Angebot: Zahnputzschule, Mundhygiene, Füllungstherapie und Milchzahnkrönchen, Platzhalter, Behandlung in Sedierung und Vollnarkose.

Anzeige

Anzeige

22 NEU! Gemeinsam die Natur erleben

3 – 5 Jahre

Eine kurze gemeinsame Wanderung (gemütliche 10 - 15 Minuten) bringt uns zum Waldspielplatz "**Grüner Boden**". Dort entdecken wir bei jedem Wetter (wetterfeste Kleidung und Schuhe anziehen!) spielend die Natur.

Treffpunkt: **Bushaltestelle Sadrach (Linie A)**

Leitung: Natalie Schwarz – Bildhauerin mit viel Kinderkurserfahrung

Termine: jeweils Donnerstag, 15 – 16 Uhr (5 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
22a) 1. Kursbeginn: 27. September 2012
22b) 2. Kursbeginn: 15. November 2012
22c) 3. Kursbeginn: 10. Jänner 2013

Kosten: 29,- / Mitgl. 26,-

23 Giocando con le parole

3 – 5 anni

Lupo mangia frutta (per bimbi con una buona conoscenza dell'italiano)

Giocando, cantando e ballando insieme arricchiremo il vocabolario italiano dei nostri bimbi bilingui e miglioreremo la padronanza di una seconda lingua altrimenti usata solo in famiglia.

Organizzatrici: Mag.ª Silvia Bonazza & Dr.in Silvia Marcante

Incontri: Ogni Mercoledì dalle 16 alle 17 Uhr (15 x 60 min + merenda insieme)

Inizio corso: 26. Settembre 2012

Costi: 85,- / Soci 76,50 (il costo per il materiale utilizzato sará calcolato durante il corso)

23 Mit Worten spielen

3 – 5 Jahre

… für zweisprachige Kinder mit Italienischkenntnissen

Beim Spielen, Singen und Tanzen vertiefen wir die italienischen Wortschatz-Kenntnisse unserer zweisprachigen Kinder und bringen ihnen italienische Traditionen und Kultur näher.

Leitung: Mag.ª Silvia Bonazza & Dr.in Silvia Marcante

Termine: jeweils Mittwoch, 16 – 17 Uhr (15 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 26. September 2012

Kosten: 85,- / Mitgl. 76,50 (benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet)

24 Werkstatt Klex & Co

3 – 5 Jahre

Ein Kurs in drei Modulen, die einzeln oder alle zusammen gebucht werden können.

Wir tauchen gemeinsam in spielerische Materialerlebnisse ein!

Pro Modul wird jeweils ein bestimmter Themenschwerpunkt vertieft. Um auf das elementare Bedürfnis der Kinder, sich mit Spaß auszudrücken, einzugehen, werden verschiedene Werkstattstationen angeboten. Bitte Malkleidung (z.B. alte Hemden auch für Mama, Papa…) und ein altes Handtuch mitbringen.

Ort: **Experiment-Klex-Raum, Maria-Theresien-Straße 13 / 4. Stock**

Leitung: Sabine Held – Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin

Kosten: 11,50 pro Kurs / Mitgl. 10,40 (benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet)

24a) Modul 1: Farbimprovisation

Spielerische Experimente mit einer Fülle an Farbmaterialien.

Termin: Donnerstag, 4. Oktober 2012, 14.30 – 16.00 Uhr
plus ½ Stunde Möglichkeit zu Gespräch und Jause (Jause bitte selbst mitbringen)

Abholtermin für eure Werke: Donnerstag, 11. Oktober 2012, 11 oder 14 Uhr

24b) Modul 2: Kleistermeisterei

Vielfältige Erfahrungen mit dem Kleistermeister! Gatschig-matschig!!

Termin: Donnerstag, 8. November 2012, 14.30 – 16.00 Uhr
plus ½ Stunde Möglichkeit zu Gespräch und Jause (Jause bitte selbst mitbringen)

Abholtermin für eure Werke: Donnerstag, 15. November 2012, 11 oder 14 Uhr

24c) Modul 3: Papierwerkstatt

Papierschöpfen, erste Faltversuche, Papierideen entwickeln.

Termin: Donnerstag, 29. November 2012, 14.30 – 16.00 Uhr
plus ½ Stunde Möglichkeit zu Gespräch und Jause (Jause bitte selbst mitbringen)

Abholtermin für eure Werke: Donnerstag, 6. Dezember 2012, 11 oder 14 Uhr

25 NEU! Ein Lied reist um die Welt (1-malig) 1 – 6 Jahre

Ein interkultureller Workshop

Der Workshop richtet sich an alle, denen es Spaß macht, verschiedene Länder, Kulturen und Sprachen kennenzulernen. An diesem Nachmittag werden wir gemeinsam mit Kinderliedern um die Welt reisen, indem wir uns bekannte Kinderlieder in verschiedenen Sprachen singen und tanzen. Es soll eine interkulturelle Begegnung sein, um Kultur- und Kinderliedtraditionen aus verschiedenen Ländern zu erleben. Gerne dürft ihr auch eure eigenen Lieder zum gemeinsamen Singen mitbringen (auch auf CDs oder als Noten). Instrumente sind ebenfalls herzlich willkommen!

