



Frühjahr
2023



Eltern-Kind- Zentrum Freistadt



Persönliche Anmeldung | Bürozeiten

Montag, Mittwoch und
Donnerstag: 09:00-11:00 Uhr

Bankverbindung:

IBAN: AT10 2032 0160 0000 4603

Leitung: Elke Salzbacher

Zemannstraße 29, 4240 Freistadt
Telefon: 0664 / 88 39 51 31

E-Mail: ekiz.mimo@kinderfreunde.cc
www.kinderfreunde.cc/ekiz-mimo



Allgemeines und Informationen

Anmeldeschluss ...

eine Woche vor Beginn der Veranstaltung. Mit der Anmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich und die Einzahlung verpflichtend.

Kursbeitrag ...

ist spätestens beim Kursbeginn zu entrichten. Ermäßigung für Kinderfreunde-Mitglieder möglich.

Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ ...

können bei mit dem Gutschein gekennzeichneten Veranstaltungen eingelöst werden.

Abmeldung ...

bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Der Kursbeitrag wird nur bei Nennung von Ersatzteilnehmenden rückerstattet. Bei Nichterscheinen/ nicht fristgerechter Abmeldung keine Rückerstattung. Bei zu geringer TeilnehmerInnenanzahl kann die Veranstaltung von uns kurzfristig abgesagt werden.

Haftung ...

eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten wird ausgeschlossen, BesucherInnen sind eigenverantwortlich. Eltern haften für ihre Kinder.

Datenschutz ...

Detaillierte Informationen befinden sich unter www.kinderfreunde.cc/datenschutz

Fotorechte ...

BesucherInnen sind einverstanden, dass Fotos von unseren Veranstaltungen veröffentlicht werden können (auch online). Sofern nicht anders vermerkt, liegen die Veröffentlichungsrechte von gedruckten Fotos bei uns.

Anmietung der EKIZ-Räumlichkeiten ...

für eigene Veranstaltungen: Infos dazu bei den EKIZ-Leitenden.

Kostenlose Trennungsbegleitung ...

ist durch die Förderung des BKFFJ möglich. Infos dazu bei den EKIZ-Leitenden.

Barrierefreiheit ...

können wir gewährleisten. Bitte vorab klären, damit der Veranstaltungsort ggf. angepasst wird.

Unsere Fördergeber sind ...

BKFFJ, Kinder- und Jugendhilfe des Landes OÖ, Sozial-Landesrätin Birgit Gerstorfer, OÖ Familienreferat und Gemeinden.

An schulfreien Tagen, an Feiertagen
und an Zwickeltagen sind die
Eltern-Kind-Zentren geschlossen!



Liebe Besucherinnen und Besucher!

Wir freuen uns sehr, euch das neue Programmheft des Eltern-Kind-Zentrums präsentieren zu können. Das vergangene Jahr war durch die Corona-Pandemie für uns alle eine große Herausforderung und brachte auch so manche Familie an ihre Grenzen. Umso glücklicher sind wir nun, endlich wieder für euch da sein zu können. Nicht nur am Bildschirm, zum Beispiel bei einem Online-Elternbildungskurs, sondern real im Eltern-Kind-Zentrum.

Kinder und Familien können endlich wieder Gemeinschaft und ein Miteinander erleben, die uns allen so sehr gefehlt haben. Das Eltern-Kind-Zentrum hat daher für das Frühlingsemester 2022 ein Programm zusammengestellt, in dem das Miteinander für alle Generationen im Zentrum steht.

Das größte Geschenk, das ihr euren Kindern machen können, ist Zeit und Aufmerksamkeit für eine wertvolle Familienzeit zu schenken. Mit einem Besuch im Eltern-Kind-Zentrum erfüllt ihr beides. Als größte Kinder- und Familienorganisation Oberösterreichs bieten wir auch Zugang zu Beratung von unterschiedlichsten SpezialistInnen für die Bereiche Erziehung, Partnerschaft und Gesundheit an. Selbst im Trennungs- oder akuten Beziehungsnotfall könnt ihr euch an uns wenden.

Ich wünsche euch und eurer ganzen Familie viele schöne Stunden in der Gemeinschaft des Eltern-Kind-Zentrums!

Euer

Martin Kraschowitz

Vorsitzender der Familienakademie Mühlviertel



Oö. Elternbildungsgutscheine

Um Eltern den Zugang zu Elternbildungsveranstaltungen zu erleichtern, stellt das Familienreferat des Landes OÖ bereits vor der Geburt des Kindes bei der Ausstellung des Mutter-Kind-Passes (in der Broschüre „Mein Ratgeber von Anfang an“ der Oö. Gebietskrankenkasse) Oö. Elternbildungsgutscheine im Wert von 20 Euro zur Verfügung. Weitere Oö. Elternbildungsgutscheine im Wert von 20 Euro erhalten OÖ Familienkarten-Inhaber automatisch für jedes Kind zum 3., 6. und 10. Geburtstag. Mit dem neuen Online-Service der OÖ Familienkarte können Familien hinkünftig die Oö. Elternbildungsgutscheine in einem persönlichen „Digitalen Elternbildungskonto“ verwalten.



