Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck

Sommerprogramm 2012

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

Inhaltsverzeichnis

Anmeldung / Infos 4

Sommerprogramm 2012

Schwangerschaft und Geburt 9

Säuglingsalter 13

Eltern-Kind-Gruppen 16

Eltern-Kind-Gruppen ohne Anmeldung 18

Eltern-Kind-Gruppen mit Anmeldung 19

Kurse im Überblick 22

Spiel & Spaß im Wasser 32

Kinderkrippe 35

Familienberatung 36

Elternratgeber 37

Kleingruppenberatung 41

Selbstorganisierte Gruppen 43

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

Bunte Faschingsfeier

Am Faschingsdienstag, den 21. Feber, 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!

Ferienzug: Pauline geht auf Reisen

Im Eltern-Kind-Zentrum findet heuer im Rahmen des Innsbrucker Ferienzuges zum dritten Mal ein buntes Programm statt!
Kinder von 3 – 6 Jahren werden von uns vom 6. – 10. August zwischen 8 – 14 Uhr betreut.

Nähere Informationen erhaltet ihr ab Mai auf unserer Homepage und beim Journaldienst!

Neue Kurse

In der Schwangerschaft: Die Kraft des Atems entdecken

Eltern-Kind-Gruppen: Rauf & runter • Gemeinsam (er)leben und wachsen • Das große Krabbeln • Freies Spielen mit allen Sinnen • Bunt wie der Regenbogen • Giocando con le parole – Mit Worten spielen (italienische Spielgruppe)

Eltern-Kind-Workshops: Hurra, hurra, der Frühling ist da! • Hurra, hurra, der Sommer ist da!

Elternratgeber: Liebe, Doktorspiele & 1000 Fragen • Eine kompetete Familie, was ist denn das? • Heilkräuter für die Familie • G´sund und g´schmackig für Klein und Groß • Babysitterkurs • Meine Welt – deine Welt! Konflikte im Familienalltag liebevoll lösen

Kleingruppenberatung: Wieder im Programm: Zwillinge!

Selbstorganisierte Gruppen: Vamos a cantar – Gemeinsam spanisch singen

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

Es freuen sich auf euch

Malina & Michi

Anmeldung zu den Kursen

1) Vorab-Anmeldung für Mitglieder:

Möglichkeit zur früheren Anmeldung als Vorteil Deiner Mitgliedschaft: Du kannst Dich per Mail, 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 1. Feber 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 27. Feber.

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

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 20. Feber, 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:
Montag, 13.02. – Sonntag, 19.02. (Semesterferien)
Montag, 19.03. (Josefitag)
Montag, 02.04. – Dienstag, 10.04. (Osterferien)
Montag, 30.04. und Dienstag, 01.05. (Maifeiertag)
Donnerstag, 17.05. und Freitag, 18.05. (Christi Himmelfahrt)
Montag, 28.05. und Dienstag, 29.05. (Pfingstferien)
Donnerstag, 07.06. und Freitag, 08.06. (Fronleichnam)

Vom 9. bis 31. Juli 2012 gelten die Sommeröffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 14.30 – 18.30 Uhr

August:
Im August ist unser Zentrum geschlossen. Das Ferienzugprogramm sowie Geburtsvorbereitungskurse finden aber statt.

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 Geschenkidee

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.

Wir sagen Danke

Der Zahnärztin Frau DDr. med. Margit Riedl-Hohenberger dafür, dass unser Journaldienst jetzt auch online unterwegs sein kann.

Der Tiroler Tageszeitung dafür, dass unsere BesucherInnen nicht verdursten müssen.

Unserer ehemaligen Kollegin Claudia Bauer für die gemütlich-hübschen Gartenmöbel.

tirol Unser Land

STADT INNSBRUCK

bmwfj Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend

Der Journaldienst

Hinten v.l.n.r.: Sabine Held, Simone Dregelyvari, Claudia Hetzenauer, Karina Awecker, Anna Irmler
Vorne v.l.n.r.: Evelyn Mörl von Pfalzen mit Roya, Olga Köck, Anja Reintjes, Iris Kraker, Antonia Prokop, Gabi Stemberger
Es fehlt: Claudia Brugger

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

SPIELWAREN
IN BESTER QUALITÄT

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

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.: Michaela Arquillière mit Mathieu, Monika Neyer, Patrizia Schneider, Anna Ertl, Ursula Schoner
Es fehlen: Eva Kindermann, Franziska Eller und 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 zu je 75 min) 1a) 1. Kursbeginn: 29. Feber 2012 1b) 2. Kursbeginn: 18. April 2012 1c) 3. Kursbeginn: 30. Mai 2012
Kosten:	67,– pro Kurs / Mitgl. 60,30

2 Schwimm & Gym für Schwangere

Die Schwangerschaft bringt in kurzer Zeit viele körperliche Veränderungen mit sich, welche hohe Anforderungen an die Haltemuskulatur (v.a. im Rücken- und Beckenbodenbereich), das Herzkreislaufsystem, den Atemapparat und die geistige Ausgeglichenheit stellen. Wir werden gemeinsam das Element Wasser nutzen und unter Gewichtsentlastung diese Systeme schonend stärken, Verspannungen durch den massierenden Effekt des Wassers lockern und genießen.