Leitung: Maria Teresa Carbo – Musikerin, Instrumentallehrerin aus Ecuador
Katharina Ettel – Graphikerin, im Verein „Interkultureller Garten Wilten" engagiert

Termin: Samstag, 14.30 – 17 Uhr (2,5 Stunden inklusive Jause)
25a) Workshop 1: 17. November 2012
25b) Workshop 2: 26. Jänner 2013

Kosten: 11,50 pro Workshop/ Mitgl. 10,40 (benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet)

Anzeige

Spiel & Spaß im Wasser

Vom Urelement zum Bewegungselement. Wir geben den Kindern ihrem Alter entsprechend die Möglichkeit, das Wasser und seine positive und wohltuende Wirkung zu erleben.

26 Säuglingsschwimmen mit Babymassage nach Leboyer 3 – 6 Monate

Schenkt eurem Kind die Erfahrung, sich losgelöst und frei im dreidimensionalen Raum bewegen und wahrnehmen zu können. Nach einer kurzen Pause zum Stillen und Füttern werdet ihr im Anschluss an die Wassergewöhnung angeleitet, euer Baby zu massieren, das Kind damit in seiner Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und es vollends zu entspannen.
Bitte mitnehmen: Schwimmwindel, extra Handtuch sowie Stoffwindel als Massageunterlage und Massageöl (kaltgepresstes Olivenöl oder Mandelöl).

Leitung: Mag.ª Ulla Zenz – Baby- und Kleinkindschwimminstruktorin (ABA)

Termine: jeweils Mittwoch, 9 – 10.30 Uhr (12 x 90 min inklusive Babymassage und Jause)
Kursbeginn: 26. September 2012

Kosten: 75,- / Mitgl. 67,50

27 „Hm, hm macht der kleine Frosch am Teich..." 6 – 12 Monate

Spielerisch das Wasser erleben. Dreidimensionales Bewegen in einer Zeit, in der selbstständiges Fortbewegen an Land erst eingeschränkt möglich ist.

Leitung: Susanne Wagner – Dipl.-Gesundheits- und Krankenschwester, Studium der Erziehungswissenschaften, Child Swim Instructor i.A.

Termine: jeweils Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
27a) 1. Kursbeginn: 26. September 2012
27b) 2. Kursbeginn: 9. Jänner 2013

Kosten: 62,- / Mitgl. 55,80

28 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 wohlig wohlfühlen.

Leitung: Susanne Wagner – Dipl.-Gesundheits- und Krankenschwester, Studium der Erziehungswissenschaften, Child Swim Instructor i.A.

Termine: jeweils Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
28a) 1. Kursbeginn: 26. September 2012
28b) 2. Kursbeginn: 9. Jänner 2013

Kosten: 62,- / Mitgl. 55,80

29 & 30 Pitsch, patsch Pinguin — 2 – 4 Jahre

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

Leitung: Benedikta Erlacher – Schwimmlehrerin, Studium Lehramt Bewegung & Sport und Biologie

Termin: jeweils Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Kurs 29: 10 Termine à 60 min + anschließende gemeinsame Jause
Kursbeginn: 3. Oktober 2012

Kosten: 62,- / Mitgl. 55,80

Kurzkurs 30: 5 Termine à 60 min + anschließende gemeinsame Jause
Kursbeginn: 9. Jänner 2013

Kosten: 31,- / Mitgl. 27,90

31 & 32 Mit allen meinen Entlein — 1 – 4 Jahre

Geschwisterschwimmen

Bewegungsfreude, Spiel und Schwimmvorbereitung mit den Schwerpunkten Wasserlage, sicheres und selbstständiges Fortbewegen in einer altersgemischten Gruppe. Der Kurs richtet sich an Eltern mit mehreren Kindern oder KinderfreundInnen. Für Geschwisterkinder darf gerne eine weitere Begleitperson kostenlos am Kurs teilnehmen! (Eintritt ist extra zu zahlen)

Leitung: Benedikta Erlacher – Schwimmlehrerin, Studium Lehramt Bewegung & Sport und Biologie

Termin: jeweils Mittwoch, 17 – 18 Uhr

Kurs 31: 10 Termine à 60 min + anschließende gemeinsame Jause
Kursbeginn: 3. Oktober 2012

Kosten: 62,- / Mitgl. 55,80 (Geschwisterermäßigung 30%!)

Kurzkurs 32: 5 Termine à 60 min + anschließende gemeinsame Jause
Kursbeginn: 9. Jänner 2013

Kosten: 31,- / Mitgl. 27,90 (Geschwisterermäßigung 30%!)

ACHTUNG! Für alle Wasserkurse gilt:
Wir treffen uns immer umgezogen am Schwimmbecken. Alle Kurse finden im Städt. Schwimmbad, Amraser Straße 3, statt. Die Preise verstehen sich zzgl. Schwimmbadeintritt (10er Block ist am günstigsten). Mitzubringen sind: Badehose oder Schwimmwindel, Handtücher, Getränke und Jause für Eltern und Kinder.

MAG. PETRA SCHÖLL HOSP
Steuerberatung mit Frauenpower
Ich unterstütze Sie gerne bei sämtlichen steuerlichen und sozialversicherungsrechtlichen Angelegenheiten (z.B. Kinderbetreuungsgeld, Steuererklärungen, Buchhaltung uvm.).
- Zeitlich flexibel (auch abends)
- Rasch und unkompliziert (Sie können gerne Ihre Kinder mitnehmen!)
- Faires Preis-Leistungsverhältnis
- **kostenloses, unverbindliches Erstgespräch!**

Sebastian-Kneipp-Weg 17 Top 12 (1. Stock), 6020 Innsbruck
Tel: 0512.89 01 20 | Mobil: 0699.120 38 510
E-Mail: p.schoell@steuerfachfrauen.at | Web: www.steuerfachfrauen.at
Anzeige

Kinderkrippe

Wir bieten Kindern im Alter von 1 ½ bis 3 Jahren eine vorbereitete Umgebung, in der sie sich eigenständig und ihrem Tempo entsprechend entfalten können. Unsere Schwerpunkte sind Bewegungs- und Sprachentwicklung, wobei alle Sinne mit einbezogen werden. Bedürfnisorientiertes Arbeiten ist Voraussetzung, um Kinder in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten. Die Gruppengröße ist auf elf bis zwölf Kinder (bei je zwei BetreuerInnen) pro Vormittag begrenzt.

1. Gruppe:

Leitung: Michaela Piegger – Kindergartenpädagogin, Früherzieherin, Mobile Sprachförderpädagogin

Pädagogische Assistentinnen: Franziska Aigner, Mag.ª Maja Ulbrich, Mag.ª Stefanie Kraft

2. Gruppe:

Leitung: Sigrid Sporer – Kinderkrippenerzieherin

Pädagogische Assistentinnen: Ingrid Bischofer, Bettina Raschhofer

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 7 – 14 Uhr
Die Krippe kann drei bis fünfmal pro Woche besucht werden.

Information & Anmeldung: direkt bei Michaela Piegger (Leiterin der Kinderkrippe) zwischen 7.30 und 9.00 Uhr

0512 / 58 19 97 - 11

V.l.n.r.: Griseldis Sturm, Stefanie Kraft, Franziska Aigner, Michaela Piegger, Bettina Raschhofer, Maja Ulbrich
Es fehlen: Ingrid Bischofer, Sigrid Sporer

Familienberatung

Bei Fragen und Problemen bietet die Familienberatung soziale, pädagogische, psychologische und rechtliche Beratung an.

Wir beraten Sie

zur Schwangerschaft sowie rund um die Geburt
in der Erziehung
bei Problemen mit sog. „Schreibabys“
in Fragen für Alleinerziehende
bei Paar- und Familienkonflikten
bei Trennung und Scheidung
bei psychischen Problemen
zur Vereinbarung von Beruf und Familie
bei interkulturellen Konflikten
bei spezifischen Problematiken von asylsuchenden Familien
als Eltern behinderter Kinder – in Zusammenarbeit mit dem Tiroler Landesverband der Gehörlosen
nach dem Tod eines (ungeborenen) Kindes

Die Angebote der Familienberatung sind anonym und kostenlos!
Freiwillige Beiträge zur Unterstützung des EKiZ werden gerne entgegengenommen!

V.l.n.r.: Melanie Madlung, Sonja Steixner,
Barbara Nagele-Fritz, Katharina Oberbichler, Brigitte Hattinger

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung

0512 / 58 72 70

Unsere barrierefreie Homepage:
http://familienberatung.ekiz-ibk.at

Wir sind erreichbar:

Mag.ª Katharina Oberbichler
Juristin, Familien- und Paarberaterin, Mediatorin
Montag 9 – 14 Uhr

Dr.in Barbara Nagele-Fritz
Pädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin
Dienstag 9 – 15 Uhr

Dr.in Melanie Madlung
Psychologin, Psychotherapeutin
Mittwoch 9 – 12 Uhr

Dr.in Sonja Steixner
Pädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin, Mediatorin
Mittwoch 15 – 20 Uhr

Mag.ª Brigitte Hattinger
Psychologin
Donnerstag 9 – 12 Uhr

NEU! Hausgeburt - ein Infoabend

Infos Seite 10

NEU! Zwei Abende zur Geburtsvorbereitung für Zweit-, Dritt-, Viert-, ...gebärende

Infos Seite 10

33 NEU! Ist Geiz wirklich geil? - Was sind denn meine Werte?

Was wollen wir und was leben wir?