Bitte beachten: Elternbildungsgutscheine können nur vollständig ausgefüllt im Mimo-Büro angenommen werden! Bei Verwendung des digitalen Elternbildungskontos bitte die Übersicht über das Elternbildungsguthaben ausdrucken und mitnehmen oder direkt mit Klick auf den Button „zum Elternbildungsangebot“ im Veranstaltungskalender die gewünschte Veranstaltung suchen und gleich die Teilnahmegebühr an uns überweisen. Nähere Infos auch unter www.familienkarte.at



Jetzt Mitglied werden!

www.kinderfreunde.cc

 Die Kinderfreunde

Für 28 Euro ist die ganze Familie dabei!



Gemeinsame Wege entstehen, indem man sie geht.

Die Entscheidung ein Kind zu bekommen sollte keine Frage des Einkommens sein.

Krankheiten und Unfälle können jedoch jede Familie treffen – und dabei hohe Kosten verursachen, die sich nicht alle immer leisten können. Der Familienverein pro terra unterstützt seit über 30 Jahren Mitgliedsfamilien finanziell und ideell im Krankheitsfall oder nach dem Unfall eines Kindes. Nun geht es gemeinsam mit den Kinderfreunden Mühlviertel ans Werk. Wir werden uns gegenseitig unterstützen, pro terra Mitglieder erhalten Rabatte und Vorteile bei den Kinderfreunden und es wird gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit zu Familienthemen geben. pro terra wird unseren Verein Chancengerechtigkeit jährlich unterstützen, in dem der Verein Kosten für sozialpädagogische Projekte für Familien in schwierigen Lebenslagen übernimmt.

Eine Win-Win Situation für alle Beteiligten.

Was bedeutet das für dich?

- ▶ Als pro terra Mitglied erhältst du **10 Prozent Ermäßigung** auf alle Dienstleistungen der Kinderfreunde Mühlviertel
- ▶ Du schützt deine Kinder – sie genießen **alle Vorteile** einer pro terra Mitgliedschaft.
- ▶ Mit deinem Beitrag ermöglichst du die Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen und hilfst Familien, die nicht das Glück gesunder Kinder haben.



Alexander Starzer (Geschäftsführer KF Mühlviertel) und Daniela Schaner (Präsidentin Verein pro terra)

Informiere dich jetzt über die Vorteile einer pro terra Mitgliedschaft unter www.proterra.at

Wie funktioniert es?

Einfach pro terra Mitglied werden und bei deinen Kursanmeldungen Mitgliedsnummer bekannt geben.



Lasst uns die Welt ein kleines Bisschen besser machen. Gemeinsam!“



Babyschwimmen

für Babies mit Begleitung

Im Babyschwimmen wird spielerisch die Erfahrung im Element Wasser gemacht! Die körperliche Entwicklung wird durch die Wassererfahrung positiv beeinflusst, das Wasser wirkt auf alle Organsysteme, besonders auf die Atmung. Die geistige Entwicklung wiederum wird durch den engen Eltern-Kind-Kontakt gefördert. Das gegenseitige Vertrauen und die Sicherheit zueinander wachsen. Die soziale Entwicklung profitiert durch engen Kontakt zu anderen Kindern und Eltern und dem gemeinsamen Erleben. Der Aufenthalt im Wasser steigert das Wohlbefinden und die Fähigkeit zu Konzentration und Koordination.

Hinweis: Preise sind für 5 Einheiten à 40 min excl. Hallenbad Eintritte

>> Samstag, März

F23-02

Leitung | Swim & Fun Mühlviertel with Kerstin
Zeit | **Samstag, 11.3.2023 bis 29.4.2023, von 11:30 bis 12:10 (5x)**
Ort | Hallenbad Freistadt, 4240 Freistadt, Bahnhofstraße
Preis | € 75,00

Kleinkinderschwimmen

für Kinder von 1-2 Jahre und ab 2 Jahre mit Begleitung

Die körperliche Entwicklung wird durch die Wassererfahrung positiv beeinflusst, das Wasser wirkt auf alle Organsysteme, besonders auf die Atmung. Die geistige Entwicklung wiederum wird durch den engen Eltern-Kind-Kontakt gefördert. Das gegenseitige Vertrauen und die Sicherheit zueinander wachsen. Die soziale Entwicklung profitiert durch engen Kontakt zu anderen Kindern und Eltern und dem gemeinsamen Erleben. Der Aufenthalt im Wasser steigert das Wohlbefinden und die Fähigkeit zu Konzentration und Koordination.