Ort: Städtisches Hallenbad Amraser Straße 3

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

Termine: jeweils Mittwoch, 18.10 – 19.00 Uhr (6 x 50 min)
2a) 1. Kursbeginn: 7. März 2012
2b) 2. Kursbeginn: 9. Mai 2012

Kosten: 66,– / Mitgl. 59,40 (zzgl. Schwimmbadeintritt)

3 NEU! Die Kraft des Atems entdecken... Modul

… ein Abend für werdende Mütter

Die Arbeit mit dem eigenen Atem bietet eine besonders achtsame und schöne Möglichkeit, um sich körperlich und seelisch auf die neue Situation als werdende Mutter einzustellen. Mit Atemübungen im Sitzen oder Liegen lernen wir unseren Atem bewusst wahrzunehmen und die Kraft des Atems gezielt für Schwangerschaft und Geburt zu nutzen.

Leitung: Mag.ª Sonja Pröll – Psychologin, Atempädagogin

Termin: Donnerstag, 26. April 2012, 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: 10,– / Mitgl. 9,–

4 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
Anna Ertl – Hebamme
Franziska Eller – Hebamme
Mag. Wolfram Brugger – Psychologe (Väterabend)
Mag.ª Ursula Schoner – LLL-Stillberaterin
Claudia Brugger – Trageberaterin

Termine: a) Abendkurse:
6 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.

Kosten: 84,– pro Person / 143,– pro Paar
Mitgl. 75,60 / 128,70 pro Paar

5 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)
5a) 1. Kursbeginn: 24. Feber 2012
5b) 2. Kursbeginn: 30. März 2012
5c) 3. Kursbeginn: 11. Mai 2012

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".

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

Säuglingsalter

(Siehe auch Rubrik Spiel & Spaß im Wasser Seite 32ff)

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

5 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 11)

6 Bindung durch Berührung 0 – 4 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 Ausdrucksprache 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: 23. Feber 2012

Kosten: 61,50 / Mitgl. 55,30

7 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: 26. April 2012

Kosten: 46,– / Mitgl. 41,40

8 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

Termin: jeweils Freitag, 14.00 – 15.30 Uhr (6 x 90 min)
Kursbeginn: 11. Mai 2012

Kosten: 61,50 / Mitgl. 55,30

9 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)
27.02. / 12.03. / 26.03. / 16.04. / 07.05. / 21.05. / 04.06. / 18.06. / 02.07.
Stillberatung in den Ferien:
Isolde Seiringer 05472/6340 und 0650/7306544 oder Ursula Schoner 0664/4014806

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

10 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)
23.04. / 14.05. / 11.06. (3 x 90 min)

Kosten: 20,50 / Mitgl. 18,50

Eltern-Kind-Gruppen

Hinten v.l.n.r.: Sonja Pröll, Natalie Schwarz, Elisabeth Harder, Maria Gärtner, Flora Papanthimou
Mitte v.l.n.r.: Silvia Marcante, Ulli Brugger, Judith Holzer, Malina Klöppel mit Pauline
Vorne v.l.n.r.: Karin Schwarz, Nina Loacker, Benedikta Erlacher
Es fehlen: Andrea Dick, Silvia Bonazza, Sabine Held, Susanne Wagner

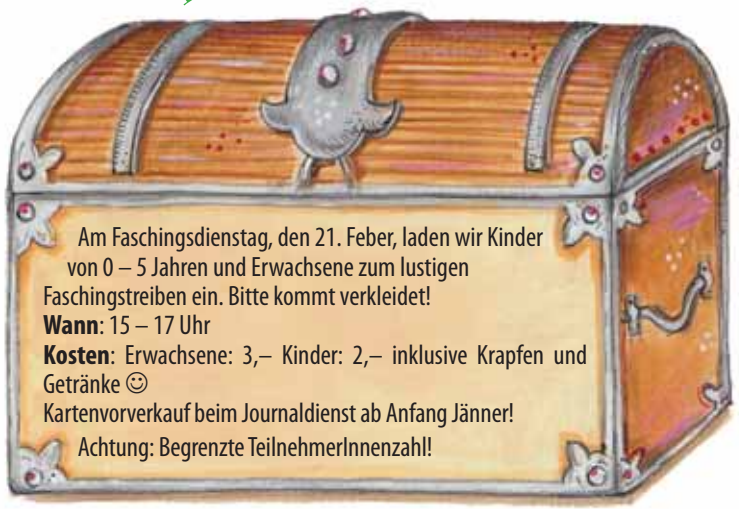
Bei allen Gruppen ist die Anwesenheit von euch Müttern und Vätern ein zentrales Element. Ihr gebt Sicherheit, die für eure Kinder Grundlage ist, die Welt zu erobern. Ihr könnt Freiraum für selbstbestimmtes Spielen ermöglichen, indem ihr euch zurücknehmt. Ihr könnt eure Kinder in Entwicklungsprozessen 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.