Was finden wir „geil"? Welche Werte sind die Basis für die Gestaltung unseres Familienlebens?
Wir erleben selbst im Familien- und Freundeskreis, dass unsere Einstellungen und Überzeugungen nicht immer geteilt werden. Manchmal stellt uns das vor große Herausforderungen: Was braucht mein Kind wirklich? Von mir? Von meinem Partner, meiner Partnerin? Bei wem lasse ich mein Kind? In welche Einrichtung schicke ich es? Was ist, wenn es dort schief läuft?
Meistens sind uns unsere eigenen Wertvorstellungen gar nicht so bewusst, wie wir meinen. Wir werden uns an diesem Abend anschauen, welche Werte Familien durch schöne und schwierige Zeiten tragen können, welche Werte für ein gedeihliches Familienleben und die Entwicklung von Kindern wichtig sind und wie wir das leben können.

Referentin: Mag.ª Robin Menges – Klin. Psychologin in freier Praxis mit dem Schwerpunkt Familien und Paare: Begleitung in Entwicklungs-, Erziehungs- und Beziehungsfragen. Family Counseling Fortbildung bei Jesper Juul u.a. (www.robin-menges.at)

Termin: Donnerstag, 22. November 2012, 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: 12,– / Mitgl. 10,80 (Anmeldung notwendig!)

34 NEU! Auftanken, Kraft schöpfen im Familienalltag

In unserem Familienalltag gibt es immer wieder Zeiten, in denen sich das Wort „zuviel" breit macht. An diesem Abend geht es darum, zu sich zu kommen und aufzutanken, den eigenen Freiraum und die eigenen Grenzen wieder neu zu ergründen und zu festigen, um den persönlichen Lebensprozess auf wohltuende Weise fortzusetzen. Focussingorientierte Selbsterfahrung, Körper- und Atemarbeit sind wesentliche Bestandteile des Workshops.

Referentin: Gerhild Heinz-Possert – KlientInnenzentrierte Psychotherapeutin, Focussing-Therapeutin und -seminarleiterin

Termin: Freitag, 23. November 2012, 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: 12,– / Mitgl. 10,80 (Anmeldung notwendig!)

35 NEU! Einzelkinder...

...sind immer wieder mit Vorurteilen konfrontiert. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Ergebnisse wollen wir uns in eine Kindheit ohne Geschwister hineinversetzen. Weiters wollen wir hinsehen, welchen Einfluss das Umfeld auf die Kindesentwicklung haben kann und damit Klischees entkräftigen. Anschließend wollen wir uns den Anliegen und pädagogischen Fragen der TeilnehmerInnen zum Thema widmen.

Referentin: Mag.ª Brigitte Hattinger – Psychologin, Familienberaterin im EKiZ

Termin: Donnerstag, 11. Oktober 2012, 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: 10,– / Mitgl. 9,- (Anmeldung notwendig!)

36 NEU! Kinesiologie - eine Einführung

Im Fluss bleiben – glücklich sein!

Was hat das Element Wasser mit meinem Körper zu tun und wie wichtig ist es, achtsam zu sein, dass der Lebensfluss in unserem Körper aufrecht erhalten bleibt? Die Kinesiologie vereint Elemente der Meridianlehre, Gehirnforschung, Psychologie und Chiropraktik. Basierend darauf lernen und üben wir einfache Methoden, Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und Leichtigkeit und Freude in die ganze Familie zu bringen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil!

Leitung: Mag.ª Ulrike Huter – Kinesiologin, Dipl. Ernährungsberaterin

Termin: Donnerstag, 18. Oktober 2012, 19 – 21 Uhr

Kosten: 12,– / Mitgl. 10,80 (Anmeldung notwendig!)

Anzeige

Anzeige

37 NEU! Family Support - Training für eine liebevolle Erziehung

Workshop für Eltern und andere Bezugspersonen

Eltern zu sein, bedeutet viel Freude und Glück. Es bedeutet aber auch, in manchen Situationen Fragen zu haben, die nicht immer leicht zu beantworten sind. Dieser Workshop soll Bezugspersonen von Kindern dabei unterstützen, herauszufinden, welcher Erziehungsstil zu ihrer Familie passt und ihnen helfen, Antworten auf gegebene Erziehungsfragen zu finden. Ziel des Kurses ist ein liebevoller, respektvoller Umgang zwischen Eltern und Kind.

Der Kurs besteht aus 6 Gruppenterminen und, wenn erwünscht, wird er durch 3 darauffolgende telefonische oder persönliche Gesprächstermine ergänzt, um persönlichen Fragestellungen Raum zu geben.

Die **6 Gruppentermine** haben folgende thematische Schwerpunkte:

1. Meine Familie und Ich
2. Grundlagen liebevoller Erziehung
3. Ursachen von Verhaltensproblemen bei Kindern
4. Fördern und Stärken der kindlichen Entwicklung sowie seiner Persönlichkeit
5. Strategien, um Problemen entgegenzuwirken
6. Tipps und Tricks für den Familienalltag

Einige Inhalte des Elterntrainings

Stressbewältigung · Kinder am Esstisch · Aufräumen · Förderung der kindlichen Entwicklung · Umgang mit Fremdeln und Trennungsängsten · Wutanfälle und aggressives Verhalten · Elterliche Autorität anerkennen · Jammern · Stören · Hausaufgaben machen · Wie motiviere ich mein Kind?

Referentin: Claudia Brugger – Family Support Trainerin, Trageberaterin, Mutter von Zwillingen

Termine: jeweils Sonntag, 19.30 – 21.30 Uhr (6 x 2 Std. + 3 persönliche oder telefonische Gesprächstermine à 20 Minuten)
Kursbeginn: 13. Jänner 2013
Kurstermine: 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 17.2. / 24.2.

Kosten: 105,– / Mitgl. 94,50 (+30,– für Kurshandbuch, bar im Kurs zu bezahlen, Anmeldung notwendig!)

38 NEU! Erste Hilfe bei Kindernotfällen in Theorie und Praxis

Das spezielle zweiteilige Kursangebot bezieht sich auf die spezifischen Notfallsituationen mit Kindern. Am ersten Abend vermitteln wir euch die wichtigsten theoretischen Grundlagen zum Thema „Erste Hilfe bei Kindern". Der zweite Abend baut auf dem Informationsteil auf und bietet die Möglichkeit, das Erlernte praktisch anzuwenden. Das spezielle Handling in verschiedenen Notfallsituationen wird erklärt, vorgezeigt und von allen KursteilnehmerInnen selbst geübt.

Referentinnen: Martina Egger & Birgit Schallhart – Referentinnen für Erste Hilfe und Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Termine: Donnerstag, 4. und Freitag, 12. Oktober, jeweils 19 – 22 Uhr (2 Abende à 3 Stunden)

Kosten: 45,– pro Person / 70,– pro Paar Mitgl. 40,50 / 63,– pro Paar

39 Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Ein praxisorientierter Vortrag mit Tipps für eine möglichst gute Vorbereitung auf einen Notfall (z.B. Checklisten, Leitlinien usw.). 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: Thomas Widerin – leitender Flugretter ÖAMTC Notarzthubschrauber C1, Notfallsanitäter und Alpinpolizist

Termin: Donnerstag, 7. Feber 2013, 19.00 – 21.30 Uhr

Kosten: 15,- / Mitgl. 13,50 (Anmeldung notwendig!)

40 Maria, Rudolf & Co - Beliebte pädagogische Konzepte im Härtetest

Die Konzepte der Montessori- und Waldorfpädagogik sowie die Ideen von Rebecca und Maurizio Wild stehen in dieser Veranstaltung im Mittelpunkt. Die Geschichte, die Theorie und die Praxis werden durchleuchtet und in den Kontext der Erziehungskunst gestellt. Dazu untersuchen wir ihre Menschenbilder, ihr Erziehungsverständnis und ihre Grundüberzeugungen. Aber auch konkrete Fragen (Was ist das Passende für mein Kind?) sollen nicht zu kurz kommen.

Leitung: Dr.in Barbara Nagele-Fritz – Pädagogin in der Familienberatung des EKiZ, Psychotherapeutin in freier Praxis

Termin: Dienstag, 6. November 2012, 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: 10,- / Mitgl. 9,- (Anmeldung notwendig!)

Kinderbetreuung: Es besteht die Möglichkeit, Kinder ab 2 ½ bis 9 Jahren im Kinderparadies neben der Familieninfo Tirol im benachbarten Sillpark für 1 € pro Stunde betreuen zu lassen.

41 Erste Zähne - Gesunde Zähne

Tipps & Tricks zur Zahnpflege

Zahngesundheit beginnt beim ersten Milchzahn. Durch richtige Putztechnik, Ernährung und Vermeidung von schlechten Angewohnheiten können wir unseren Kindern viele negative Erfahrungen ersparen. Der Vortrag klärt über die Grundzüge der Kariesentstehung sowie die Vermeidung von Risikofaktoren auf, gibt Tipps und Tricks zum Thema Zahnpflege bei Kindern verschiedener Altersstufen, korrigiert häufige Irrtümer in der Zahnpflege und informiert über zahnärztliche Kontrollen. Für Fragen ist natürlich auch Platz.

Leitung: Dr.in med.dent. Sieglinde Hattinger – Zahnärztin, Zahntechnikmeisterin

Termin: Donnerstag, 17. Jänner 2013, 19.30 – 20.30 Uhr

Kosten: 7,50 / Mitgl. 6,70 (Anmeldung notwendig!)

42 Kinderbetreuungsgeld und Familienbesteuerung

Dieser Vortrag soll auf verständliche Art die Vor- und Nachteile der verschiedenen Kinderbetreuungsgeld-Bezugsmodelle (inkl. der Neuerungen) und das Problem „Zuverdienstgrenze“ erklären. Weitere Themen sind die steuerlichen Förderungen und Vorteile für Kinder/Familien/Alleinerziehende, die Familienbeihilfe, das Tiroler Kindergeld plus… Fragen sind gerne willkommen!

Leitung: Mag.ª Petra Schöll-Hosp – Steuerberaterin in Innsbruck

Termin: Donnerstag, 24. Jänner 2013, 20.00 – 21.30 Uhr

Kosten: 10,– / Mitgl. 9,- (Anmeldung notwendig!)

43 Naturheilkundliche Behandlung von Kinderkrankheiten

Homöopathie & Schüßlersalze für Babys und Kleinkinder

Vortrag über verschiedene naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten von kranken Kindern (Schüßlersalze, Homöopathie und Bachblüten), die die Entwicklung des Kindes unterstützen. Daneben werden auch altbewährte Hausmittel vorgestellt. Auf die Behandlung folgender Beschwerden und Erkrankungen wird näher eingegangen: Kinderkrankheiten (Mumps, Röteln, Scharlach, Schafplattern oder Windpocken) · Ängste, Nervosität, Schlafstörungen · Blasenbeschwerden · Husten, Erkältung · Ohrenentzündungen · Zahnungsbeschwerden · Verdauungsbeschwerden wie Erbrechen, Durchfall, Verstopfung und Blähungen. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Kinder gerne sanft und ganzheitlich behandeln.

Referent: Oliver Schumann – Heilpraktiker

Termin: Donnerstag, 8. November 2012, 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: 12,– / Mitgl. 10,80 (Anmeldung notwendig!)

Anzeige

Kleingruppenberatung

Hier findest du Themen, die wir in der persönlichen Atmosphäre von Kleinstgruppen anbieten. Sobald zwei Anmeldungen vorliegen, wird ein individueller Termin vereinbart.

Anmeldung unter:

0512 / 58 19 97 - 0

Kinderbetreuung: Es besteht die Möglichkeit, Kinder ab 2 ½ bis 9 Jahren im Kinderparadies neben der Familieninfo Tirol im benachbarten Sillpark für 1 € pro Stunde betreuen zu lassen.
Öffnungszeiten: Mo – Mi 9 –19 Uhr; Do + Fr 9 – 20 Uhr; Sa 9 – 18 Uhr.

44 Tragetuchbinden

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!

Leitung: Claudia Brugger – Trageberaterin, Family Support Trainerin, Mutter von Zwillingen

Termin: individuelle Terminvereinbarung auf Anfrage im EKiZ

Kosten: 10,– / Mitgl. 9,– (für 1 Stunde)

45 Kaiserschnitt - ein Tabu?

Für Frauen, die Unterstützung nach einem Kaiserschnitt suchen und sich mit anderen Frauen austauschen möchten, die Fragen klären wollen oder Hilfestellungen brauchen.
Diese Treffen bieten die Möglichkeit, unter Anleitung in angenehmer Atmosphäre mit Gleichgesinnten das besondere Geburtserlebnis zu verstehen. Es ist ein Angebot in der Kleingruppe, um Verständnis zu erleben, Erleichterung und gegenseitige Unterstützung zu erfahren, den Blick zu weiten und die Beziehung zum eigenen Kind zu stärken.

Leitung: Margit Lesky – Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Baby- und Kindermassagekursleiterin

Termin: individuelle Terminvereinbarung auf Anfrage im EKiZ

Kosten: 18,80 / Mitgl. 16,90 (für 1½ Stunden)

46 Zwillinge!

Mit Zwillingen ist vieles anders – bunt und turbulent, oftmals auch aufreibend und stressig. Unkonventionelle Lösungen sind gefragt! Hier können Fragen zum Alltag mit Mehrlingen gestellt werden: zum Stillen, Schlafen, Tragen, Haushalt, Einkaufen, Kinderwagen, zu Geschwisterkindern, zu den vielen Streichen und zu allem, was Eltern so beschäftigt. ☺

Leitung: Claudia Brugger – Family Support Trainerin, Mutter von Zwillingen, Trageberaterin

Termin: individuelle Terminvereinbarung auf Anfrage im EKiZ

Kosten: 10,– / Mitgl. 9,– (für 1 Stunde)

Selbstorganisierte Gruppen

Hier findest du Gruppen, die im kleinen Raum im Erdgeschoss stattfinden und von Eltern selbst organisiert werden. Wenn du an der Gruppe teilnehmen möchtest, wende dich an die unten genannte Kontaktperson.

NEU! Frühstück für Alleinerziehende mit Kind/ern

Tiroler Plattform für ALLEIN ERZIEHENDE 6020 Innsbruck, Riedgasse 9

Gemeinsam wollen wir gemütlich frühstücken, plaudern, spielen, Kontakte knüpfen – einen feinen Vormittag miteinander verbringen!
Das EKiZ bietet dafür vor allem Familien mit kleineren Kindern einen guten Rahmen, aber auch größere Kinder können gerne mitkommen, wenn sie das möchten.

Kontakt: Judith Urban, 0699/11993515 und judith.urban@gmx.net

Anmeldung: nicht erforderlich

Termine: einmal monatlich, jeweils Sonntag von 9 – 13 Uhr
30.9. / 28.10. / 25.11. / 16.12. / 20.01. /17.02.

Kosten: keine! **Bitte bringt aber etwas zum Essen für unser Frühstücksbuffet mit, für Kaffee und Tee ist gesorgt.**

Die Kosten für den Raum werden von der Tiroler Plattform für Alleinerziehende übernommen – Vielen Dank dafür! Mitgliedschaft im EKiZ ist nicht nötig, aber wir freuen uns natürlich immer über Eure Unterstützung unserer Arbeit. (Infos zur Mitgliedschaft auf Seite 5)

NEU! Austauschtreffen für Alleinerziehende

Tiroler Plattform für ALLEIN ERZIEHENDE 6020 Innsbruck, Riedgasse 9

Wir wollen uns bei diesen Treffen Raum und Zeit nehmen, um uns über unsere Lebens- und Familiensituation auszutauschen, Informationen und Wissen weiter zu geben, Kontakte zu knüpfen, Ideen zu entwickeln und uns zu stärken!

Diese Treffen finden ohne Kinder statt.

Kinderbetreuung: Es besteht die Möglichkeit, Kinder ab 2 ½ bis 9 Jahren im Kinderparadies neben der Familieninfo Tirol im benachbarten Sillpark für 1 € pro Stunde betreuen zu lassen.
Öffnungszeiten: Mo – Mi 9 –19 Uhr; Do + Fr 9 – 20 Uhr; Sa 9 – 18 Uhr.
Für kleinere Kinder kann bei Bedarf eine Betreuung organisiert werden, Kosten nach Vereinbarung.

Anmeldung: bei Judith Urban unter 0699/11993515 oder judith.urban@gmx.net

Termine: jeweils Samstag von 10.30 – 12.30 Uhr
13.10. / 10.11. / 12.01. / 09.02.

Kosten: Die Kosten für den Raum werden von der Tiroler Plattform für Alleinerziehende übernommen – Vielen Dank dafür! Mitgliedschaft im EKiZ ist nicht nötig, aber wir freuen uns natürlich immer über Eure Unterstützung unserer Arbeit. (Infos zur Mitgliedschaft auf Seite 5)

Geschenkboxen zur Geburt und fürs erste Lebensjahr
Little Things

Babyboxen wie:
„Plitsch, Platsch"
„Babys Mußestunde" „Ausgehfertig"
„Du wirst Papa"
....
schenken Freude!

Einfach und bequem online bestellen:
www.littlethings.at

LITTLE THINGS - GESCHENKBOXEN ZUR GEBURT 4020 Linz - Lustenauer Straße 6 - e-mail: office@littlethings.at - http//www.littlethings.at

Anzeige

Vamos a cantar

1 – 4 Jahre

Gemeinsam spanisch singen

Wir singen spanische und lateinamerikanische Kinderlieder, um so das Sprachverständnis spielerisch zu fördern. Es kommen einfache Musikinstrumente und Sprach-CDs zum Einsatz. Dieser Kurs richtet sich speziell an Kinder mit bilingualem Hintergrund (deutsch-spanisch), kann aber auch von anderen musik- und sprachbegeisterten Kindern und Eltern besucht werden.

Kontakt: Katharina Ettel & Maria Teresa Carbo

Anmeldung: 0680 / 317 4721

Termin: Termine und Kursbeginn erfährst du auf unserer Homepage www.ekiz-ibk.at oder direkt bei Katharina Ettel unter 0680 / 317 4721

Kosten: Mitgliedschaft im EKiZ (Infos zur Mitgliedschaft auf Seite 5)
Anmeldung notwendig! Tel.: 0680 / 317 4721

Anzeige

Anzeige

Jedes Kind kann schlafen - in Geborgenheit

Einschlafen und Durchschlafen sind Themen, die besonders in den ersten Lebensjahren Eltern immer wieder beschäftigen. Dieses Themenblatt soll dafür Unterstützung und ein kleiner Ratgeber sein.

Kinder schlafen anders

Der Schlaf wird in drei Phasen geteilt: REM- Phase (aktiver Schlaf), Non- REM- Phase (ruhiger Schlaf) und Übergangsphase. Ein erwachsener Mensch verschläft bei acht Stunden Schlaf ca. zwei Stunden in der REM- Phase und den Rest in der Non- REM- Phase.
Ein Baby hat dagegen viel mehr REM- Phasen, was für die Entwicklung des Gehirns von besonderer Bedeutung ist. Kinder schlafen sogar mit REM- Phasen ein, was das oft schwierige Einschlafen erklärt. Erst im Alter von ca. drei Jahren sinkt der REM- Schlaf bei Kindern auf das Niveau eines Erwachsenen. Die Übergangsphasen sind insofern kritisch, als in dieser Zeit die Kinder oft aufwachen. Von Durchschlafen wird bereits dann gesprochen, wenn ein Kind von Mitternacht bis fünf Uhr früh schläft.

Kinder brauchen Unterstützung

Die Schlafbegleitung muss immer im Zusammenhang mit der Entwicklung gesehen werden.

- 0-6 Monate:
  In dieser Zeit entwickelt sich das Urvertrauen, was für das weitere Leben unglaublich wichtig und wertvoll ist. Das Baby braucht vertraute Personen, insbesondere in der Übergangszeit zwischen Wachen und Schlafen. Es braucht das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Wichtig ist es, da zu sein.

