



# Beratung und Information

Mit Kindern willkommen sein,  
Kontakte finden und  
Austausch ermöglichen,  
Freude und Sorgen teilen,  
Fragen stellen können,  
fachliche Antworten erhalten

**STÄRKT**  
Kinder und Eltern



© Can Stock Photo

Elternberatungszentrum Voitsberg

C.-v.-Hötzendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg

bhvo-ebz@stmk.gv.at





Organisatorische Hinweise:



Das ebz des Bezirkes Voitsberg ist eine Einrichtung des Landes Steiermark, die der Bezirkshauptmannschaft Voitsberg, Referat Sozialarbeit und der Fachabteilung 11 Soziales unterstellt ist. Einzugsgebiet und Wirkungsbereich beziehen sich auf den gesamten Bezirk Voitsberg.

Das genaue Programm des ebz wird in den regionalen Medien veröffentlicht und laut Datenschutzrichtlinien mit Ihrem Einverständnis (Ausfüllen einer Karteikarte), Ihnen persönlich per Email zugeschickt.

Auf Ihren Besuch freuen sich:



Kipperer Marion

0676/866 40 296

Mi bis Fr



Tatzer Petra

0676/866 40 282

Mo bis Mi



Alle Angebote des Elternberatungszentrums sind kostenlos und dienen der Beratung und Begleitung von Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

Während des Aufenthalts im Elternberatungszentrum Voitsberg haben Sie als Eltern die Aufsichtspflicht für Ihre Kinder und haften aus versicherungstechnischen Gründen auch für Ihre Kinder.





# Wir werden Eltern

Elter werden ist eine wunderbare Zeit. Damit Sie bestmöglich auf dieses Ereignis vorbereitet sind, können Sie im Elternberatungszentrum Voitsberg ein Angebot der besonderen Art nützen:

**Schwangerentreff:** Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14.00 bis 15.00 Uhr, für Schwangere zum Kennenlernen, Austauschen und informieren lassen.



**Fit durch die Schwangerschaft:** Jeden Donnerstag von 9.00 bis 10.30 Uhr können schwangere Frauen durch sanfte Übungen und gezielte Muskelübungen ihren Körper unterstützen und Beschwerden lindern. Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich.

**Themenabende:** Anmeldung nötig, Termine siehe Monatsprogramm  
Dienstags von 16.00 bis 17.30 Uhr zu den Themen:

- 1.) Wir werden Eltern 1:** Rechtliche Information zu Obsorge / Namensgebung / Wege nach der Geburt .... (Sozialarbeiterin Petra Tatzler)
- 2.) Wir werden Eltern 2:** Information zum Eltern Kind Pass und Pränatal Untersuchungen (Ärztin Dr. Isabella Klinger)
- 3.) Wir werden Eltern 3: Geteilter Elternabend:**  
Frauen: Stillen, wie wird das funktionieren und Babypflege (Hebamme Isabella Rußmann)  
Männer: „Ich werde Vater! Wie lebe ich moderne Vaterschaft?“ (Männerberatung Philipp Stramec)
- 4.) Wir werden Eltern 4:** Bindungsworkshop: „Was kann ich für eine gute Eltern-Kind-Bindung tun?“ (Safe-Mentorin Josefine Puntigam)



Alle Angebote im EBZ sind eine  
Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!



# Schwangerentreff

Ab November 2023 jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14.00 bis 15.00 Uhr

In dieser Gruppe können Sie sich in den letzten Wochen und Monaten der Schwangerschaft gemeinsam mit anderen Frauen auf die Geburt Ihres Babys vorbereiten. Begleitet und unterstützt werden Sie von einer Hebamme und einer Sozialarbeiterin. Offene Fragen werden fachkundig beantwortet und können mit Gleichgesinnten diskutiert werden. Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich.



Zusätzlich gibt es 14tägig dienstags von 16.00 bis 17.30 Uhr Veranstaltungen zu Themen rund ums Elternwerden sowie das wöchentliche Angebot „Fit durch die Schwangerschaft“. Genaue Termine entnehmen Sie dem Programm, das Sie nach einer Registrierung monatlich erhalten. [bhvo.ebz@stmk.gv.at](mailto:bhvo.ebz@stmk.gv.at)



Hebamme: Isabella Rußmann  
Sozialarbeiterin: Petra Tatzler



Alle Angebote im EBZ sind eine Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!



# Fit durch die Schwangerschaft

In der spannenden Zeit der Schwangerschaft kommt es zu einer enormen Veränderung des weiblichen Körpers. Vor allem im ersten Trimester geraten der Organismus und die Hormone ordentlich durcheinander.

