Eltern-Kind-Zentrum

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

sommerprogramm 2010

Inhaltsverzeichnis

Leitbild 4

Anmeldung / Infos 5

Sommerprogramm 2010

Schwangerschaft und Geburt 9

Säuglingsalter 11

Eltern-Kind-Gruppen 15

Eltern-Kind-Gruppen – offen 16

Kurse im Überblick 20

Eltern-Kind-Gruppen – mit Anmeldung 24

Spiel und Spaß im Wasser 30

Kinderkrippen 32

Familienberatung 33

Elternratgeber 34

Eltern-Kind-Zentrum

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

ZVR-Zahl 440768363

Impressum:
Herausgeber: Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraser Str. 5, 6020 Innsbruck; Für Inhalt verantwortlich: Malina Klöppel, Henrike Willig; Grafik: Frisch Grafik, Druck: Walser Druck

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

LIEBE BESUCHERIN, LIEBER BESUCHER,

während der Erstellung dieses Programmheftes sind die Vorbereitungen zu unserem Jubiläum in vollem Gange. Wenn du dieses Heft in Händen hältst, liegt das Jubiläumsfest bereits hinter uns.
30 Jahre sind seit der Geburtsstunde des Eltern-Kind-Zentrums vergangen – eine ganze Generation. Einige Mütter der ersten Stunde sind inzwischen Großmütter und besuchen uns mit ihren Enkelkindern. In dieser Zeit haben alle, die in unserem Verein mitwirkten und heute am und im EKiZ mitarbeiten, mit großem Engagement vielerlei Neuerungen für Familien in Innsbruck und über die Stadtgrenzen hinaus in Bewegung gesetzt.
Unser Jubiläum soll keinen Abschluss signalisieren, sondern einen Aufbruch markieren - den Aufbruch in eine neue / die nächste Generation.
Als äußeres Zeichen dafür möchten wir in diesem Jahr unser Programmheft überarbeiten und neu gestalten.
Für die Zukunft wünschen wir uns, dass das EKiZ auch weiterhin neue Ideen hervorbringt, dass wir ein Treffpunkt für Generationen und Menschen aus unterschiedlichsten Hintergründen und Kulturen sein können und dass wir unsere finanzielle Zukunft so absichern, dass sowohl unser kostenloses Angebot wie z.B. der offene Treffpunkt in seinem Umfang erhalten bleiben kann, als auch die Honorierung der Arbeit unserer MitarbeiterInnen. Dafür benötigen wir auch weiterhin die wohlwollende Unterstützung von SponsorInnen und SpenderInnen.
Herzlichen Dank allen, die schon jetzt durch ihren finanziellen Beitrag die Erhaltung unseres Zentrums unterstützen. Wir freuen uns über alle, die sich dazu entschließen, bei uns im Verein Mitglied zu werden.

Eure Malina & Michi

Michaela Reinisch, Malina Klöppel (Geschäftsführerinnen)
Henrike Willig (re. Sekretärin)

Gerhild Heinz-Possert , Eva-Maria Geisler mit Matthias (Vorstand), es fehlt: Egon Stöger

Wir sagen Danke

Peter Meth und Ruth Wagner-Krunic für Spenden von Zeit, Kreativität und Geld.
Frau Dr.Dr. Riedl-Hohenberger für die Spende eines Computers für den Journaldienst.

tirol Unser Land Juff Familienreferat
Partner und Förderer der Familien

STADT INNSBRUCK
MA V - ERZIEHUNG, BILDUNG UND GESELLSCHAFT
KINDER- UND JUGENDBETREUUNG

bmwfj
Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend

Raum & Zeit · Begegnung · Begleitung · Bildung · Wertschätzung

· Verantwortung · Familie & Beruf · Linie · Gestaltung · Wachsen · Vielfalt · Familie · Selbsthilfe · Offenheit · Freude ·

Eltern-Kind-Zentrum

Innsbruck

**WIR SCHAFFEN RAHMENBEDINGUNGEN
FÜR POSITIVE ELTERN-KIND-BEZIEHUNGEN UND
FÜR DAS WOHLERGEHEN VON ELTERN UND KINDERN.**

VEREINSZWECK	Unser Umgang mit Kindern und Erwachsenen ist geprägt von Achtsamkeit und Respekt. Wir sind offen für Menschen mit unterschiedlichen Lebensentwürfen und unterstützen Selbstbestimmung und Eigenverantwortung.
PÄDAGOGIK	„Gebt mir Raum und lasst mir Zeit!" (E. Pickler) „Hilf mir, es selbst zu tun!" (M. Montessori) Unsere Arbeit lebt vom Dialog. Auf dieser Basis setzen wir Impulse.
ANGEBOTE	Wir bieten einen offenen Raum als Treffpunkt und eine ganzheitliche, vielfältige und professionelle Begleitung von der Schwangerschaft bis zum vollendeten fünften Lebensjahr des Kindes: Kurse rund um die Geburt, Stillgruppen, Eltern-Kind-Gruppen, Elternbildung, Beratung und eine Kinderkrippe.
BESONDERHEITEN	Wir stellen einen geschützten Raum für unsere BesucherInnen bereit. Interessierte Eltern werden umfassend und ausgewogen informiert. Wir vertreten einen partnerschaftlichen und natürlichen Zugang zur Geburt. Unsere Arbeitsplätze sind familien- und elternfreundlich. Wir bieten Wiedereinstiegsmöglichkeiten für Eltern und Führungspositionen für Frauen. Es ist uns ein Anliegen, uns im gesellschaftspolitischen Bereich für die Interessen von Eltern und Kindern zu engagieren.
STRUKTUREN	Wir sind ein Verein mit demokratischen Strukturen, der vom Engagement seiner MitarbeiterInnen und Mitglieder lebt.
HERAUS-FORDERUNGEN	Wir stellen uns der Herausforderung, mit Widersprüchen, unterschiedlichen Positionen und Meinungen offen umzugehen. Diese Auseinandersetzung schafft Lebendigkeit.

Unser ausführliches Leitbild findest du auf unserer Homepage unter www.ekiz-ibk.at
Du erhältst es aber auch bei einer unserer MitarbeiterInnen im Journaldienst.

Raum & Zeit · Begegnung · Begleitung · Bildung · Wertschätzung

Anmeldung zu den Kursen

1) Anmeldung für Mitglieder:
Vorabanmeldemöglichkeit als Vorteil Deiner Mitgliedschaft: Du kannst Dich anmelden, sobald Du unsere Mail mit dem aktuellen Programmheft im pdf-Format erhalten hast (einige Wochen vor Ende des laufenden Semesters)!

2) Telefonische Anmeldetage VOR Semesterbeginn
auch für Nichtmitglieder:
Mittwoch, 03. Feber, 9.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr und
Donnerstag, 04. Feber, 9.00 – 12.00 Uhr ausschließlich telefonisch unter der Nummer

0512 / 58 19 97 - 0

Das Zentrum ist während der Anmeldetage geschlossen.

3) Weitere Anmeldemöglichkeit NACH Semesterbeginn:
Ab Montag, 15. Feber sind Anmeldungen wieder ganztägig beim Journaldienst (telefonisch oder persönlich) möglich. Unsere Kurse beginnen ab Montag, 22. Feber.

Die telefonische Anmeldung sowohl zu unseren Kursangeboten als auch zu einmaligen Veranstaltungen wie Modulen, Seminaren und Workshops ist verbindlich! Wir bitten euch, den Kursbeitrag innerhalb einer Woche nach der Anmeldung, spätestens aber eine Woche vor Beginn der Veranstaltung auf unser

Konto Nr. 670141 bei der RLB, BLZ 36000 !

einzuzahlen. Bitte die Nummer des Kurses auf den Zahlschein schreiben! Den Einzahlungsbeleg bitte in die erste Stunde mitbringen und bei einer unserer MitarbeiterInnen im Journaldienst vorweisen.

Stornierungen

Bei Stornierungen innerhalb einer Woche vor Beginn eines Kurses oder einer einmaligen Veranstaltung (bzw. innerhalb von zwei Wochen vor Beginn eines Geburtsvorbereitungskurses) wird ein Stornobetrag von € 10,- eingehoben. Bei Stornierungen am Tag oder nach Beginn eines Kurses ist der gesamte Kursbeitrag zu bezahlen.

Öffnungszeiten und Ferien

Wir haben ab Montag, den 15. Feber wieder montags bis freitags von 9.00 – 18.00 Uhr für Euch geöffnet, auch an Fenstertagen. An Feiertagen und während der Schulferien ist unser Zentrum geschlossen.

Unser Zentrum bleibt offen:
16. Feber – Faschingsdienstag
(ab 15.00 Uhr Faschingsfest für Kleinkinder mit Begleitung)
19. März – Josefitag
14. Mai und 04. Juni – Fenstertage nach
Christi Himmelfahrt bzw. Fronleichnam

Vom 12. bis 31. Juli 2010 gelten die Sommeröffnungszeiten
(Montag bis Freitag von 14.30 – 18.30 Uhr).
Im August ist unser Zentrum geschlossen.

Unser Zentrum ist geschlossen:
05. bis 13. Februar – Semesterferien
27. März bis 06. April – Osterferien
22. Mai bis 25. Mai – Pfingstferien

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 jede und jeden, die mit ihrer Mitgliedschaft unsere Ideen, Ziele und Werte unterstützen! Außerdem könnt ihr als Mitglied folgende Vorteile für Euch in Anspruch nehmen:

- Eigene Vorabanmeldemöglichkeit am Ende des laufenden Semesters.
- Anmietung unserer Räumlichkeiten zum Preis von € 35,- für Kindergeburtstage
- Nutzung unserer Räume für selbstorganisierte Gruppen (je nach Verfügbarkeit!)

- Verbilligte Kurstarife (- 10 % 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 01. 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 erhältlich.

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

Unsere Geschenksidee

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.

Der Journaldienst

Hintere Reihe: Sabine, Manana, Ingrid, Karina, Simone, Rosa
Vordere Reihe: Olga, Flores, Lisi
Es fehlt: Iris

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 9.00 und 18.00 Uhr
Einfach im EKiZ vorbeikommen!
Ausruhen, wickeln, spielen, jausnen, reden, Freundschaften schließen!

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

Faschingsdienstag, 16. Feber 2010: ab 15.00 Uhr Faschingsfest für Kleinkinder mit Begleitung!

Tragetuchverleih

Babytragetücher in verschiedenen Längen können zu € 2,-/Woche (Kaution € 40,-) beim Journaldienst ausgeliehen werden!

Bibliothek

Zu den 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.

„Buch des Monats“
Jeden Monat stellen wir im Journaldienstraum ein besonders empfehlenswertes Kinderbuch und einen Erziehungsratgeber aus. Vielen Dank an die Buchhandlung Tyrolia für ihre freundliche Unterstützung!

TYROLIA

Schwangerschaft und Geburt

Hier findest du sowohl Kurse, die über einen längeren Zeitraum gehen, als auch einmalige Veranstaltungen (Module). Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich, die dann auch verbindlich ist!

Hintere Reihe: Michaela Arquilliere mit Klara, Isolde Seiringer, Patrizia Schneider, Eva Kindermann, Christiane Vogl-Fernheim, Judith Falk
Vordere Reihe: Martina Tischler, Claudia Brugger mit Rabea und Marie, Margit Lesky, Ursula Schoner
es fehlen: Monika Neyer, Wolfram Brugger

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft
Für Frauen, Paare, Erst- oder Mehrgebärende, Begleitpersonen wie Freundin, Mutter, etc. Die Kurse sind auch für Risikoschwangere geeignet!

Inhalt:
Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. In kleinen, geschlossenen Gruppen werden neben theoretischen Themen auch Körper- und Entspannungsübungen angeboten und auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen TeilnehmerInnen eingegangen. Ein Stillabend, ein Männerabend, sowie der Babytreff nach der Geburt runden das umfassende Angebot ab.

Leitung: Judith Falk – Hebamme
Patrizia Schneider – Hebamme
Eva Kindermann – Hebamme
Michaela Arquilliere – Hebamme

Termine:

a) Wöchentliche Kurse:
8 Abende (zu je 2 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 melde Dich jederzeit beim Journaldienst, um den für Dich passenden Termin zu erfahren. Der genaue Beginn wird Dir nach der Anmeldung schriftlich bekannt gegeben. Falls du dich angemeldet hast und doch nicht am Kurs teilnehmen kannst, bitten wir dich um telefonische Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn im Eltern-Kind-Zentrum – es fällt sonst die gesamte Kursgebühr an!

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

1 Yoga für Schwangere

Durch achtsam ausgeführte Körperübungen, Entspannung, 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
Termine: jeweils Mittwoch, 18.15 – 19.30 Uhr, 6 Abende zu je 75 min
1a) 1. Kursbeginn: 03. März 2010
1b) 2. Kursbeginn: 21. April 2010
1c) 3. Kursbeginn: 02. Juni 2010
Kosten: 67,– pro Kurs / Mitgl. 60,30

2 Shiatsu für die Geburt

MODUL

...ein Abend für Paare
Mit dem Blick auf die energetischen Veränderungen während der verschiedenen Geburtsphasen lassen sich einfache Prinzipien und Handgriffe vermitteln, wie der Partner/die Bezugsperson die Frau unterstützend durch die Geburt begleiten kann. Es ist ein Abend, um sich gemeinsam auf die Geburt einzustimmen. Bitte beide angenehme Kleidung und eventuell eine Decke mitbringen. Es wird viel am Körper gearbeitet!
Leitung: Mag[a] Catherine Mangold – Psychologin, dipl. Shiatsupraktikerin
Termin: Freitag, 16. April 2010, 20.00 – 22.00 Uhr
Kosten: 10,70 / Mitgl. 9,60

Weitere Veranstaltungen, die nicht nur die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt betreffen, aber trotzdem für Schwangere und ganz „frische“ Eltern interessant sein können, findet ihr im Kapitel „Elternratgeber“.

Säuglingsalter

(siehe auch Rubrik Spiel und Spaß im Wasser Seite 30)

3 Fit und entspannt nach der Geburt

Ab 6 Wochen nach der Geburt bzw. ab 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt.
Schwangerschaft und Geburt bedeuten eine große Veränderung für Körper und Seele. Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur sind geschwächt, teilweise auch verspannt und es kann zu Harninkontinenz kommen.
Diesen möglichen Folgebeschwerden kann durch gezielte Übungen zur Stärkung, Stabilisierung und Entspannung der betroffenen Muskelpartien entgegengewirkt werden. Selbstverständlich können eure Babys mit dabei sein. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Leitung: Christiane Vogl-Fernheim – Physiotherapeutin
Termine: jeweils Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr (5 Einheiten)
3a) 1. Kursbeginn: 19. Feber 2010 (26.2., 05.03., 12.03., 19.03.2010)
3b) 2. Kursbeginn: 09. April 2010 (16.04., 23.04., 30.04., 07.05.2010)
3c) 3. Kursbeginn: 21. Mai 2010 (28.05., 11.06., 18.06., 25.06.2010)

Kosten: 33,– pro Kurs / Mitgl. 29,70

4 „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. Dies ist ein Angebot in der Gruppe, 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: jeweils Donnerstag, 10.30 – 12.00 Uhr (vierzehntägig, 5 Einheiten) 08.04., 22.04., 06.05., 20.05., 10.06.2010
Kosten: 46,– / Mitgl. 41,40

5 Mein Baby und ich

0 - 9 Monate

Kennenlernen des Babys bedeutet erkennen zu lernen, was es von uns braucht bzw. zu entdecken, was es schon selbst kann. Wir wollen aber auch uns selbst und unsere Fähigkeiten als Eltern besser kennen lernen, 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 – LLL-Stillberaterin, Verhaltensbiologin, Mentalcoach
Termin: jeweils Donnerstag, 10.30 – 12.00 Uhr (5 Einheiten à 90 min.) Kursbeginn: 27. Mai 2010
Kosten: 46,– / Mitgl. 41,40

6 Bindung durch Berührung

0 - 2 1/2 Monate

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 vermitteln zu können.

Leitung: Mag[a] Ursula Schoner – Schmetterlingsmassagekursleiterin, LLL-Stillberaterin, Verhaltensbiologin, Mentalcoach

Termin: jeweils Donnerstag, 10.30 – 12.00 Uhr (6 Einheiten à 90 min.) Kursbeginn: 04. März 2010

Kosten: 55,– / Mitgl. 49,50

7 Babymassage

2 1/2 - 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 und gestärkt. In diesem Kurs geht es neben verschiedenen Informationen und Impulsen zur Wirkung der Massage im Gesamten, den Fußreflexzonen, der Unterstützung bei Blähungen und Koliken der Babys auch um Entspannungs- und Lockerungsübungen für Eltern. Großes Handtuch oder Babydecke (zum Drauflegen u. 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 Einheiten zu je 1,5 Stunden)

7a) 1. Kursbeginn: 12. März 2010

7b) 2. Kursbeginn: 21. Mai 2010

Kosten: 61,50 / Mitgl. 55,30

8 Stillgruppe

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 Interessierte eingeladen.

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

Termine: jeweils Montag, 14.00 – 16.00 Uhr (ohne Anmeldung)
15.2., 01.3., 15.3., 12.4., 26.4., 10.5., 31.5., 14.6., 28.6.2010

Stillberatung in den Ferien:
Isolde Seiringer 05472/63 40 oder Ursula Schoner 0512/26 06 79

Kosten: 5,– pro Nachmittag / Mitgl. 4,50

9 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 Selbständigkeit, 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: Karin Hof – Stillberaterin IBCLC

Termine: jeweils Montag, 14.00 – 15.30 Uhr (mit Anmeldung)
17. Mai / 07. Juni / 21. Juni 2010;
(3 Einheiten à 1,5 Std.)

Kosten: 19,50 / Mitgl. 17,60

Eltern-Kind-Gruppen

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, Kontakte knüpfen und begreifen.
Im Anschluss an die Gruppe ist bei einer Jause, die das erste Mal die Gruppenleiterin mitbringt, Zeit für Gespräche und aktuelle Themen.
Integrationskinder sind in allen Gruppen willkommen! Unser Erdgeschoss ist rollstuhltauglich.

Familientarif: Ab dem zweiten Kind 30 % Ermäßigung auf alle Kurse.

Ältere Geschwister könnt ihr in die Gruppe leider nicht mitnehmen. Jüngere Geschwister, die schon aktiv an der Gruppe teilnehmen, erhalten ebenfalls 30 % Ermäßigung auf den Kursbesuch. Bitte gebt kleinere Geschwisterkinder auf jeden Fall bei der Anmeldung an!

Hintere Reihe: Sabine Held, Margit Lesky, Malina Klöppel mit Ronja, Brigitte Schneider, Anita Koblmüller, Katharina Pitscheider, Marie-Luise Mitterberger, Tatjana Raffeiner
Vordere Reihe: Claudia Bauer, Steve Heitzer
Es fehlen: Uli Roitzheim, Katrin Braun, Nina Loacker

Eltern-Kind-Gruppen – offen

Keine Anmeldung erforderlich.
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!
Bei offenen Gruppen bitte jeder eine kleine Jause mitbringen!

10 Kleine Schritte – große Schritte

9 - 18 Monate

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

Leitung: Malina Klöppel – Pädagogin
Termine: jeweils Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr
Kursbeginn: 25. Feber 2010 (ohne Anmeldung)
Kosten: 4,80 / Mitgl. 4,30

11 Viel Platz für mich

1 1/2 - 2 1/2 Jahre

Wir werden – angelehnt an die Grundsätze Maria Montessoris und die sensiblen Perioden – in einem vorbereiteten Raum spielen, wobei alle Sinne angesprochen werden. Das Kind und sein Spiel sind die Baumeister des Menschen.

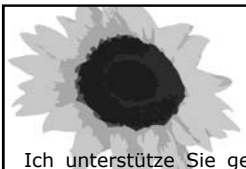
Leitung: Mag[a] Anita Koblmüller – Pädagogin mit Zusatzausbildungen in Bewegung und Gesundheit
Termine: jeweils Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr
Kursbeginn: 23. Feber 2009
(ohne Anmeldung)
Kosten: 4,80 / Mitgl. 4,30

12 Original Play – Ursprüngliches Spiel

1 - 4 Jahre

O. Fred Donaldson hat beim Spielen mit kleinen Kindern und wilden Tieren eine ursprüngliche Form von Spiel („original play“) wiederentdeckt: eine Spielerfahrung jenseits von Wettkampf, Sieg und Niederlage. Als SpielgefährtInnen ist es unsere Aufgabe, für Sicherheit zu sorgen und uns ganz auf die Zeichen, Gesten, Berührungen und unterschiedlichen Energien unserer LehrmeisterInnen, der Kinder, einzulassen. Für die Beziehung zu unseren Kindern kann sich ein Weg auftun, ihnen neu zu begegnen und sie anders wahrzunehmen. Mit den Kindern wollen wir selbst dieses Spiel wieder erlernen, das uns alle wissen lässt: Wir sind liebenswert – ohne Bedingung, und: Es gibt nichts, wovor wir Angst zu haben brauchen.
Bitte bequeme Kleidung tragen! Ältere und jüngere Geschwisterkinder bitte nach Rücksprache direkt mit dem Referenten: steve.heitzer@lindenschule.at. Vor Spielbeginn bitte das Hinweisblatt zu Original Play lesen (unter www.ekiz-ibk.at einsehen oder beim Referenten anfordern!). Nähere Infos auch bei der ersten Einheit.

Leitung: Mag. Steve Heitzer – Pädagoge, Theologe, Leiter des freien Kindergartens “Kinderwerkstatt Grätschenwinkel” in Sistrans, Original Play TM Apprentice (Lehrling)
Termin: jeweils Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr
Kursbeginn: 24. Feber 2010 (ohne Anmeldung)
Kosten: 4,80 / Mitgl. 4,30



MAG. PETRA SCHÖLL HOSP

Steuerberatung mit Frauenpower

Ich unterstütze Sie gerne bei sämtlichen steuerlichen und sozialversicherungsrechtlichen Angelegenheiten (z.B. Kinderbetreuungsgeld, Steuererklärungen, Buchhaltung uvm.).

- Zeitlich/örtlich flexibel (abends, Wochenende)
- Rasch und unkompliziert (Sie können gerne Ihre Kinder mitnehmen!)
- Faires Preis-Leistungsverhältnis
- **kostenloses Erstgespräch!**

Höttinger Au 85, 6020 Innsbruck
Mobil: 0699.120 38 512
E-Mail: p.schoell@steuerfachfrau.at | Web: www.steuerfachfrau.at

Wie im Märchen :

Jede Woche frische Lebensmittel von Bauern aus der Umgebung vor Ihre Haustür gezaubert! Eine wahre Schatzkiste für Ihre kleinen Gemüsetiger oder solche die es noch werden sollen !

BAUERNKISTE

T: 05238/88188 F: 05238/88188-4 e-mail: info@bauernkiste.at www.bauernkiste.at

Schenk & Spiel

**Das wünsch ich mir,
darum schenk ich‘s dir.**

Leder & Schmuck • Musik • Spiel • Kinder und Baby • Accessoirs • Papier
Markgraben 19, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/58 81 01-, www.verein-insieme.at

Kurse im Überblick Zum Heraustrennen und Aufhängen!

Telefonische Anmeldung: 0512 / 58 19 97 - 0
siehe auch Seite 5

Beginn der Kurse: ab 22. Februar 2010

MONTAG - FREITAG

09.00 - 18.00	Offener Treffpunkt

MONTAG

09.00 - 10.00	13 EK-Gruppe: Hinein ins Leben mit Musik (2 - 3 Jahre)
14.00 - 16.00	8 Stillgruppe (ohne Anmeldung)
14.00 - 15.30	9 Kleinkind-Stillgruppe (ab 1 Jahr, mit Anmeldung)
14.00 - 15.00	25B Säuglingsschwimmen (3 - 6 Monate)
16.15 - 17.15	14 EK-Gruppe: Kinderwohlfühlmassage (3 - 5 Jahre)

DIENSTAG

09.00 - 10.00	11 EK-Gruppe: Viel Platz für mich (1½ - 2½ Jahre)
10.30 - 11.30	16 EK-Gruppe: Die Fledermäuse (2 - 4 Jahre)
14.30 - 15.30	15 EK-Gruppe: Mit meinen Händen und Füßen (9 - 18 Monate)
16.30 - 17.30	17 EK-Gruppe: Original Play - Ursprüngliches Spiel (1½ - 4 Jahre)

MITTWOCH

09.00 - 10.00	25A Säuglingsschwimmen (3 - 6 Monate)
10.00 - 11.00	20 EK-Gruppe: Experiment Klex & Co (2½ - 4 Jahre)
10.30 - 11.30	26 Babyschwimmen – „Hm, hm macht der kleine Frosch am Teich“ (6 - 18 Monate)
14.00 - 14.30	24 Erstes Schwimmen (1½ - 3 Monate)

14.45 - 15.45 27 Spiel und Spaß im Wasser (1½ - 4 Jahre)
15.00 - 16.00 18 EK-Gruppe: Original Play – Ursprüngliches Spiel (4 - 8 Jahre)
16.30 - 17.30 12 EK-Gruppe: Original Play – Ursprüngliches Spiel (1 - 4 Jahre, ohne Anmeldung)
18.15 - 19.30 1 Yoga für Schwangere

DONNERSTAG

09.00 - 10.00 10 EK-Gruppe: Kleine Schritte – große Schritte (9 - 18 Monate, ohne Anmeldung)
10.00 - 11.00 19 EK-Gruppe: Experiment Klex & Co (2 - 3 Jahre)
10.30 - 12.00 5 Mein Baby und ich (0 - 9 Monate)
10.30 - 12.00 4 Kaiserschnittgruppe
10.30 - 12.00 6 Bindung durch Berührung – Schmetterlingsmassage (0 - 2½ Monate)
15.00 - 17.30 EKiZ-Café

FREITAG

09.00 - 10.00 3 Fit und entspannt nach der Geburt
14.00 - 15.30 7 Babymassage (2½ - 10 Monate)

Elternratgeber, Module, Workshops:
Vorbereitungskurse auf Geburt und Elternschaft (Kurse finden laufend statt)
Verschiedene Module zur Geburtsvorbereitung (siehe Programmheft Nr. 1 bis 9)
Elternratgeber: Verschiedene Themen (siehe Programmheft Nr. 28 bis 37)

EK-Gruppe = Eltern-Kind-Gruppe

exclusives
für baby u. kleinkind
aus naturtextilien

danner

anichstraße 11
6020 innsbruck
tel. 0512/59 6 28
www.danner-gesund.at
www.danner-shop.at

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)

Eltern-Kind-Gruppen – mit Anmeldung

13 Hinein ins Leben mit Musik

2 - 3 Jahre

Musik ist lebendig und macht Spaß: Beim Singen und Tanzen, beim Zuhören und Ausprobieren!

Leitung: Claudia Bauer – Lehrerin für Musik und Tanz
Termine: jeweils Montag, 9.00 – 10.00 Uhr (15 Einheiten)
Kursbeginn: 22. Feber 2010
Kosten: 80,30 / Mitgl. 72,30

14 Kinderwohlfühlmassage

3 - 5 Jahre

Berührung mit Respekt
Die Kindermassage bietet Eltern im Alltag die Gelegenheit, sich mit dem Kind bewusst Zeit zu nehmen. Die Massagetechniken der Kindermassage basieren auf vielfältigen Erfahrungen. Sie haben ihre Wurzeln in der indischen und schwedischen Tradition sowie in der Reflexologie. Die Kindermassage „Ein berührendes Erlebnis“ ist keine Ganzkörpermassage. Es werden einzelne Massagen an Kopf/Gesicht, Rücken, Bauch, Armen, Händen und Füßen durchgeführt. Das Entscheidende an der einfühlsamen Streichmassage ist, dass die Massage sich immer an den Ansprüchen des Kindes orientiert, das heißt, das Kind bestimmt, ob mit oder ohne Öl, wo und wann es massiert werden will.
Bitte bequeme Kleidung, Decke, Polster, 2 Handtücher, Massageöl (pflanzlich) mitbringen.
Beim ersten Treffen: Einführung in die Theorie der Kindermassage (ohne Kinder)

Leitung: Margit Lesky – Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Dipl.Gesundheits- und Krankenschwester, Baby- und Kindermassagekursleiterin
Termine: jeweils Montag, 16.15 – 17.15 Uhr (7 Einheiten)
Kursbeginn: 22. Feber 2010
Kosten: 56,30 / Mitgl. 50,70

15 Mit meinen Händen und Füßen

9 - 18 Monate

Fühlen – Rascheln – Tasten – Kitzeln. Den Kindern Raum geben, die Welt zu (er-)fühlen und verschiedene Materialien auszuprobieren.

Leitung: Brigitte Schneider – Sozialpädagogin
Termine: jeweils Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr (15 Einheiten)
Kursbeginn: 23. Feber 2010
Kosten: 80,30 / Mitgl. 72,30

16 Die Fledermäuse

2 - 4 Jahre

Für großräumige Bewegungen, wie springen, klettern, schwingen, tollen... ist in der Stadt und unseren Wohnungen kein Platz mehr. In dieser Stunde wollen wir gemeinsam mit vielen Kindern weiträumig spielen und verschiedenste Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren.

Leitung: Mag. Anita Koblmüller – Pädagogin mit Zusatzausbildungen in Bewegung und Gesundheit
Termine: jeweils Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Kursbeginn: 23. Feber 2010 (15 Einheiten)
Kosten: 80,30 / Mitgl. 72,30

17 18 Original Play – Ursprüngliches Spiel 1 1/2 - 4 und 4 - 8 Jahre

O.Fred Donaldson hat beim Spielen mit kleinen Kindern und wilden Tieren eine ursprüngliche Form von Spiel („original play“) wiederentdeckt: eine Spielerfahrung jenseits von Wettkampf, Sieg und Niederlage. Als SpielgefährtInnen ist es unsere Aufgabe, für Sicherheit zu sorgen und uns ganz auf die Zeichen, Gesten, Berührungen und unterschiedlichen Energien unserer LehrmeisterInnen, der Kinder, einzulassen. Für die Beziehung zu unseren Kindern kann sich ein Weg auftun, ihnen neu zu begegnen und sie anders wahrzunehmen. Mit den Kindern wollen wir selbst dieses Spiel wieder erlernen, das uns alle wissen lässt: Wir sind liebenswert - ohne Bedingung, und: Es gibt nichts, wovor wir Angst zu haben brauchen.
Bitte bequeme Kleidung tragen! Ältere und jüngere Geschwisterkinder bitte nach Rücksprache direkt mit dem Referenten: steve.heitzer@lindenschule.at. Vor Spielbeginn bitte das Hinweisblatt zu Original Play lesen (unter www.ekiz-ibk.at einsehen oder beim Referenten anfordern!). Nähere Infos auch bei der ersten Einheit.

17 Kurs 1: 1 1/2 - 4 Jahren

Leitung: Mag[a] Marie-Luise Mitterberger – Hebamme, Erziehungwissenschafterin und Original PlayTM Apprentice (Auszubildende)
Termin: jeweils Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr (12 Einheiten)
Kursbeginn: 02. März 2010
Kosten: 64,50 / Mitgl. 58,–

18 Kurs 2: 4 - 8 Jahren

Leitung: Mag. Steve Heitzer – Pädagoge, Theologe, Leiter des freien Kindergartens “Kinderwerkstatt Grätschenwinkel” in Sistrans, Original Play TM Apprentice (Lehrling)
Termin: jeweils Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr (12 Einheiten)
Kursbeginn: 24. Feber 2010
Kosten: 64,50 / Mitgl. 58,–

19 20 Experiment Klex & Co

2 - 3 und 3 - 4 Jahre

Wir werden gemeinsam malen, tonen, kleben, kleistern... Dabei soll das experimentelle Ausprobieren und die Freude am schöpferischen Tun in einem wertschätzenden Umfeld im Vordergrund stehen. Bitte Malkleidung (z.B. alte Hemden auch für Mama oder Papa...) und ein altes Handtuch mitnehmen. Benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet.

Leitung: Sabine Held – Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin
Ort: Experiment-Klex-Raum, Maria-Theresienstraße 13 / 4. Stock
Kosten: 64,50 pro Kurs / Mitgl. 58,–
Termine:

19 Kurs 1:

2 - 3 Jahren

jeweils Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr (12 Einheiten)
Kursbeginn: 25. Feber 2010

20 Kurs 2:

2 1/2 - 4 Jahren

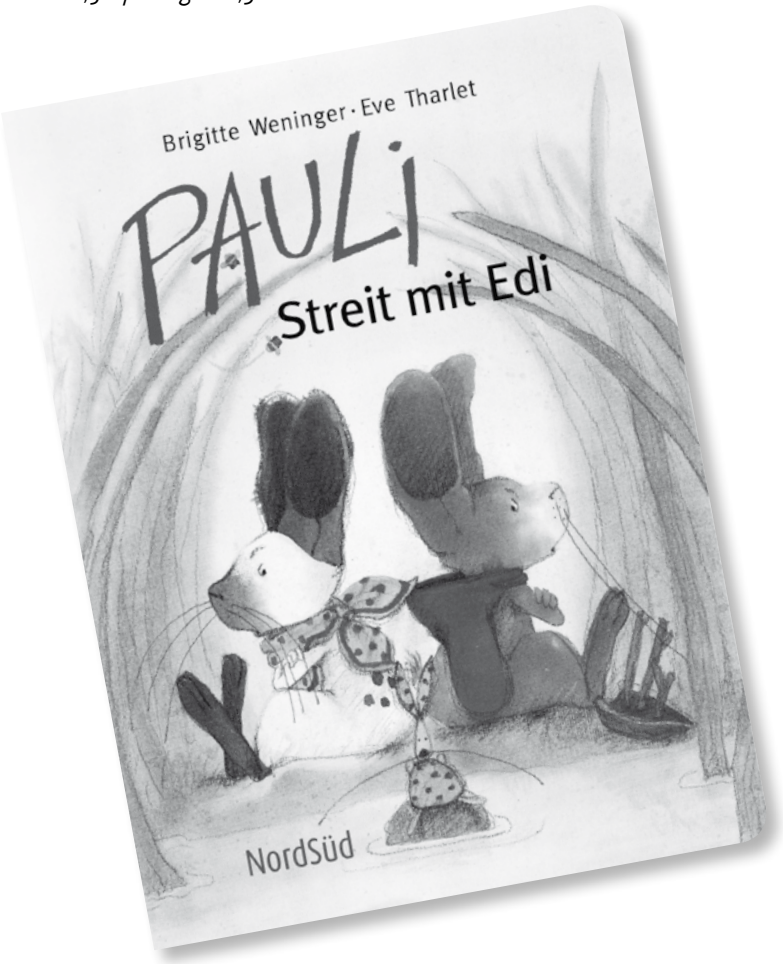
jeweils Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr (12 Einheiten)
Kursbeginn: 24. Feber 2010

21 Wie kommt Pauli ins Bilderbuch? 3 - 6 Jahre

Kinderbuchlesung und Workshop mit der bekannten Kinderbuchautorin Brigitte Weninger aus Kufstein

Nach einer kurzen PAULI-Lesung zeigt Brigitte Weninger anhand von mitgebrachtem Original-Material, wie ein „echtes“ PAULI-Buch gemacht wird.
Danach treten die Kinder voll in Aktion und zeichnen, malen und gestalten gemeinsam ein lustiges PAULI-Bilderbuch. Der dazugehörige Text wird nach Angaben der Kinder eingefügt, bis eine schöne, runde Geschichte entstanden ist.

Leitung: Brigitte Weninger – Kinderbuchautorin aus Kufstein
Termin: Dienstag, 27. April 2010, 14.30 – 17.00 Uhr (2,5 Stunden)
Kosten: 11,50 / Mitgl. 10,30



22 Osterhasen backen

3 - 5 Jahre

In der Küche kann man sehen, fühlen, riechen, schmecken und vor allem ganz viel ausprobieren. Gemeinsam backen wir Osterhasen und machen einen Osterpunsch. Anschließend essen und trinken wir gemeinsam unsere selbstgemachten Köstlichkeiten!
Benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet.

Leitung: Katharina Pitscheider – Pädagogin; Montessoripädagogin
Termin: Samstag, 27. März 2010, 14.30 - 17.00 Uhr (2,5 Stunden)
Kosten: 11,50 / Mitgl. 10,30

23 Erdbeermuffins backen

3 - 5 Jahre

In der Küche kann man sehen, fühlen, riechen, schmecken und vor allem ganz viel ausprobieren. Gemeinsam backen wir Erdbeermuffins und machen dazu eine Fruchtbowle. Anschließend essen und trinken wir gemeinsam unsere selbstgemachten Köstlichkeiten!
Benötigte Materialien werden im Kurs gesondert verrechnet.

Leitung: Katharina Pitscheider – Pädagogin; Montessoripädagogin
Termin: Samstag, 24. April 2010, 14.30 – 17.00 Uhr (2,5 Stunden)
Kosten: 11,50 / Mitgl. 10,30

Spiel und Spaß im Wasser

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

24 Erstes Schwimmen

6 Wochen - 3 Monate

Sanfter Einstieg, das Urelement Wasser mit den Eltern erleben, Wärme und Nacktheit

Leitung: Mag[a] Anita Koblmüller – Pädagogin mit Zusatzausbildungen in Bewegung und Gesundheit, u.a. Babyschwimmen
Termin: jeweils Mittwoch, 14.00 – 14.30 Uhr (13 Einheiten, halbstündig)
Kursbeginn: 24. Feber 2010
Kosten: 54,– / Mitgl. 43,20

25 Säuglingsschwimmen

3 - 6 Monate

Dreidimensionales Bewegen, in einer Zeit, in der selbständiges Fortbewegen an Land noch sehr eingeschränkt möglich ist, die angeborenen Schwimmreflexe treffen auf Wasser

25 a) Kurs 1:
Kursbeginn: 24. Feber 2010
(13 Einheiten)

Leitung: Katrin Braun
Termin: jeweils Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr
Kosten: 70,– / Mitgl. 63,–

25 b) Kurs 2:
Kursbeginn: 26. April 2010
(6 Einheiten)

Leitung: Nina Loacker
Termin: jeweils Montag, 14.00 – 15.00 Uhr
Kosten: 33,– / Mitgl. 26,40

26 „Hm, hm macht der Frosch am Teich...“ 6 - 18 Monate

Bewegungsvielfalt und immer mehr Selbständigkeit

Leitung: Mag[a] Anita Koblmüller – Pädagogin mit Zusatzausbildungen in Bewegung und Gesundheit, u.a. Babyschwimmen

Termin: jeweils Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr (13 Einheiten)
Kursbeginn: 24. Feber 2010

Kosten: 70,– / Mitgl. 63,–

27 Spiel und Spaß im Wasser 1 1/2 - 4 Jahre

auch für Geschwister!
Bewegungsfreude und Leichtigkeit, Spiel und Schwimmvorbereitung

Leitung: Mag. Anita Koblmüller – Pädagogin mit Zusatzausbildungen in Bewegung und Gesundheit, u.a. Babyschwimmen

Termin: jeweils Mittwoch, 14.45 – 15.45 Uhr (13 Einheiten)
Kursbeginn: 24. Feber 2010

Kosten: 70,– / Mitgl. 63,–

ACHTUNG! Für alle Wasserkurse gilt:
Wir treffen uns bitte immer umgezogen eine 1/4 Stunde vor Beginn am Schwimmbecken. Alle Kurse finden im Städt. Schwimmbad, Amraser Straße 3, statt. Die Preise verstehen sich zzgl. Schwimmbadeintritt (10er Block ist am günstigsten).

Kinderkrippen

Wir bieten Kindern im Alter von 11/2 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 zehn bis elf Kinder (bei je zwei Betreuerinnen) pro Vormittag begrenzt.

1. Gruppe:
Leitung: Karolin Schatz – Kindergartenpädagogin, SI-Mototherapeutin®
Pädagogische Assistentinnen: Andrea Laske, Kerstin Amann
2. Gruppe:
Leitung: Michaela Falschlunger – Kindergartenpädagogin
Pädagogische Assistentinnen: Angelika Kindl, Maja Ulbrich

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 07.00 – 14.00 Uhr
Die Krippen können drei bis fünfmal pro Woche besucht werden.

Kosten: **1. Gruppe:** 45,– für 1 Vormittag pro Woche im Monat
2. Gruppe: 47,– für 1 Vormittag pro Woche im Monat
(erweiterte Betriebszeiten)

Information und Anmeldung
zwischen 07.30 und 09.00 Uhr
0512 / 58 19 97 - 12

Familienberatung

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

Wir beraten Sie

- zur Schwangerschaft und vor, während und nach der 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 – in Zusammenarbeit mit der Frauenambulanz der Univ.-Klinik für med. Psychologie und Psychotherapie

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

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

Voranmeldung für Termine wird erbeten

0512 / 58 72 70

Wir sind erreichbar:

Mag. Katharina Oberbichler
Juristin, Familien- und Paarberaterin, Mediatorin
Montag 9.00 – 14.00 Uhr

Dr. Barbara Nagele-Fritz
Pädagogin, dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin
Dienstag 09.00 – 15.00 Uhr

Dr. Melanie Madlung
Psychologin, Psychotherapeutin
Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr

Dr. Sonja Steixner
Pädagogin, dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin, Mediatorin
Mittwoch 15.00 – 20.00 Uhr

Mag. Brigitte Hattinger
Psychologin;
Donnerstag, 16.00 – 19.00 Uhr

Elternratgeber

28 Zwillingselterntreff

Dieser Treff richtet sich an alle Zwillingsmütter und -väter und solche, die es noch werden. Wir können uns austauschen, wie andere Zwillingseltern diese spezielle Situation sehen und mit ihr umgehen. Informationen zum Thema sollen auch nicht zu kurz kommen.

Leitung: Mag[a] Martina Tischler – Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Mutter von Zwillingen
Termin: Es liegt im EKiZ eine Anmeldeliste auf, wenn genug Eltern Interesse haben, findet der erste Termin statt.
1 x monatlich am Samstag von 9.30 – 11.00 Uhr
Kosten: 8,– / Mitgl. 7,20 (PartnerInnen zahlen die Hälfte)

29 Naturheilkundliche Behandlung von Kinderkrankheiten

Homöopathie & Schüßlersalze für Babys und Kleinkinder
In diesem Vortrag zeige ich verschiedene Behandlungsmöglichkeiten mit Schüßlersalzen, Homöopathie und Bachblüten auf. 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.

Leitung: Oliver Schumann – Heilpraktiker
Termin: Freitag, 11. Juni 2010, 19.00 – 20.30 Uhr
Kosten: 8,– / Mitgl. 7,20 (Anmeldung notwendig!)

30 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: Freitag, 23. April 2010, 19.30 – 21.00 Uhr
Kosten: 8,– / Mitgl. 7,20 (Anmeldung notwendig!)

31 Ernährung nach den 5 Elementen MODUL

... für Kinder ab dem Zufüttern
Essen ist Energie. Die Ernährung nach den Fünf Elementen basiert auf dem Wissen der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Sie gibt euch die Möglichkeit, euer Kind seiner Konstitution und Entwicklungsphase entsprechend zu versorgen. Je nach Auswahl der Nahrungsmittel habt ihr es selbst in der Hand, euer Kind Tag für Tag in seiner Entwicklung zu unterstützen.

Leitung: Johanna Moser – Diätologin, Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen, TCM i.A.
Termin: Freitag, 26. März 2010, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: 10,70 / Mitgl. 9,60 (Anmeldung notwendig!)

32 NEU: Geburtstag feiern einmal anders

Geburtstag feiern – aber wie?
An diesem Abend lernst du Lieder, Tänze und Impulse kennen, mit deren Hilfe die kleinen Gäste einen bewegten und lustvollen Nachmittag erleben können. Als kleinen Höhepunkt dürfen alle ein einfaches Instrument mit nach Hause nehmen, das wir zum Üben gemeinsam bauen werden.
Liedertexte & Musik gibt es natürlich zum Mit-nach-Hause-nehmen. Materialbeitrag ca. 4,–

Leitung: Claudia Bauer, Lehrerin für Musik & Tanz
Termin: Freitag, 21. Mai 2010, 20.00 – 21.30 Uhr
Kosten: 8,– / Mitgl. 7,20 (Anmeldung notwendig!)

33 NEU: Verhütungsmittel-Update für Eltern

Welche Verhütungsmethoden dürfen in der Stillzeit angewendet werden? Welche Vor- und Nachteile haben verschiedene hormonelle Mittel? Wie sieht die „Spirale“ aus? Wozu kann ich meinen Kindern in der Pubertät raten? Im ersten Teil des Abends geht es um den weiblichen Zyklus als Basis für die Wirkung hormoneller Methoden. Im zweiten Teil werden verschiedene Verhütungsmittel vorgestellt und Fragen erörtert.

Leitung: Dipl.Päd.in Uli Roitzheim, Sozialpädagogin, Sexualpädagogin
Termin: Montag 21. Juni 2010, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: 10,70 / Mitgl. 9,60 (Anmeldung notwendig!)

34 NEU: Ich war ein Kind – ich habe ein Kind WORKSHOP

Eine Zeitreise für Eltern (mit Kindern im Alter von 0 bis 4 Jahren)
Wir, als Eltern, waren auch selbst einmal Kinder. Dieses Kindsein wurde unterschiedlich erlebt, mit vielen positiven, aber auch manchmal mit negativen Ausformungen. Wie habe ich Kind sein können, was war in meiner Kindheit wichtig? Was davon möchte ich an meine Kinder weiter geben und was auf keinen Fall? In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema in „spielerischen“ Gesprächen. Bei Bedarf ist weiterführende Beratung in der Familienberatung möglich.
Ohne Kinderbetreuung.

Leitung: Dr. Barbara Nagele-Fritz, Pädagogin und Psychotherapeutin in der Familienberatung im EKiZ
Termin: Freitag 23. April 2010, 15.00 – 19.00 Uhr und Samstag 24. April 2010, 10.00 – 16.00 Uhr
Kosten: 55,– / Mitgl. 49,50 (Anmeldung notwendig!)

35 NEU: Alles ist anders – ein völlig neues Leben...

Eine Gesprächsrunde für „junge“ Eltern
mit Babys im Alter von 0 - 14 Monaten

Auch wenn wir uns gut auf die Ankunft unseres Kindes vorbereitet haben, eröffnet das Kind völlig unerwartete, neue Seiten im Leben. Wir wollen unserem Kind einen sicheren Platz in der Welt geben, gleichzeitig müssen wir mit großen Veränderungen, die auch Einschränkungen mit sich bringen, wie z.B. weniger eigene Zeit und Partnerschaft ... fertig werden. Gemeinsam wollen wir uns den Themen annähern, Erfahrungen austauschen und Wege zu neuen Fähigkeiten und Kräften finden.
Kinder dürfen mitkommen – auch Eltern mit älteren Kindern sind willkommen.

Leitung: Mag[a] Brigitte Hattinger, psychologische Familienberatung im EKiZ
Termin: Donnerstag, 4. März 2010, 14.00 – 15.30 Uhr
Bei Bedarf werden weitere Termine vereinbart
Kosten: 8,– / Mitgl. 7,20 (Anmeldung notwendig!)

36 NEU: Trennung als Paar...

Eine Herausforderung ans Mutter- und Vatersein

Trennungs- und Scheidungssituationen sind geprägt von Schmerz und Umbrüchen und gehen oft an die Grenzen der persönlichen Belastbarkeit. Als Mutter und Vater ist man in dieser Situation doppelt gefordert: die eigenen Bedürfnisse und die der Kinder müssen einander nicht widersprechen. Neben fachlichem Input, bei Bedarf auch rechtlicher Natur, werden wir anhand von konkreten Anliegen schauen, was hilfreich für Eltern und Kinder ist, damit ein Neuanfang gelingen kann.

Leitung: Mag[a] Katharina Oberbichler, Juristin, Mediatorin gem. ZivMedG, Familienberatung im EKiZ und bei Gericht
Termin: Mittwoch, 24. März 2010, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: 10,70 / Mitgl. 9,60 (Anmeldung notwendig!)

37 Spielen mit allen Sinnen

Ein Kurs in drei Modulen mit Tipps und Ideen für Eltern von 1 - 3jährigen Kindern

Kinder wollen mit den Händen die Welt entdecken, sie haben einen natürlichen Zugang zu Musik und viel Spaß daran, sie bewegen sich gerne und tun mit all dem selbst etwas für ihre Entwicklung. Wir können sie mit Liedern, Sprachspielen, anregenden Spielmaterialien und Bewegungsangeboten unterstützen. Praktisches soll ausprobiert und Informationen vermittelt werden. Die Kinder dürfen gern dabei sein.

Die drei Module des Kurses können **einzeln** oder alle **zusammen** gebucht werden.

37a) Modul 1: MUSIK
Im Modul Musik singen wir Lieder, machen Fingerspiele, spielen mit Klängen und erfahren etwas über die für das Kind wichtigen Bereiche in der Musikerziehung.
Termin: Freitag, 9. April 2010, 10.15 – 11.45 Uhr
plus 1/2 Stunde Möglichkeit zu Gespräch und Jause

37b) Modul 2: BEWEGUNG
Im Modul Bewegung erfahren Eltern etwas über die Basissinne, Möglichkeiten die Bewegungsentwicklung zu unterstützen werden vorgestellt.
Termin: Freitag, 28. Mai 2010, 10.15 – 11.45 Uhr
plus 1/2 Stunde Möglichkeit zu Gespräch und Jause

37c) Modul 3: MONTESSORI
Im Modul Montessori erhalten Eltern einen Überblick über die wichtigsten Aspekte der Pädagogik Maria Montessoris. Materialien werden gezeigt und ihre Prinzipien erklärt, um so Anregungen für einfache Spielmaterialien nach Hause mitzunehmen.
Termin: Freitag, 18. Juni 2010, 10.15 – 11.45 Uhr
plus 1/2 Stunde Möglichkeit zu Gespräch und Jause

Leitung: Kathrin Polzer, Musik- und Tanzpädagogin, Montessoripädagogin
Kosten: 10,– / Mitgl. 9,– (pro Modul) (Anmeldung notwendig!)

RLB
RAIFFEISEN-LANDESBANK TIROL AG
Alles um uns verändert sich. Und das immer schneller. Daher ist es wichtig, dass man nachhaltig plant und auch so handelt. Damit, was immer schon gut war, auch in Zukunft seinen Platz hat.
Nur eine Bank ist meine Bank.
Erst wenn man immer einen Schritt voraus ist, hat man auch genug Zeit, sich umzudrehen und zu erkennen, dass man auf dem richtigen Weg ist. Seit mehr als 100 Jahren bietet Raiffeisen Lösungen nicht nur für den Moment, sondern immer auch für die Zukunft. www.rlb-tirol.at

Österreichische Post AG
Infomail Entgelt bezahlt
ACC

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