Hinweis: Preise sind für 5 Einheiten à 40 min excl. Hallenbad Eintritte

>> 1-2 Jahre mit Begleitung, Samstag, März

F23-03

Leitung | Swim & Fun Mühlviertel with Kerstin
Zeit | **Samstag, 11.3.2023 bis 29.4.2023, von 10:00 bis 10:40 (5x)**
Ort | Hallenbad Freistadt, 4240 Freistadt, Bahnhofstraße
Preis | € 75,00

>> ab 2 Jahren mit Begleitung, Samstag, März

F23-03

Leitung | Swim & Fun Mühlviertel with Kerstin
Zeit | **Samstag, 11.3.2023 bis 29.4.2023, von 10:45 bis 11:25 (5x)**
Ort | Hallenbad Freistadt, 4240 Freistadt, Bahnhofstraße
Preis | € 75,00

Kinderschwimmkurs Anfänger

für Kinder ab 4,5 Jahren

Für Kinder die Schwimmen lernen wollen. Ein Schwimm-Lern-System, mit einem Schwimmtrainer, der Halt und Bewegungsfreiheit gibt - begleitend im methodischem Unterricht, bis zum Schwimmer. Mit Spaß und Sicherheit vom Nichtschwimmer über die koordinierte Arm-Beinbewegung bis hin zum freien Schwimmer in 10 Einheiten, je nach EIGENER Leistung des Kindes! Kurse sind immer dienstags und mittwochs

Anmeldung und Info: im EKIZ-MIMO 0664 / 88 39 51 31, **Hinweis:** exkl. Hallenbad Eintritte

>> April, Mittwoch 14:50 Uhr

F23-05

Leitung | Swim & Fun Mühlviertel with Kerstin
Zeit | **Mittwoch, 12.4.2023 bis 9.5.2023, von 14:50 bis 15:30 (10x)**
Ort | Hallenbad Freistadt, 4240 Freistadt, Bahnhofstraße
Preis | € 110,00

>> April, Mittwoch 15:40 Uhr

F23-05

Leitung | Swim & Fun Mühlviertel with Kerstin
Zeit | **Mittwoch, 12.4.2023 bis 9.5.2023, von 15:40 bis 16:30 (10x)**
Ort | Hallenbad Freistadt, 4240 Freistadt, Bahnhofstraße
Preis | € 110,00





Kinderschwimmen Fortgeschrittene

für Kinder die schon schwimmen können

Für Kinder, die bereits mit FROSCHBEINEN schwimmen, können in 5-teiligen Kursen die ÖSA Prüfung (Früh-, Frei-, Fahrten- sowie Allroundschwimmer) ablegen. (EUR 5,00 pro Abzeichen) einmal wöchentlich

Preis: € 65,00 exkl. Hallenbadeintritte, 5 Einheiten

Anmeldung und Info: im EKIZ-MIMO 0664 / 88 39 51 31

>> März, Mittwoch

F23-06

Leitung | Swim & Fun Mühlviertel with Kerstin
Zeit | **Mittwoch, 1.3.2023 bis 12.4.2023, von 16:30 bis 17:10 (5x)**
Ort | Hallenbad Freistadt, 4240 Freistadt, Bahnhofstraße
Preis | € 65,00

>> März, Donnerstag

F23-06

Leitung | Swim & Fun Mühlviertel with Kerstin
Zeit | **Donnerstag, 9.3.2023 bis 20.4.2023, von 14:50 bis 15:30 (5x)**
Ort | Hallenbad Freistadt, 4240 Freistadt, Bahnhofstraße
Preis | € 65,00

>> April, Dienstag

F23-06

Leitung | Swim & Fun Mühlviertel with Kerstin
Zeit | **Dienstag, 11.4.2023 bis 9.5.2023, von 16:30 bis 17:10 (5x)**
Ort | Hallenbad Freistadt, 4240 Freistadt, Bahnhofstraße
Preis | € 65,00





Verleih Räumlichkeiten

für alle die unser Mimo mieten wollen

Suchen Sie Räumlichkeiten mit besonderem Ambiente? Dann kontaktieren Sie uns. Vielleicht ist das MIMO gerade zu dieser Zeit frei. Infos unter 0664/ 88 39 51 31

F23-00

Hinweis | Reservierung erforderlich

Zeit | nach Vereinbarung

Ort | EKIZ MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29

Babykino Freistadt

für Eltern mit Babys

Das Babykino findet einmal pro Monat, immer an einem Vormittag, statt. Adequate Filmauswahl, Lichtstärke und Licht. Der Saal ist barrierefrei erreichbar. Stellplätze für Kinderwagen, Wickelmöglichkeiten und Flaschenwärmer stehen zur Verfügung. Infos: org@kino-freistadt.at

Hinweis: in Zusammenarbeit mit dem Kino Freistadt.

Termin- & Programminfos: www.kino-freistadt.at

F23-01

Ort | Kino Freistadt, 4240 Freistadt

Preis | € 7,50





Babys erstes Löffelchen - Beikostworkshop

für Babys von Anfang an und Kleinkinder mit Begleitung

Themen im Beikostworkshop:

- Wie Beikost den Geschmack des Babys beeinflusst; wann Beikost eingeführt werden soll
- Geeignete Lebensmittel für die Beikosteinführung; Zubereitung von Beikost
- Wie man Allergien verhindert; Lebensmittel, die fürs Baby noch nicht geeignet sind
- Vermeidung von Nuckelkaries

Natürlich können Sie auch Ihr Baby mitnehmen.

Anmeldung erforderlich: telefonisch unter 05 0766-14 10 35 24, Fr. Mulser
oder per E-Mail: erstesloeffelchen@oegk.at

F23-07

Leitung | ÖGK Forum Gesundheit
Zeit | **Dienstag, 25.4.2023, von 8:30 bis 11:00 (1x)**
Ort | EKiz MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29
Preis | kostenlos

Pikler Spielraum

für Babies und Kleinkinder

Jedes Kind ist einzigartig, will sich frei bewegen und in seiner Entwicklung liebevoll begleitet werden. Es will selbst Erfahrungen sammeln, mit anderen in Beziehung treten und erste Konflikte mit unserer Hilfe meistern. Diese Erfahrungen kann dein Kind im Pikler Spielraum machen, indem es selbständig mit verschiedenen Materialien experimentiert, forscht und spielt. Die Eltern nehmen dabei eine beobachtende Rolle ein. Zum elterlichen Austausch gibt es zwei separate Termine. Max. 7 Kinder

Anmeldung erforderlich! Elternbildungsgutscheine einlösbar!



>> für Kinder von 6 bis 12 Monate

F23-09

Leitung | Maria Mitterlehner
Zeit | **Mittwoch, 11.1.2023 bis 15.2.2023, von 10:45 bis 11:45 (6x)***
Ort | EKiz MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29
Preis | € 105,00 / € 100,00 für Kinderfreundemitglieder

* +2 Elterntreffen: Dienstag, 10.1.23 15.00-16.00 Uhr, Freitag, 10.2.23 15.00-16.00 Uhr

>> für Kinder von 12 bis 20 Monate

F23-09a

Leitung | Maria Mitterlehner
Zeit | **Mittwoch, 11.1.2023 bis 15.2.2023, von 9:00 bis 10:00 (6x)**
Ort | EKiz MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29
Preis | € 105,00 / € 100,00 für Kinderfreundemitglieder

* +2 Elterntreffen: Dienstag, 10.1.23 von 19.30-20.30 Uhr, Freitag, 10.2.23 von 16.45-17.45 Uhr



Montagsmaus - weck uns auf - offener Treff

für Kinder mit Begleitung

Gemeinsam starten wir in eine neue Woche – mit Ritualen, Finger-, Kreis- und Kniereiterspielen wecken wir unsere Sinne. Der soziale Kontakt zu Gleichaltrigen wird besonders gefördert. Dieser ‚Offene Treff‘ gibt Eltern die Möglichkeit sich auszutauschen und neue Bekanntschaften zu schließen (freiwillige Spende für Tee, Kaffee 0,50 Cent, Jause bitte selber mitbringen).

Elternbildungsgutscheine einlösbar!



F23-08

Leitung | Elisabeth Wagner

Zeit | Montag, 9.1.2023 bis 3.7.2023, von 9:00 bis 10:30*

Ort | EKiz MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29

Preis | € 3,50

*außer an schulfreien Tagen

Dein Kind ist uns wichtig!

pro terra – sozialer Familienverein mit Herz.



pro terra

Weil Kinder wichtig sind.

Nur
13,90 €
pro Familie
im Monat

Zusammenhalt ist heute wichtiger denn je.

Mit deiner pro terra Mitgliedschaft schützt du preiswert und sinnvoll deine Kinder, und hilfst gleichzeitig anderen Familien.

Wir unterstützen dich bei den Kosten, die durch Krankheit oder Unfall deines Kindes auf dich zukommen. Schnell und verlässlich. Aber vor allem: leistbar. Denn guter Schutz für deine Kinder sollte keine Frage deines Einkommens sein.

Das pro terra Schutzpaket – sinnvolle Unterstützung

- nach einem Unfall & bei Krankheit
- bei einer Familienhelferin
- bei Heilbehelfen & Therapien (Brillen, Zahnspangen u.v.m.)
- inklusive Unfallversicherung
- und vieles mehr

Machen wir die Welt besser für unsere Kinder – gemeinsam!