Dadurch kommt es häufig zu Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit, Wassereinlagerungen, Krampfadern, Kreislaufbeschwerden etc.

Durch sanfte Bewegungen und gezielte Muskelübungen können schwangere Frauen ihren Körper unterstützen und Beschwerden lindern.

In einer gemütlichen Atmosphäre werden unter Leitung einer Hebamme praktische Übungen und Entspannungstechniken erlernt, die auch zuhause vorbeugend oder bei akuten Beschwerden angewendet werden können.

Donnerstag 9.00 – 10.30 Uhr

Hebamme Grinschgl Nicole



**Alle Angebote im EBZ sind eine Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!**





Elternberatungszentrum



# Elternberatung

**Beratung:** Zu allen Themen des täglichen Lebens mit einem Baby

**Information:** Ernährung, Babypflege, Stillen, kindliche Entwicklung, Schlafen, Schreien, Alltagsbewältigung

**Entwicklungskontrolle:** Wiegen und Messen

**Zielgruppe:** Für Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Geburt bis zum 3. Geburtstag

**Wann:** 2. und 4. Montag im Monat ab 10.00 Uhr

Sie und Ihr Baby werden betreut von:

- **Ärztin:** Dr. Klinger Isabella
- **Hebamme:** Rußmann Isabella
- **Sozialarbeiterin:** Tatzer Petra



Alle Angebote im EBZ sind eine



Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!



# Babymassage

Entspannen, beruhigen, Bindung stärken und Vertrauen fördern -  
Babymassage ist eines der kostbarsten Geschenke, die Eltern  
ihrem Kind und sich selbst machen können.

Babymassage ist mehr als eine angenehme Sinneserfahrung.  
Sie trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei und regt das  
Immunsystem positiv an. Sie fördert die geistige und körperliche  
Entwicklung des Babys.



Bei diesem 3-teiligen Kurs haben Sie die Möglichkeit  
Ihrem Kind eine belebende, beruhigende und eine ganzheitliche  
Massage zukommen zu lassen. Sie erfahren Tipps und Tricks  
zur Entspannung Ihres Babys.

Anmeldung erforderlich: [bhvo-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhvo-ebz@stmk.gv.at)





Elternberatungszentrum  
Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!



# Babytreff



Sie und Ihr Baby sind herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein mit anderen Eltern/Großeltern eingeladen. In kindgerechter Umgebung können Sie neue Kontakte knüpfen und Erlebnisse austauschen. Ihr Baby hat die Möglichkeit erste Kontakte zu knüpfen und von anderen Kindern zu lernen. Sie können eigene Erfahrungen einbringen und selbst neue Anregungen mit nach Hause nehmen.



shutterstock · 179626124



Die Gruppe kann wöchentlich von allen Babys mit ihren Begleitpersonen besucht werden. Einstieg jederzeit möglich.

**Jeden Montag von 9.00 bis 10.30 Uhr.**

**Alle Angebote im EBZ sind eine**

**Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!**





# Eltern-Kind-Café

Wir laden Sie und Ihr(e) Kind(er) zwischen 1 und 3 Jahren herzlich zu unserem Eltern-Kind-Café ein. In kindgerechter und gemütlicher Umgebung können Sie Kaffee/Tee trinken, neue Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen.

Ihre Kinder machen erste Gruppenerfahrungen und üben sich in einem neuen sozialen Umfeld. Sie können Ihre Erfahrungen einbringen und selbst neue Anregungen mit nach Hause nehmen.



**Jeden Freitag von 9.00 bis 10.30 Uhr.**

Einstieg jederzeit möglich!

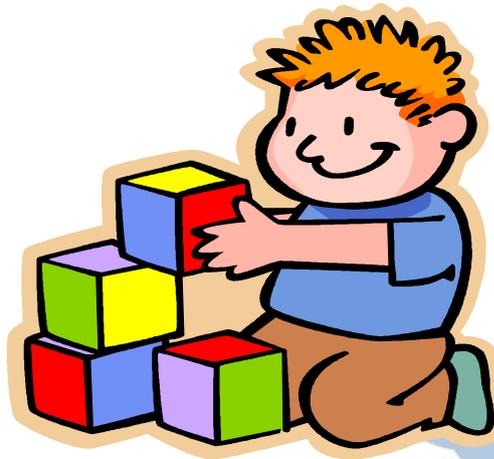
**Alle Angebote im EBZ sind eine**

**Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!**





# Wie fördere ich mein Kind richtig?



Jeder, der sich über die Entwicklung seines Kindes genauer informieren möchte, ist herzlich eingeladen zum gemeinsamen SEHEN, HÖREN, FÜHLEN und BEWEGEN.