Ferienzug: Pauline geht auf Reisen!

Im Eltern-Kind-Zentrum findet heuer im Rahmen des Innsbrucker Ferienzuges zum dritten Mal ein buntes Programm statt!
Kinder von 3 – 6 Jahren werden von uns vom 6. – 10. August zwischen 8 und 14 Uhr betreut.
Nähere Informationen erhaltet ihr ab Mai auf unserer Homepage und beim Journaldienst!

FASCHINGSFEIER



Am Faschingsdienstag, den 21. Feber, 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!

11 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: 1. März 2012 (ohne Anmeldung)

Kosten: 5,– / Mitgl. 4,50

12 NEU! Rauf & 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, Ausbildung in Sensorischer Integration nach Ulla Kiesling

Termine: jeweils Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr, anschließend ist Zeit zum Jausnen
Kursbeginn: 28. Feber 2012 (ohne Anmeldung)

Kosten: 5,– / Mitgl. 4,50

Eltern-Kind-Gruppen - mit Anmeldung

13 NEU! Gemeinsam (er)leben und wachsen

9 – 18 Monate

Achtsamkeit unterstützt uns in unseren täglichen Bemühungen, mit unseren Kindern wirklich in Kontakt zu sein. Während unsere Kinder Sinneserfahrungen mit verschiedenen Materialien sammeln können, dürfen wir Eltern bei uns selbst vorbeischauen und unseren Anker für den oft turbulenten Familienalltag finden.

Leitung: Mag.ª Sonja Pröll - Psychologin, akad. Atempädagogin

Termine: jeweils Mittwoch, 9 – 10 Uhr (12 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 29. Feber 2012

Kosten: 64,50 / Mitgl. 58,–

BAUERNKISTE

05238/88188
www.bauernkiste.at

Frisches Tiroler Gemüse und viele Bauernprodukte zum Aussuchen ins Haus geliefert.

Anzeige

14 NEU! 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, Ausbildung in Sensorischer Integration nach Ulla Kiesling

Termine: jeweils Dienstag, 9.15 – 10.15 Uhr (14 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 28. Feber 2012

Kosten: 75,– / Mitgl. 67,50

15 Kleine Kinder, große Gefühle 1½ – 2½ 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: Mag.ª Flora Papanthimou – Psychologin, Family Support Trainerin für liebevolle Erziehung, Studium der Pädagogik

Termine: jeweils Montag, 9 – 10 Uhr (13 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 27. Feber 2012

Kosten: 70,– / Mitgl. 63,–

Anzeige

Zum Heraustrennen und Aufhängen!

Kurse im Überblick

Anmeldung unter:
siehe auch Seite 4

www.ekiz-ibk.at

0512 / 58 19 97 - 0

Beginn der Kurse: ab 23. Feber 2012

MONTAG - FREITAG

09.00 - 18.00	Offener Treffpunkt

MONTAG

09.00 - 10.00	15 EK-Gruppe: Kleine Kinder, große Gefühle (1 ½ – 2 ½ Jahre)
14.30 - 16.30	9 Stillgruppe (ohne Anmeldung)
14.30 - 16.00	10 Kleinkind-Stillgruppe (ab 1 Jahr, mit Anmeldung)
19.00 - 22:00	4 Geburtsvorbereitungskurs

DIENSTAG

09.15 - 10.15	14 EK-Gruppe: Das große Krabbeln... (1 – 2 Jahre)
10.45 - 11.45	12 EK-Gruppe: Rauf & runter... (1 ½ – 3 Jahre, ohne Anmeldung)
14.20 - 15.20	18 EK-Gruppe: Musik erleben (2 – 3 Jahre)
16.00 - 17.00	19 EK-Gruppe: Musik erleben (3 – 4 Jahre)

MITTWOCH

09.00 - 10.00	26 Säuglingsschwimmen (3 – 6 Monate)
09.00 - 10.00	13 EK-Gruppe: Gemeinsam (er)leben und wachsen (9 – 18 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	20 EK-Gruppe: Bunt wie der Regenbogen (3 – 5 Jahre)
15.30 - 16.30	29 Schwimmen - Pitsch, patsch Pinguin (2 – 4 Jahre)
16.00 - 17.00	21 EK-Gruppe: Giocando con le parole - Mit Worten spielen (3 – 5 Jahre)
17.00 - 18.00	30 Schwimmen - Mit allen meinen Entlein (1 – 4 Jahre)
18.10 - 19.00	2 Schwangerschaftsschwimmen - Schwimm & Gym
18.15 - 19.30	1 Yoga für Schwangere