Infos unter www.proterra.at

verein@proterra.at | 07211 / 200 64

Loslassgruppe Donnerstag

für Kinder ab 1,5 Jahre, ohne Begleitung

Kinder sollen Schritt für Schritt Vertrauen und Gemeinschaft außerhalb der Familie kennen lernen, Freunde finden und werden so behutsam auf den Kindergarten vorbereitet. Der Tag beginnt mit einer Freispielzeit, dem Morgenkreis (mit Liedern, Geschichten und Fingerspielen, ...). Bequeme Kleidung, Socken, Getränk und Obst für die gemeinsame Jause mitbringen.

Anmeldung erforderlich

F23-10

Leitung | Jacqueline Atteneder

Zeit | **Donnerstag, 19.1.2023 bis 16.3.2023, von 8:30 bis 10:30 (8x)***

Ort | EKIZ MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29

Preis | € 59,00 / € 56,00 für Kinderfreundemitglieder

*2. Staffel: ab 30.03.2023

Erzähl doch mal – Bilderbuchkino

für Kinder von 1,5 - 3 Jahre mit Begleitung

Vom Regenbogenfisch und der Raupe Nimmersatt – im Bilderbuchkino lernen die Kinder spannende und lustige Geschichten kennen. Im Anschluss wird gemeinsam, passend zur Geschichte noch gebastelt/gemalt/gekocht. Kleidung, die ev. schmutzig werden darf und Jause bitte mitnehmen.

Elternbildungsgutscheine einlösbar!

F23-11

Leitung | Katharina Gintner

Zeit | **Freitag, 14.4.2023 bis 12.5.2023, von 9:00 bis 10:30 (5x)**

Ort | EKIZ MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29

Preis | € 47,00 / € 44,00 für Kinderfreundemitglieder





Mama/Papa-Kind-Yoga

für ein Kind von 4-6 Jahren + Mama

Yoga holt Kinder dort ab, wo sie sich gerade befinden: im unmittelbaren Augenblick. Und die Mama oder der Papa (Oma/Opa) sind mit dabei. Dabei auf einer kreativen Reise zum Yoga, eine Auszeit vom Alltag und sich dabei einander respektvoll und achtsam auf Augenhöhe begegnen. Schenkt ungeteilte Aufmerksamkeit und genießt gemeinsam! **Anmeldung:** im EKiz-MIMO 0664 / 88 39 51 31

Infos: bei Christina, 0664/44 35 553

F23-13

Leitung | Christina Koller

Zeit | **Donnerstag, 2.2.2023 bis 16.2.2023, von 15:00 bis 16:30 (3x)**

Ort | EKiz MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29

Preis | € 60,00 / € 57,00 für Kinderfreundemitglieder

Kinderyoga

für kleine Yogis und Yoginis von 4-6 Jahren

Kinder wollen mutig sein, Heldentaten vollbringen, die ganze Welt bezwingen! Asanas, Yoga-Bewegungsspiele, gruppensdynamische Übungen, Entspannungsphasen, Fantasiereisen und Spaß haben erwarten die kleinen Yogis und Yoginis!

Anmeldung: im EKiz-MIMO 0664 / 88 39 51 31 **Infos:** bei Christina, 0664/44 35 553

F23-14

Leitung | Christina Koller

Zeit | **Mittwoch, 19.4.2023 bis 17.5.2023, von 15:00 bis 16:00 (5x)**

Ort | EKiz MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29

Preis | € 50,00 / € 48,00 für Kinderfreundemitglieder

Kinder-Sing-Tanz-Spiel

für Kinder von 3,5 - 6 Jahren

Tanzen und Musizieren fördert nicht nur die Kreativität, sondern auch den Aufbau von Vernetzungen im Gehirn. So können Kinder Kompetenzen für ihr Leben entwickeln. Darum wollen wir gemeinsam singen, tanzen, musizieren... Komm mach mit!

Anmeldung und Info: im EKiz-MIMO 0664 / 88 39 51 31

F23-17

Leitung | Brigitte Lehner

Zeit | **Donnerstag, 2.3.23 bis 23.3.23 von 15.00-15.50 (4x)**

Ort | EKiz MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29

Preis | € 32,00 / € 30,00 für Kinderfreundemitglieder



Turnsaalfitter

für Kinder von 2 - 5 Jahren mit Begleitung

Im Turnsaal wird gelaufen, gesungen, gestampft und geklatscht, über Bänke balanciert, auf Matten gehüpft und geklettert. Und ganz nebenbei werden altersgerecht die sozialen und kognitiven Aspekte gefördert. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnpatschen/ Rutschsocken, etwas zu trinken. **Anmeldung erforderlich! Elternbildungsgutscheine einlösbar!**

F23-16 Montag, 16.1.2023 bis 13.2.2023, von 16:15 bis 17:15 (5x)

F23-16b Montag, 17.4.2023 bis 22.5.2023, von 16:15 bis 17:15 (5x)



F23-16

Leitung | Elisabeth Wagner

Zeit | siehe oben

Ort | Turnsaal Mittelschule Freistadt, 4240 Freistadt, Bahnhofstraße

Preis | € 35,00 / € 32,00 für Kinderfreundemitglieder

Kinder spielen Flöte

für Kinder ab 5 Jahren

Kinder, die Flöte spielen wollen, sind jederzeit herzlich willkommen! Flötenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene in Kleingruppen oder auch im Einzelunterricht. **Anmeldung erforderlich**

F23-12

Leitung | Silvia Purkhauer

Zeit | Montag, 6.3.2023 bis 26.6.2023, von 13:00 bis 17:00 (13x)

Ort | EKIZ MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29

Preis | € 78,00 / € 73,00 für Kinderfreundemitglieder

Lern- und Spaßwoche im EKIZ Mimo

Fit für den Schulstart! - Für Kinder von der 1.- einschließlich 5. Schulstufe

Unser Motto „Fit für den Schulstart“ soll dir die Möglichkeit geben, den bereits gelernten Stoff vom letzten Jahr aufzufrischen und dich damit gut auf das neue Schuljahr vorzubereiten. Du entscheidest dich für Lerneinheiten in Deutsch, Englisch oder Mathematik. Die Lerneinheiten erfolgen in einer altersgemischten Gruppe und dein Tagesplan wird individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt. Natürlich kommt auch der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz.

Anmeldungen sind online ab den Semesterferien 2023 unter www.kinderfreunde.cc/muehlviertel oder direkt im EKIZ möglich.

F23-15

Leitung | Geschulte BetreuerInnen (meist PädagogInnen in Ausbildung)

Zeit | Mo, 04.09.2023 bis Fr, 08.09.2023 jeweils von 08:00 bis 12:30 Uhr

Ort | EKIZ MIMO, Zemannstraße 29, 4240 Freistadt

Preis | € 99,00 pro Kind für die gesamte Woche / 2. Kind € 75,00*

*Für Kinderfreundemitglieder: € 75,00 pro Kind für die gesamte Woche / 2. Kind € 65,00



Pilates mit Wirbelsäulengymnastik

für Erwachsene

Pilates ist ein Tiefenmuskulaturtraining. Die Übungen fördern Muskelkontrolle, Flexibilität, Koordination, Kraft und eine gesunde Atmung. Die Pilates -WS- Gymnastik ist hervorragend geeignet Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Haltungsprobleme gezielt entgegen zu wirken und die Beweglichkeit zu verbessern.

Anmeldung erforderlich!

>> Gruppe 1

F23-18

Leitung | Anita Ofner
Zeit | **Donnerstag, 19.1.2023 bis 30.3.2023, von 18:00 bis 19:00 (10x)**
Ort | EKIZ MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29
Preis | € 83,00 / € 79,00 für Kinderfreundemitglieder

>> Gruppe 2

F23-18

Leitung | Anita Ofner
Zeit | **Donnerstag, 19.1.2023 bis 30.3.2023, von 19:15 bis 20:15 (10x)**
Ort | EKIZ MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29
Preis | € 83,00 / € 79,00 für Kinderfreundemitglieder

Frauen-Zeit

für Frauen

Mit einer Auswahl aus verschiedenen Methoden wie Yoga, Mudras, Schreiben, bewegten und stillen Meditationen, gemeinsamen Tanzen und Tönen werden wir uns jeden Monat einem anderen Thema widmen. Tauche mit deinem Körper, deinen Gefühlen und Emotionen ein, um dich Stück für Stück besser kennen zu lernen, um achtsamer, aber auch kraftvoller als Frau zu leben. Die weibliche Energie in unserer Frauen-Zeit unterstützt uns dabei, immer tiefer und bewusster bei uns selbst anzukommen. Gemütliche Kleidung, Yogamatte und Decke mitbringen

Anmeldung und Info: Monika Zeiml, 0664/59 52 600, monikazeiml@gmail.com

www.wildwachweiblich.com

Samstag, 28.1.2023 von 9:00 bis 16:00

Samstag, 18.2.2023 von 9:00 bis 12:30

Samstag, 27.5.2023 von 9:00 bis 16:00

Samstag, 18.3.2023 von 9:00 bis 12:30

Samstag, 24.6.2023 von 9:00 bis 16:00

Samstag, 15.4.2023 von 9:00 bis 12:30

F23-20

Leitung | Monika Zeiml
Zeit | **siehe oben**
Ort | EKIZ MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29
Preis | € 40,00 für halbe Tage / € 90,00 für ganze Tage*

*Mittagssuppe Getränke, Snacks und Unterlagen sind im Preis inbegriffen



Yoga

schenkt Freude

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Durch Pranayama (Atemübungen), Asanas (körperliche Übungen) und Entspannung/leichte Meditation kann deine Lebensenergie ungehindert fließen.