Die Frühförderin, **Walther Ulla**, zeigt an Hand von Beispielen wie Kinder ihrem Alter entsprechend richtig gefördert werden können ohne sie zu überfordern -welches Spielzeug sinnvoll ist und wie wichtig gemeinsames Spielen ist.

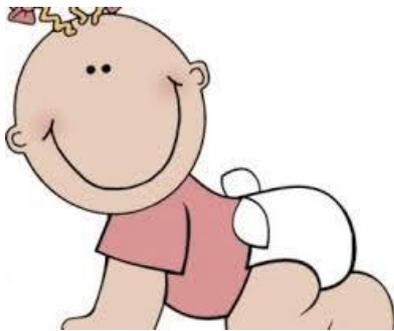
Die Informationsveranstaltung findet quartalsmäßig abwechselnd montags beim Babytreff und freitags im Eltern-Kind-Café statt.

Alle Angebote im EBZ sind eine Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!



# Die ersten drei Lebensjahre

Kinder durchlaufen verschiedene Entwicklungsphasen die für Eltern viele Fragen aufwerfen. Unsere Psychologin **Frau Mag. Sabine Rühl** informiert 2x im Monat zu verschiedenen Themen wie:



- Entspannt(er) sauberwerden, Zähne putzen und CO
- Hauen, beißen, kratzen.....Was tun?
- Große Gefühle - Wutzwerge
- Die kindliche Schlafentwicklung
- Von Grenzen und Konsequenzen
- Und vieles mehr.....

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm des EBZ.

Anmeldung erforderlich: [bhvo-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhvo-ebz@stmk.gv.at)





# Erstversorgung

## bei Kinderunfällen und Kinderkrankheiten

- Was tun, wenn sich mein Kind verbrannt hat oder vom Haushaltsreiniger getrunken hat?
- Wie erkenne ich, dass mein Kind krank ist?
- Wie kann ich helfen?



Bei diesem 2,5 stündigen Workshop bringt Ihnen Frau **Wiedner Christa** die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Unfällen und Krankheiten Ihrer Kinder näher. Damit haben Sie im Notfall die Sicherheit, rasch und effizient helfen zu können.

ANMELDUNG ERFORDERLICH: [bhvo-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhvo-ebz@stmk.gv.at)



Alle Angebote im EBZ sind eine Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!



# Singen Tanzen Spielen

In der **Ganzjahresgruppe** für Kinder von 2 bis 3 Jahren sammelt Ihr Kind viele neue Erfahrungen, die es auf den Start im Kindergarten vorbereiten. Wir singen lustige Lieder im Jahreskreis, tanzen zu Musik und erarbeiten leichte Kreis- und Fingerspiele. Dazu werden einfache Instrumente (Klanghölzer, Glocken, Rasseln) sowie der eigene Körper (klatschen, trommeln, stampfen) uvm. verwendet.

Beim Singen, Tanzen und Spielen wird Ihr Kind musikalisch-rhythmisch, kognitiv, sozial, emotional, motorisch, sensorisch und verbal gefördert. Durch das **gemeinsame Tun mit den Begleitpersonen** und anderen Kindern in der Gruppe lernen die Kinder auf andere zu reagieren, zu hören und sich einzubringen.



Jeden Mittwoch von 14.30 bis 16.00 Uhr

Leitung: Elementarpädagogin Huberta Gössler

Anmeldung erforderlich: [bhvo-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhvo-ebz@stmk.gv.at)

Alle Angebote im EBZ sind eine

Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!





Elternberatungszentrum



# Einzelberatung

Eltern mit Babys und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr haben im EBZ die Möglichkeit Beratungsgespräche in Anspruch zu nehmen. Sie können mit Ihren kleinen und großen familiären Fragen und Anliegen ins EBZ kommen. Im Einzel- oder Paargespräch und in ruhiger Atmosphäre erhalten Sie fachkundige Beratung unter Berücksichtigung Ihrer ganz individuellen Lebenszusammenhänge.

Auf Wunsch ist auch ein Hausbesuch möglich.



## Sozialarbeiterinnen:

Mo-Mi: Tatzer Petra: Tel: 0676/866 40 282

Mi-Fr: Kipperer Marion: Tel: 0676/866 40 296





## Persönliche Notizen:

