



im Haus des Lebens, Conrad von Hötzendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg

Tel: Tatzer Petra: 0676/866 40 282

1. Woche

	02.03.	Babytreff mit Ernährungsberatung ÖGK	9.30-11.00 Uhr
	02.03.	Start 3-teiliger Babymassagekurs In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, deinem Kind eine belebende, beruhigende und ganzheitliche Massage zukommen zu lassen. Du erhältst Tipps und Tricks zur Entspannung deines Babys. Geeignet für Babys bis zu 6 Monaten.	14.00-15.00 Uhr
	03.03.	Eltern-Kind-Treff Stallhofen	Elterninitiative 9.00-11.00 Uhr
	03.03.	Eltern-Kind-Treff Pack	 9.00-11.00 Uhr
	04.03.	Terminvereinbarung sozialarbeiterische Einzelberatung bei Petra Petra steht dir für alle Fragen des täglichen Lebens rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten 3 Lebensjahre mit deinem Kind für ein individuelles Gespräch zur Verfügung. Dieses kann auch bei dir zuhause stattfinden. Vereinbare telefonisch deinen Termin unter 0676/866 40 282.	8.00-12.00 Uhr
	04.03.	Singen-Tanzen-Spielen für Kinder ab 2 Jahren Fixe Eltern-Kind-Gruppe bis Ostern. Anmeldungen für die Sommer-Gruppe möglich!	15.15-16.30 Uhr
	05.03.	Workshop mit Psychologin Eine gute Mutter und ein guter Vater sein – ohne auszubrennen ElternSein ist herausfordernd. Viele Eltern kennen das Gefühl des „Ausgebrannt“-Seins und sich trotz Entspannungsmomenten nicht wirklich erholt zu fühlen. Dies führt zu Frust, Erschöpfung, Überforderung... und vor allem dem Gedanken „So will ich als Mama/Papa nicht sein!“. Wie kann es gelingen dem Mama/Papa-Burnout vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken? Dieser Frage gehen wir in diesem Workshop auf den Grund.	9.00-11.00 Uhr
	05.03.	Eltern-Kind-Treff Söding-St. Johann Wir singen, spielen und jausnen gemeinsam. Eltern lernen andere Eltern kennen und Kinder machen erste Gruppenerfahrungen. Für Familien mit Kindern von 0-5 Jahren im Gemeindeamt Söding-St. Johann!	 9.00-11.00 Uhr
	05.03.	Eltern-Kind-Treff „Schildkröte“ Familien mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen im Alter von 0-6 Jahren sind herzlich eingeladen, sich im kindgerecht gestaltetem Bewegungsraum von LebensGroß zu treffen und miteinander zu singen, zu spielen und zu turnen. Bitte Antirutschsocken und eine kleine Jause für dein Kind mitbringen.	15.00-16.30 Uhr 2. Stock!
	06.03.	Familiencafé mit Frühförderin im EBZ	9.30-11.00 Uhr
	06.03.	Geburtsvorbereitungskurs Teil 1 im EKIZ Anmeldung unter www.ekiz-voitsberg.at oder 0664/738 55 139 Kosten im EKIZ: 115 Euro pro Paar	18.00-21.00 Uhr
	07.03.	Geburtsvorbereitungskurs Teil 2 im EKIZ	8.30-11.30 Uhr

Sämtliche Angebote des EBZ sind eine Serviceleistung des steiermärkischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys und Kleinkindern bis zum 3. Geburtstag und somit für Dich und Deine Kinder **kostenlos**.

Der Besuch von gekennzeichneten Angeboten ist jederzeit **ohne Anmeldung** möglich.

Für alle anderen **KURSBESUCHE** ist eine **ANMELDUNG** unter bhvo-ebz@stmk.gv.at erforderlich!



	09.03.	Babytreff	9.30-11.30 Uhr
	09.03.	Elternberatung mit Ärztin und Hebamme	9.30-11.30 Uhr
	09.03.	Hebammensprechstunde - Einzelberatung Du hast Fragen zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Säuglingspflege oder Stillen? Du möchtest ein traumatisches Geburtserlebnis nachbesprechen? Dann melde dich für ein individuelles Hebamengespräch.	14.00-15.00 Uhr
	09.03.	Babymassagekurs Teil 2	14.00-15.00 Uhr
	09.03.	Geburtsvorbereitungskurs Teil 3 im EBZ - kostenlos Das EBZ - Begleitung von Familien mit Kindern bis zum 3. Geburtstag Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit (ÖGK) Bindungsworkshop	16.00-20.00 Uhr
	10.03.	Eltern-Kind-Treff Stallhofen	9.00-11.00 Uhr
	10.03.	Eltern-Kind-Treff Pack	Elterninitiative 9.00-11.00 Uhr
	11.03.	Terminvereinbarung sozialarbeiterische Einzelberatung bei Petra Petra steht dir für alle Fragen des täglichen Lebens rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten 3 Lebensjahre mit deinem Kind für ein individuelles Gespräch zur Verfügung. Dieses kann auch bei dir zuhause stattfinden. Vereinbare telefonisch deinen Termin unter 0676/866 40 282.	8.00-12.00 Uhr
	11.03.	Gemeinsam wachsen - Bindung stärken In diesem Workshop sind Kinder mit ihren Begleitpersonen von 0-18 Monaten herzlich willkommen. Durch Fingerspiele, Lieder, Zungen- und Berührungsspiele uvm. wird die Bindung zwischen Kind und Erwachsenem gestärkt und das Kind in seiner weiteren Entwicklung gefördert.	9.30-11.00 Uhr
	11.03.	FIT: Rückbildungsgymnastik mit Hebamme	14.00-15.00 Uhr
	11.03.	FIT: Schwangerschaftsgymnastik mit Hebamme	15.00-16.00 Uhr
	11.03.	Singen-Tanzen-Spielen für Kinder ab 2 Jahren Fixe Eltern-Kind-Gruppe bis Ostern. Anmeldungen für die Sommer-Gruppe möglich!	15.15-16.30 Uhr
	12.03.	Eltern-Kind-Treff Söding-St. Johann	9.30-11.00 Uhr
	12.03.	Eltern-Kind-Treff ARGE Köflach mit Petra Alois-Negrelli-Straße 2, 8580 Köflach	9.30-11.00 Uhr
	12.03.	Eltern-Kind-Treff Schildkröte Familien mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen im Alter von 0-6 Jahren sind herzlich eingeladen, sich im kindgerecht gestaltetem Bewegungsraum von LebensGroß zu treffen und miteinander zu singen, zu spielen und zu turnen. Bitte Antirutschsöckchen und eine kleine Jause für dein Kind mitbringen.	LebensGroß 15.00-16.30 Uhr 2. Stock!
	13.03.	Familiencafé im EKIZ	9.30-11.00 Uhr

Sämtliche Angebote des EBZ sind eine Serviceleistung des steiermärkischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys und Kleinkindern bis zum 3. Geburtstag und somit für Dich und Deine Kinder **kostenlos**.

Der Besuch von gekennzeichneten Angeboten ist jederzeit **ohne Anmeldung** möglich.

Für alle anderen **KURSBESUCHE** ist eine **ANMELDUNG** unter bhvo-ebz@stmk.gv.at erforderlich!



im Haus des Lebens, Conrad von Hötzendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg

Tel: Tatzer Petra: 0676/866 40 282

Hier findest du die
barrierefreie Version
für Screen-Reader!



3. Woche

	16.03. Babytreff zum Thema Zahngesundheit mit Styria Vitalis	9.30-11.00 Uhr
	16.03. Babymassagekurs Teil 3	14.00-15.00 Uhr
	17.03. Eltern-Kind-Treff Stallhofen	Elterninitiative 9.00-11.00 Uhr
	17.03. Eltern-Kind-Treff Pack	9.00-11.00 Uhr
	Terminvereinbarung sozialarbeiterische Einzelberatung bei Petra Petra steht dir für alle Fragen des täglichen Lebens rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten 3 Lebensjahre mit deinem Kind für ein individuelles Gespräch zur Verfügung. Dieses kann auch bei dir zuhause stattfinden. Vereinbare telefonisch deinen Termin unter 0676/866 40 282.	8.00-12.00 Uhr
	18.03. Rückbildungsgymnastik mit Hebamme	14.00-15.00 Uhr
	18.03. Schwangerschaftsgymnastik mit Hebamme	15.00-16.00 Uhr
	18.03. Singen-Tanzen-Spielen für Kinder ab 2 Jahren Fixe Eltern-Kind-Gruppe bis Ostern. Anmeldungen für die Sommer-Gruppe möglich!	15.15-16.30 Uhr
	19.03. ACHTUNG schulfrei: keine Eltern-Kind-Gruppen!!	
	20.03. Familiencafé im EBZ	9.30-11.00 Uhr

**Das Elternberatungszentrum ist
in den Osterferien geschlossen.**



**Das Team des EBZ wünscht
allen Familien Frohe Ostern!**

Sämtliche Angebote des EBZ sind eine Serviceleistung des steiermärkischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys und Kleinkindern bis zum 3. Geburtstag und somit für Dich und Deine Kinder **kostenlos**.

Der Besuch von gekennzeichneten Angeboten ist jederzeit **ohne Anmeldung** möglich.

Für alle anderen **KURSBESUCHE** ist eine **ANMELDUNG** unter bhvo-ebz@stmk.gv.at erforderlich!



4. Woche



	23.03.	Babytreff	9.30-11.30 Uhr
	23.03.	Elternberatung mit Ärztin und Hebamme	9.30-11.30 Uhr
	23.03.	Hebammensprechstunde – Einzelberatung Du hast Fragen zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Säuglingspflege oder Stillen? Du möchtest ein traumatisches Geburtserlebnis nachbesprechen? Dann melde dich für ein individuelles Hebamengespräch.	14.00-15.00 Uhr
	24.03.	Workshop Erstversorgung bei Kinderunfällen und Kinderkrankheiten In diesem Workshop werden dir die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Unfällen und Krankheiten deiner Kinder nähergebracht. Damit hast du die Sicherheit, im Notfall rasch und effizient helfen zu können.	9.00-11.30 Uhr
	24.03.	Eltern-Kind-Treff Stallhofen	9.00-11.00 Uhr
	24.03.	Eltern-Kind-Treff Pack	Elterninitiative 9.00-11.00 Uhr
	25.03.	Terminvereinbarung sozialarbeiterische Einzelberatung bei Petra Petra steht dir für alle Fragen des täglichen Lebens rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten 3 Lebensjahre mit deinem Kind für ein individuelles Gespräch zur Verfügung. Dieses kann auch bei dir zuhause stattfinden. Vereinbare telefonisch deinen Termin unter 0676/866 40 282.	8.00-12.00 Uhr
	25.03.	Workshop Schlafberatung In diesem Workshop erhältst du Informationen zum Schlafen und du kannst so das Schlafverhalten deines Babys besser verstehen. Du erfährst Tipps und Tricks um den Familienschlaf entspannter zu gestalten und die Nacht nicht zum Tag werden zu lassen.	9.00-10.30 Uhr
	25.03.	Workshop Trageberatung In diesem Workshop werden allgemeine Informationen über das Tragen vermittelt und Tragehilfen können ausprobiert werden. Bring bereits vorhandene Tragehilfen einfach mit!	10.30-12.00 Uhr
	25.03.	FIT: Rückbildungsgymnastik mit Hebamme	14.00-15.00 Uhr
	25.03.	FIT: Schwangerschaftsgymnastik mit Hebamme	15.00-16.00 Uhr
	25.03.	Singen-Tanzen-Spielen für Kinder ab 2 Jahren Fixe Eltern-Kind-Gruppe bis Ostern. Anmeldungen für die Sommer-Gruppe möglich!	15.15-16.30 Uhr
	26.03.	Eltern-Kind-Treff Söding-St. Johann	9.00-11.00 Uhr
	26.03.	Eltern-Kind-Treff "Schildkröte"	15.00-16.30 Uhr
	26.03.	Workshop mit Psychologin: "Schlafen ohne Busen und Flasche" Stillen, Flasche und Co. - Einschlaf-Hilfen sind manchmal Segen und Fluch zugleich. Der Dschungel der Abgewöhnungsempfehlungen und Erfahrungen von anderen Eltern ist manchmal undurchdringlich. Leicht fühlt man sich mit der Masse an Informationen überfordert und weiß nicht, wo man anfangen soll. Im Workshop erarbeiten wir bindungsorientierte, kindgerechte und vor allem anwenderfreundliche Strategien für entspanntes Verändern von Einschlafhilfen.	15.00-17.00 Uhr
	27.03.	Familiencafé im EKIZ	9.30-11.00 Uhr

Sämtliche Angebote des EBZ sind eine Serviceleistung des steiermärkischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys und Kleinkindern bis zum 3. Geburtstag und somit für Dich und Deine Kinder **kostenlos**.