- 1. Termin: ab Montag, 16. Jänner 2023 von 17:45-19.15 Uhr
- 2. Termin: ab Montag, 16. Jänner 2023 von 19.25-20.55 Uhr

Anmeldung und Information: Mag. Alexandra Weidinger, Tel. +43 677 62 333 930
www.yogaschenktfreude.at

F23-21

Leitung | Mag. Alexandra Weidinger
Zeit | siehe oben
Ort | Eltern-Kind-Zentrum MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29
Preis | € 13,00 pro Einheit, schnuppern gratis

Kräuterwanderung

für alle Frauen

Frauenkräuter in allen Lebenslagen! Wir gehen eine kleine Runde und lernen über Kräuter, die bei Menstruation, Geburt oder den Wechseljahren gut tun.



F23-22

Leitung | Erika Kreiner
Zeit | **Samstag, 13.5.2023, von 14:30 bis 16:30**
Ort | wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
Preis | € 17,00 / € 15,00 für Kinderfreundemitglieder

Repair-Cafe

Reparieren statt wegwerfen!

Ehrenamtliche Bastler stellen ihr Wissen zur Verfügung! Motto: Hilfe zur Selbsthilfe

F23-23

Leitung | Volkshilfe Freistadt
Zeit | **4.2.23, 4.3.23, 1.4.23, 6.5.23, 3.6.23 von von 13.00-16.00 Uhr**
Ort | Keller Wohnoase, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29
Preis | kostenlos



Probiotische Sommergetränke Kombucha, Kefir & Co

für Erwachsene

Wir stellen probiotische Sommergetränke her. Vom alkoholischen Aperitif bis zur spritzigen Kinderlimonade ist alles dabei. Milchkefir wird zubereitet und wir erfahren, wie man daraus schnell Aufstriche, Molkedrinks und Kefirjoghurt zaubern kann. Information zum Thema Verdauung, Darm und Darmgesundheit! Preis inklusive Kefirkristalle oder Kombucha-Scoby im Glas, ausführlichem Handout und Kostproben

F23-25

Leitung | Melanie Reisner-Kollmann
Zeit | **Dienstag, 30.5.2023 von 17.00-20.00 Uhr**
Ort | Eltern-Kind-Zentrum MIMO, 4240 Freistadt, Zemannstraße 29
Preis | € 36,00 / € 32,00 für Kinderfreundemitglieder

Angebote / Für die ganze Familie



Kinderfasching der Kinderfreunde Freistadt

für die ganze Familie

Am Faschingssamstag findet der große beliebte Kinderfasching mit dem Profi-Animationsteam statt.

F23-24

Leitung | Kinderfreunde Freistadt
Zeit | **Samstag, 18.2.2023, von 14:00 bis 17:00 (1x)**
Ort | ÖTB Halle, 4240 Freistadt, Am Stieranger 1
Preis | € 2,00 pro Kind - max. 4,00 für die gesamte Familie

Flohmarkt für Kinderbekleidung und Spielsachen

in Zusammenarbeit Kinderfreunde Freistadt

Kinderspielsachen, Babysachen, Kleidung, Bücher, und alles was sonst mit Kindern zu tun hat! Preis: 8 Euro Standgebühr (für einen Tisch, Tische vorhanden)
Tischreservierung im Eltern-Kind-Zentrum MIMO unter 0664 / 88 39 51 31

F23-19

Leitung | Ekiz Mimo
Zeit | **Samstag, 25.3.2023, von 9:00 bis 11:00 (1x)**
Ort | ÖTB-Halle, 4240 Freistadt, Stifterplatz
Preis | € 8,00



Ich sage ja zu Dir u. trotzdem sag ich auch mal nein

Liebevolle Begleitung und die Sache mit den Grenzen

EAS 3 Abende. Sagen wir immer ‚ja‘, erkennen unsere Kinder weder unsere Werte noch unsere Grenzen. In meinem NEIN, mache ich mich sichtbar, gehe bewusst in Führung. Warum und wie mache ich das? Zudem geht es bei einem Nein, oft auch um konstruktiven Umgang mit dem ausgelösten Frust. Wir wollen unseren Kindern auf Augenhöhe begegnen und sie ernst nehmen. Es ist ein wichtiges Geschenk, dass wir ‚ja‘ zu ihnen sagen. Aber ebenso fürsorglich ist es auch ‚nein‘ zu sagen. Von Jesper Juul beschriebene Haltungen helfen uns dabei. Zudem soll Reflexion persönlicher Erziehungsfragen in 3 zusammenhängenden Themenabenden Platz haben.

Bitte um Anmeldung! Elternbildungsgutschein einlösbar!