- 6-12 Monate:
  Die Fremdelphase und körperliche Entwicklungen bringen Unruhe in das Leben des Babys. In Träumen werden die Erlebnisse verarbeitet. Zuwendung und eine vertraute Umgebung zum Schlafen sind hier von Bedeutung.

- 12-24 Monate:
  Das Kind gewinnt zusehends an Unabhängigkeit, lernt gehen und sprechen und kann sich schon ganz gut ausdrücken. Nach wie vor sind aber eine vertraute Umgebung, Rituale und eine entspannte Atmosphäre wichtig fürs Einschlafen.

- 24-48 Monate:
  Die Phase der Identitätsfindung oder auch Trotzphase verlangt ein hohes Maß an Fingerspitzengefühl. Grundsätzlich sollte das Kind schon so viel an Vertrauen gewonnen haben, dass es durchaus in der Lage ist, mit dem Schlafen gut zurechtzukommen. Trotzdem braucht es auch in diesem Alter immer wieder Unterstützung beim Ein- oder Durchschlafen.

Kinder brauchen Rituale

Ein Kuscheltier, das Hemd von Mama oder Papa, ein feines Lied, eine sanfte Musik und die Gewissheit, nicht allein zu sein, machen es den Kindern leichter, die Übergangsphase zwischen Wachen und Schlafen zu erleben und dann in einen ruhigen Schlaf zu fallen. Wenn die Bezugsperson nervös, ungeduldig oder mit den Gedanken woanders ist, wirkt sich das auf die Atmosphäre aus und macht auch das Kind unruhig.

Kinder brauchen klare Strukturen

Es ist nicht so wichtig, dass das Kind immer genau zur gleichen Zeit schlafen geht. Ist es doch auch untertags manchmal mehr, manchmal weniger müde. So kann sich die Zeit schlafen zu gehen durchaus auch um eine halbe Stunde oder etwas länger verschieben. Wichtig ist der Ablauf des Schlafengehens. Dieser sollte altersgemäß gestaltet sein. Bedingt durch die Entwicklungsphasen brauchen Kinder auch ein unterschiedliches Maß an Zuwendung.
Sollte ein Kind nicht allein einschlafen können, braucht es unsere Hilfe und Unterstützung. Am Bettrand sitzen und einfach da sein, vielleicht das Kind streicheln oder seine Hand halten, können dem Kind die Nähe vermitteln, die es braucht.
Wichtig ist auch die Erklärung dazu: „Ich bleibe jetzt bei dir, bis du eingeschlafen bist und gehe dann ins Wohnzimmer, die Küche oder. . .“
Diese Information nimmt das Kind auf und muss dann später, wenn es eingeschlafen ist, nicht wieder aufwachen, um die Mama oder den Papa zu suchen.
Eine klare Struktur braucht es auch hinsichtlich der Entscheidung für oder gegen ein Familienbett. Wenn sich die Eltern für ein Familienbett entscheiden, ist auch für das Kind klar, dass alle ein gemeinsames Bett haben.
Entscheiden sich die Eltern gegen ein Familienbett, sollte das Kind außer zum Kuscheln nicht im Elternbett schlafen, sondern bei Bedarf auf einer Matratze oder einem Gitterbett daneben. Klare Strukturen verhelfen zu Sicherheit und erleichtern das In-den-Schlaf-Sinken.

Kinder brauchen klare Eltern

Wenn sich die Eltern selbst im Klaren darüber sind, wie sie mit dem Schlafen umgehen wollen, hilft diese Klarheit auch dem Kind. Es kann sich an den Eltern orientieren und die Sicherheit spüren. Unsichere Eltern sollten sich Klarheit verschaffen und nicht ständig Neues ausprobieren und dann wieder verwerfen. Sich miteinander abzusprechen hilft, Gedanken zu ordnen und Entscheidungen zu treffen.

Bei Fragen zum Thema „Schlafen“ steht die Familienberatung mit Rat zur Seite. Bitte kontaktieren Sie uns unter: familienberatung@ekiz-ibk.at oder direkt bei barbara.nagele-fritz@gmx.net

Verfasserin

DSA Dr.in Barbara Nagele-Fritz – Pädagogin und Psychotherapeutin in der Familienberatung des Eltern-Kind-Zentrums Innsbruck

Strom | Wasser | Abwasser | Abfall | Telekommunikation | Krematorium | Bäder | Contracting

Für Sie erreichbar unter:
Tel. 0800 500 502
kundenservice@ikb.at
www.ikb.at

Gut versorgt. Tag für Tag!

Die IKB versorgt uns verlässlich rund um die Uhr. Sie entsorgt schnell und gründlich und bietet viel Komfort. So fühlen wir uns wohl in Innsbruck.

Für Sie erreichbar unter:
Tel. 0800 500 502 · kundenservice@ikb.at · www.ikb.at

IKB Innsbrucker Kommunalbetriebe