DONNERSTAG

09.15 - 10.15	11 EK-Gruppe: Kleine Schritte - große Schritte (9 – 18 Monate, ohne Anmeldung)
09.15 - 10.15	17 EK-Gruppe: Experiment Klex & Co (2 – 3 Jahre)
11.00 - 12.30	6 Bindung durch Berührung (0 – 4 Monate)
11.00 - 12.30	7 Mein Baby und ich (0 – 9 Monate)
15.00 - 17.30	EKiZ-Café

FREITAG

09.00 - 10.00	5 Fit und entspannt nach der Geburt
10.15 - 11.15	Selbstorganisierte EK-Gruppe: Vamos a cantar - Gemeinsam spanisch singen (1 – 4 Jahre)
14.00 - 15.30	8 Babymassage (2 ½ – 10 Monate)
14.30 - 16.00	25 EK-Gruppe: Werkstatt Klex & Co (3 – 5 Jahre)
16.00 - 17.00	16 EK-Gruppe: Freies Spielen mit allen Sinnen (2 – 3 Jahre)

Elternratgeber, Module, Workshops:
Vorbereitungskurse auf Geburt und Elternschaft (siehe Programmheft Nr. 4, Kurse finden laufend statt)
Verschiedene Module zur Geburtsvorbereitung (siehe Programmheft Nr. 3)
Elternratgeber zu verschiedenen Themen (siehe Programmheft Nr. 31 bis 45)

EK-Gruppe = Eltern-Kind-Gruppe

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

16 NEU! Freies Spielen mit allen Sinnen

2 – 3 Jahre

Dieser Kurs ist eine Mischung aus freiem Spiel und Fünf-Sinne-Parcours für Klein und Groß. Wir suchen, finden, verstecken, fühlen, hören, riechen und ertasten uns die Welt, wetterabhängig drinnen und draußen im Garten.

Leitung: Natalie Schwarz – Bildhauerin mit viel Kinderkurserfahrung

Termine: jeweils Freitag, 16 – 17 Uhr (15 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 2. März 2012

Kosten: 80,40 / Mitgl. 72,40

kind&kegel
2nd hand kinder boutique

Tirol's größtes Kinder 2nd Hand Geschäft auf 200 m²!
Seit 9 Jahren in Innsbruck!

Ausgewählte Second Hand
Kinderartikel in Top-Zustand!

- Kinderbekleidung bis ca. 10 Jahre
- Spielwaren
- Sportartikel
- Babyartikel

Kontakt:
0664 / 312 456 8
office@kind-und-kegel.com
www.kind-und-kegel.com
Eduard Bodem Gasse 6 / Gebäuderückseite
Innsbruck

Kinderspielecke
kostenlose Parkplätze

Anzeige

Bestellen Sie doch einfach Ihren **Lieblingskaffee** ganz **bequem von zu Hause aus** – und viele weitere **brandaktuelle Artikel** – alle 14 Tage neu!

weltladen-shop.com

WELTLADEN
GERECHT HANDELN – SINNVOLL KAUFEN.

Anzeige

17 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: 1. März 2012

Kosten: 64,50 pro Kurs / Mitgl. 58,–
(benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet)

Für Kinder von 3 – 5 Jahren gibt es die Werkstatt Klex & Co auf Seite 31.

18 & 19 Musik erleben

2 – 3 Jahre und 3 – 4 Jahre

Eltern und Kinder singen und spielen mit Fingern und Sprache, experimentieren mit Klängen, lernen einfache Instrumente kennen, lauschen, tanzen und bewegen sich und können das Erlebte zu Hause weiter leben.

Leitung: Maria Gärtner – Elementare Musikpädagogin

Kosten: 75,– pro Kurs / Mitgl. 67,50

Kurs 18: 2 – 3 Jahre
jeweils Dienstag, 14.20 – 15.20 Uhr (14 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 28. Feber 2012

Kurs 19: 3 – 4 Jahre
jeweils Dienstag, 16 – 17 Uhr (14 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 28. Feber 2012

20 NEU! Bunt wie der Regenbogen

3 – 5 Jahre

So bunt wie der Regenbogen ist unser Programm. Wir lassen uns spielend, singend und voller Bewegung inspirieren von den Farben des Regenbogens und gestalten dazu ein eigenes kleines Regenbogenbuch für den Alltag. Jede Farbe trägt eine Botschaft der Natur und leuchtet in die Welt hinaus.

Leitung: Elisabeth Harder – Kindergruppen- und Spielpädagogin, Ausbildung in Sensorischer Integration nach Ulla Kiesling, Studium der Pädagogik, Gestaltpädagogin i.A.

Termine: jeweils Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr (15 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 29. Feber 2012

Kosten: 80,40 / Mitgl. 72,40

21 NUOVO! 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 Mercoledí dalle 16 alle 17 h (12 x 60 min + merenda insieme)
Inizio corso: 21 Marzo 2012

Costi: 75,– / Soci 67,50

Anzeige

Anzeige

21 NEU! 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 (12 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 21. März 2012

Kosten: 75– / Mitgl. 67,50

22 Tanzen mit Groß und Klein (1-malig)

3 ½ – 5 Jahre

Ein Nachmittag voller Bewegung!

Von der freien Bewegung im Raum zum Kreistanz! Kinder und Eltern kommen in Kontakt und erfahren neue Impulse für ihr Raum-Zeitgefühl und für verschiedene Raumebenen. Angeregt durch Materialien wie Pinsel, Tücher und Bälle können Groß und Klein nach Herzenslust tanzen.
Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Leitung: Maria Gärtner – Elementare Musikpädagogin

Termin: Samstag, 12. Mai 2012, 15 – 17 Uhr (2 Stunden)

Kosten: 10,– / Mitgl. 9,–

Anzeige

23 NEU! Hurra, hurra, der Frühling ist da! (1-malig)

2½ – 4 Jahre

Endlich ist es wieder soweit, die Sonne scheint stärker und Pflanzen und Tiere erwachen zu neuem Leben. Wir wollen den Frühling musikalisch und gestalterisch willkommen heißen, gemeinsam in Bewegung kommen und Spaß in der Gruppe erleben.

Leitung: Judith Holzer – Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Termin: Samstag, 14. April 2012, 14.30 – 17.00 Uhr (2,5 Stunden)

Kosten: 12,50 / Mitgl. 11,20 (benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet)

24 NEU! Hurra, hurra der Sommer ist da! (1-malig)

2½ – 4 Jahre

Sommerzeit - Ferienzeit! Gemeinsam geht die Reise los. Wir fliegen, radeln und fahren in fremde Länder, wo wir Neues entdecken, spielen, gestalten und musizieren. Freut euch auf entspannte, abwechslungsreiche und phantasievolle Stunden auf unserer Sommerreise.

Leitung: Judith Holzer – Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Termin: Samstag, 16. Juni 2012, 14.30 – 17.00 Uhr (2,5 Stunden)

Kosten: 12,50 / Mitgl. 11,20 (benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet)

Anzeige

25 Werkstatt Klex& Co

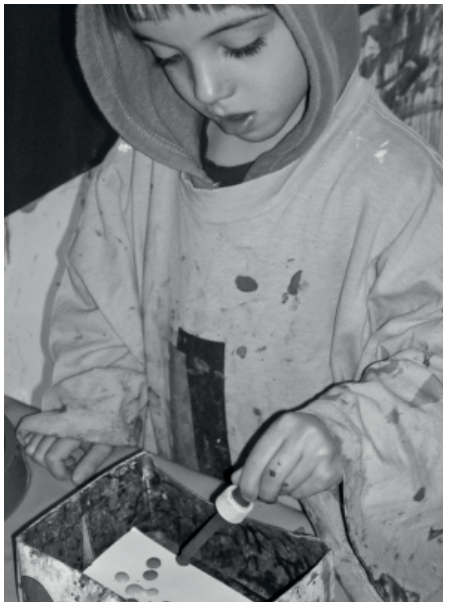
3 – 5 Jahre

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)

25a) Modul 1: FARBIMPROVISATION

Spielerische Experimente mit einer Fülle an Farbmaterialien.

Termin: Freitag, 2. März 2012, 14.30 – 16.00 Uhr
plus ½ Stunde Möglichkeit zu Gespräch und Jause (Jause bitte selbst mitbringen)

Abholtermin für eure Werke: Donnerstag, 8. März 2012, 11 oder 14 Uhr

25b) Modul 2: KLEISTERMEISTEREI

Vielfältige Erfahrungen mit dem Kleistermeister! Gatschig-matschig!!

Termin: Freitag, 13. April 2012, 14.30 – 16.00 Uhr
plus ½ Stunde Möglichkeit zu Gespräch und Jause (Jause bitte selbst mitbringen)

Abholtermin für eure Werke: Donnerstag, 19. April 2012, 11 oder 14 Uhr

25c) Modul 3: PAPIERWERKSTATT

Papierschöpfen, erste Faltversuche, Papierideen entwickeln.

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

Abholtermin für eure Werke: Donnerstag, 10. Mai 2012, 11 oder 14 Uhr

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

3 – 6 Monate

Sanfter Einstieg, das Urelement Wasser mit den Eltern erleben, Wärme und Nacktheit. Die angeborenen Schwimmreflexe treffen auf Wasser.

Leitung: Nina Loacker – Baby Swim Instructor

Termine: jeweils Mittwoch, 9 – 10 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 18. April 2012

Kosten: 53,80 / Mitgl. 48,40

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: Nina Loacker – Baby Swim Instructor

Termine: jeweils Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 18. April 2012

Kosten: 53,80 / Mitgl. 48,40

28 Spiel & Spaß im Wasser

1 – 2 Jahre

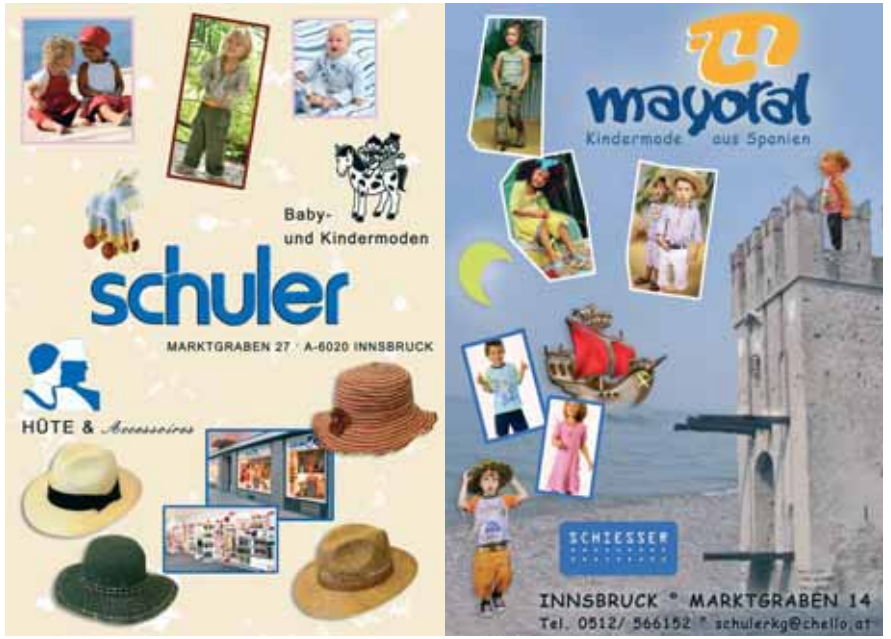
Die Inhalte Wasserlage, Vertrauen sowie sicheres und selbstständiges Fortbewegen werden in altersentsprechende, kurze Spieleinheiten eingebettet. Auch wollen wir andere Kinder kennenlernen, Spaß haben und uns wohlig wohlfühlen.

Leitung: Susanne Wagner – Child Swim Instructor

Termin: jeweils Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 18. April 2012

Kosten: 53,80 / Mitgl. 48,40

Anzeige



29 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 (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 7. März 2012

Kosten: 53,80 / Mitgl. 48,40

30 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 mitkommen!

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

Termin: jeweils Mittwoch, 17 – 18 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn: 7. März 2012

Kosten: 53,80 / Mitgl. 48,40

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.

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: Karolin Schatz – Kindergartenpädagogin, SI-Mototherapeutin®
Pädagogische Assistentinnen: Ingrid Bischofer, Bettina Raschhofer

2. Gruppe:

Leitung: Michaela Piegger – Kindergartenpädagogin
Pädagogische Assistentinnen: Maja Ulbrich, Franziska Aigner

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

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

0512 / 58 19 97 - 12

V.l.n.r.: Franziska Aigner, Michaela Piegger, Maja Ulbrich, Bettina Raschhofer, Karolin Schatz, Ingrid Bischofer

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

Elternratgeber

31 NEU! Liebe, Doktorspiele & 1000 Fragen

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 – Sexualpädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Sozialpädagogin
Termin: Donnerstag, 12. April 2012, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: 12,– / Mitgl. 10,80 (Anmeldung notwendig!)

32 NEU! Wer, wie, wo, was - eine kompetente Familie, was ist denn das?

Ihr habt Fragen, wie ihr euer Familienleben gestalten könnt, sucht Anregungen, aber kein schlechtes Gewissen.
Gleichwürdigkeit, Authentizität, Wertschätzung, kompetente Kinder, konstruktive Konflikte und Kontakt klingen ja gut, gelingen aber oft nicht so, wie wir uns das vorstellen. Wir setzen uns an diesem Abend mit einigen Kernthemen, die unsere engsten Beziehungen gelingen lassen, auseinander. Leitfaden werden eure persönlichen Fragen und Gedanken sein. Bitte nehmt sie mit. ☺

Referentin: Mag.ª Robin Menges – Klin. Psychologin in freier Praxis mit dem Schwerpunkt Familien und Paare: Begleitung in Entwicklungs-, Erziehungs- und Beziehungsfragen. Family Couseling Fortbildung bei Jesper Juul u.a. (www.robin-menges.at)
Termin: Donnerstag, 22. März 2012, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: 12,– / Mitgl. 10,80 (Anmeldung notwendig!)

33 NEU! Heilkräuter für die Familie

Mit Kräutern die Gesundheit der Familie selbst in die Hand nehmen
Wir werden Kräuter bestimmen und erfahren, was man aus ihnen machen kann. Erklärt wird die Anwendung und Verarbeitung von einheimischen Kräutern, Essenzen, Ölen, Tees etc. Außerdem erhaltet ihr Tipps und Tricks für verschiedene Unbefindlichkeiten.

Referentin: HM Gertrude Messner – Phytotherapeutin, Kräuterberaterin, Natur-, Landschafts- und Bergwanderführerin, Buchautorin
Termin: Donnerstag, 31. Mai 2012, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: 12,– / Mitgl. 10,80 (Anmeldung notwendig!)

34 NEU! G'schmackig und g'sund für Klein und Groß

Ernährungsworkshop

Eine ausgewogene Ernährung für alle ist im oftmals stressigen Familienalltag eine echte Herausforderung. An diesem Abend werden Grundlagen dazu, so wie das Essen am Familentisch im Allgemeinen angesprochen, damit keiner (auch nicht die Großen!) auf der Strecke bleibt. Auf folgende Fragen wird näher eingegangen: Welche Alternativen kann ich wählerischen Kinder bieten? Essen mit Genuss – Wie kann ich den Familientisch schmackhaft gestalten? Essen mit allen Sinnen – Wie kann ich Kinder zu einer gesunden Ernährung motivieren?

Referentin: Marina Baumgartner – Dipl. Vitaltrainerin Ernährung, Zert. Vitaltrainerin Kindergesundheit

Termin: Donnerstag, 29. März 2012, 19.30 – 21.30 Uhr

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

35 NEU! Meine Welt - deine Welt! Konflikte im Familienalltag liebevoll lösen

Kinder in ihrer Entwicklung begleiten zu dürfen, ist die schönste Aufgabe, die uns das Leben stellt. Der Alltag mit Kindern birgt aber auch viele Herausforderungen, durch die Konflikte entstehen können. Wie kann man Konflikte bewältigen, so dass alle davon profitieren? Lassen sich unangenehme Situationen vermeiden und bestehende Konfliktmuster auflösen? An diesem Abend geht es um die Grundlagen liebevoller Erziehung und um konkrete Methoden, die den Erziehungsalltag erleichtern können.

Referentin: Mag.ª Flora Papanthimou – Psychologin, Family Support Trainerin für liebevolle Erziehung, Studium der Pädagogik

Termin: Freitag, 22. Juni 2012, 19.30 – 21.30 Uhr

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

36 NEU! Babysitterkurs

Qualifizierung für KinderbetreuerInnen nach den Richtlinien des BMWFJ

In einer angenehmen Atmosphäre werden Grundlagen der Kinderbetreuung besprochen. Erfahrungsaustausch, Rollenbilder, alte und neue Spiele, wichtige Infos zur Erziehung, Ernährung, Körperpflege sowie zu Rechten und Pflichten von Aufsichtspersonen sind Inhalt dieses Qualifizierungskurses.
Der Kurs erfüllt die offiziellen Auflagen des BMWFJ zur steuerlichen Absetzbarkeit von Kinderbetreuung.

Referentin: Mag.ª Karin Pfaundler – Erziehungswissenschaftlerin, Supervisorin, Coach

Termine: Samstag, 14. und 21. April 2012, jeweils 9 – 13 Uhr (2 Vormittage à 4 Stunden)
+ 1 Abend Erste Hilfe für Kindernotfälle (Möglichkeit dazu am Donnerstag, 3. Mai, 19 – 21.30 Uhr, siehe Kurs Nr. 39)

Kosten: 75,– / Mitgl. 67,50 (inklusive 1. Hilfe, Anmeldung notwendig!)

37 Jedes Kind kann schlafen... in Geborgenheit

... für Eltern mit Kindern zwischen 0 und 4 Jahren

Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen können Eltern verunsichern. Theoretisches und praktisches Wissen hilft individuelle Lösungen zu finden.
Bei Bedarf ist weiterführende Beratung in der Familienberatung möglich.

Referentin: Dr.in Barbara Nagele-Fritz – Pädagogin, Psychotherapeutin, Familienberaterin im EKiZ

Termin: Dienstag, 17. April 2012, 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: 9,– / Mitgl. 8,10 (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.

Anzeige

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!**

Höttinger Au 85, 6020 Innsbruck
Tel: 0512.89 01 20 | Mobil: 0699.120 38 510
E-Mail: p.schoell@steuerfachfrau.at | Web: www.steuerfachfrau.at

38 Vom Sinn der Sinne

Wahrnehmung, Bewegung und Spiel – Grundlage von Bildung und Lernen

Wahrnehmung und Bewegung beginnen bereits im Mutterleib und begleiten uns ein Leben lang. Besonders in den ersten Lebensjahren sammeln Kinder Erfahrungen mit dem eigenen Körper und verschaffen sich so einen Zugang zur Welt. Dieser Abend möchte die Bedeutung von Wahrnehmung und Bewegung für die Entwicklung des Kindes zeigen, sowie das kindliche Spiel als Grundlage des Lernens. Durch achtsamen Umgang und das Erkennen der Bedürfnisse des Kindes kann man seine Entwicklung unterstützen. Zusätzlich gibt es viele nützliche Tipps für den Alltag mit dem Baby und Kleinkind.

Referentin: Karolin Schatz – Leiterin der Kinderkrippe im EKiZ, Kindergartenpädagogin, SI-Mototherapeutin®

Termin: Donnerstag, 10. Mai 2012, 19.30 – 21.30 Uhr

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

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, 3. Mai 2012, 19.00 – 21.30 Uhr

Kosten: 12,50 / Mitgl. 11,20 (Anmeldung notwendig!)

40 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 und 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

Termine: 40a) Kurs 1: Donnerstag, 1. März 2011,19.30 – 21.30 Uhr
40b) Kurs 2: Freitag, 15. Juni 2011,19.30 – 21.30 Uhr

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

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.

41 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)

42 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)

43 Mein Baby weint sehr viel!

Neugeborene haben im Bauch und bei der Geburt viel erlebt. Sie haben eine eigene Persönlichkeit und ein eigenes Temperament. Manche Babys bewältigen den Start auf der Welt mit Ruhe und einem schnell verstehbaren Verhalten – andere brauchen hierfür etwas länger. Zusammen wollen wir der Frage nachgehen, wie Eltern (sich selbst und) ihrem Baby, das viel weinen muss, helfen können.

Leitung: Dr.in Melanie Madlung – Familienberatung im EKiZ

Termin: individuelle Terminvereinbarung auf Anfrage im EKiZ

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

44 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 ☺.

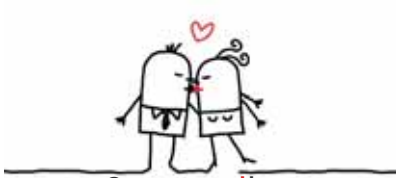
Leitung: Claudia Brugger – Family Support Trainerin, Mutter von Zwillingen, Trageberaterin

Termin: individuelle Terminvereinbarung auf Anfrage im EKiZ

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

Anzeige

Wenn das Paar sein schwerer fällt.



paar- & sexualberatung

Dipl. Paar- und Sexualberater
Bernhard Moritz
Heilig-Geist-Park 1 | A-6410 Telfs
Tel.: +43-(0)664-5016287
mail: info@paarberatung-tirol.at

www.paarberatung-tirol.at

Anzeige

treffpunkt frauengesundheit
frauen·kompetenzen stärken

Unser Treffpunkt Frauengesundheit bietet Ihnen eine Möglichkeit, sich mit der Förderung und Erhaltung Ihrer eigenen Gesundheit, aber auch mit der Behandlung von Krankheit ganzheitlich auseinanderzusetzen und erforderliche Schritte in die Wege zu leiten.

Zum Kennenlernen:
"Take a Rest - die gesunde Mittagspause"
am **22. März 2012** um **12.30 Uhr,**
Andreas-Hoferstr. 34, 6020 Innsbruck
Anmeldung unter frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at erforderlich
Unkostenbeitrag: 7 €

Weitere Informationen, sowie das aktuelle Semesterprogramm zum Thema "Perspektivenwechsel" finden Sie unter

www.frauengesundheit-ibk.at

dsa dr.in barbara nagele-fritz · dr.in margit rita schwarz

45 Trauer in der Familie

Trennung, Tod und Trauer stellen für Familien große Herausforderungen dar. Das kann der Tod der Großmutter sein, die Trennung der Eltern, aber auch der Abschied von einem Haustier. Eltern stehen oft hilf- und ratlos vor der Trauer ihrer Kinder. Gemeinsam werden wir den Fragen nachgehen: Welche altersgemäßen Trauerreaktionen kann es bei Kindern geben? Wie kann sich die Trauer äußern? Wie können Eltern ihre Kinder im Trauerprozess unterstützen? Wann ist das Thema „Tod" auch ganz einfach Thema in der Entwicklung der Kinder?

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

Termin: Individuelle Terminvereinbarung auf Anfrage im EKiZ

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

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.

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: jeweils Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr (10 x 60 min + anschließender Möglichkeit zu Gespräch und Jause)
Kursbeginn: 2. März 2012

Kosten: Mitgliedschaft im EKiZ (Infos zur Mitgliedschaft auf Seite 5)
Anmeldung unter Tel.: 0680 / 3174721 notwendig!

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