F23-
W1

Leitung | Mag.a Ruth Karner

Zeit | **Donnerstag, 20.4.2023 bis 4.5.2023, von 18:30 bis 21:30 (3x)**

Ort | Ekiz MIMO, 4240 Feistadt, Zemannstraße 29

Preis | € 10,90

* 3 zusammenhängende Abende

„Stärke statt Macht“

„Gras wächst nicht schneller, wenn wir daran ziehen“

EAS 3 Abende. Wie liebevolle Erziehung in schwierigen Zeiten entspannt gelingt - für Eltern von Kindern jeden Alters. In diesem dreiteiligen Seminar lernen wir, unsere innere Stärke zu nutzen, um Kindern mit Nähe und Präsenz ein Anker sein zu können. Wir üben uns in Geduld, Ruhe, Selbstkontrolle und Beharrlichkeit. Wie kann man aus Machtkämpfen aussteigen und sich Unterstützung holen? Sie werden in Ihrer Rolle als Eltern gestärkt und lernen Strategien kennen, die Ihnen einen respektvollen, gelassenen und beziehungsorientierten Umgang mit Ihren Kindern ermöglichen. Anhand aktueller Beispiele und konkreten Fragestellungen erarbeiten wir Maßnahmen, die sofort umgesetzt werden können.

Bitte um Anmeldung! Elternbildungsgutschein einlösbar!



F23-
W2

Leitung | Manuela Hinterkörner

Zeit | **Dienstag, 6.6.2023 bis 20.6.2023, von 18:30 bis 21:30 (3x)**

Ort | Ekiz MIMO, 4240 Feistadt, Zemannstraße 29

Preis | € 12,00 / kostenlos für Kinderfreundemitglieder

* 3 zusammenhängende Abende



Elternbildungsangebote in unseren Nachbar-Ekizen

Elternbildung im EKIZ UWD

Starke Eltern — starke Kinder

- Leitung** | Verena Schiefer / Julia Machl
Zeit | **Dienstag, 18.4.2023**
 von 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort | Ekiz YOYO, 4213 Unterweikersdorf
Preis | € 04,00

Im Dschungel der Erziehung

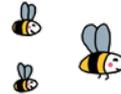
- Leitung** | Corinna Kohlberger
Zeit | **Dienstag, 28.2.2023**
 von 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort | Ekiz YOYO, 4213 Unterweikersdorf
Preis | € 04,00



Elternbildung im EKIZ EWD

Wie Hausübung gelingen kann

- Leitung** | Sabine Reichsthaler
Zeit | **Mittwoch, 1.3.2023**
 von 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort | Seelsorgezentrum Mittertreffling 4209 EWD
Preis | € 4,00



Natürliche Hilfe für eure Kinder!



PS
ACADEMY
 FAHRSCHULE ING. AUBÖCK
 www.ps-academy.at

4240 Freistadt 4230 Pregarten
 Linzer Straße 43 Gutauer Straße 16
 Tel. 07942/72471 Tel. 07236/7570

D E N K E N & L E N K E N

Wir beraten euch gerne!
Am Hauptplatz in Freistadt.



APOTHEKE
zum Goldenen Engel



Kinder/(ferien)betreuung

Eine wichtige Serviceleistung für Eltern ist Kinderbetreuung bei Seminaren, Kursen, Tagungen, Messen und Konferenzen.

Wir betreuen Kinder bei:

- ✓ Seminaren und Fortbildungen (auch mehrtägig)
- ✓ Tagen der offenen Tür
- ✓ Hochzeiten
- ✓ Messen und Ausstellungen
- ✓ Weihnachtsferien und anderen Firmenfeiern
- ✓ Veranstaltungen von Einkaufszentren
- ✓ Ferien im Betrieb



Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Tel.: 07237 / 24 65-11

E-Mail: spielmobil.muehlviertel@kinderfreunde.cc

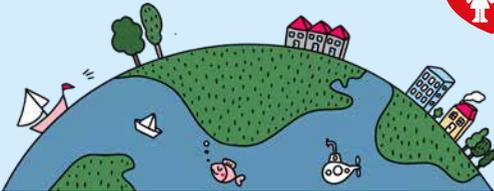
www.kinderfreunde.cc



Die Kinderfreunde



Familienakademie
der OÖ Kinderfreunde



 Bundesministerium
Arbeit, Familie und Jugend

Das Programm wird vom Bundesministerium für Familie und Jugend unterstützt.

Kinder- und
Jugendhilfe
Oberösterreich 

IM AUFTRAG DER
SOZIAL-LANDESRÄTIN
BIRGIT GERSTORFER

Dieses Angebot wird von der Abteilung Kinder- und Jugendhilfe des Landes OÖ unterstützt.

Impressum:

Familienakademie der Kinderfreunde Mühlviertel | Gewerbestraße 7 | 4222 St. Georgen/Gusen

Tel.: 07237/2465-12 | famak.muehlviertel@kinderfreunde.cc | www.kinderfreunde.cc/muehlviertel

Layout: www.schaner.at | Fotos: Werner Burgstaller | Preise sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Familie

