

ELTERN KIND ZENTRUM ATTNANG



4800 Attnang Puchheim, Römerstr. 48
Leitung: Silke Ortler, Tel: 0699/16886 428
ekiz.attnang@kinderfreunde.cc
www.kinderfreunde.cc/salzkammergut/ekiz.attnang

Bürozeiten: Mo von 15.00-17.00;
jeden 2. und 4. Mi von 9.00-12.00
Telefonisch: Mo- Fr von 9.00-12.00 Uhr (hinterlassen Sie eine
Nachricht, Rückruf erfolgt verlässlich)
Eltern Kind Zentrum Attnang ist auch auf Facebook zu finden.

Die Kursbeiträge können Sie unter Angabe der Kursnummer, Ihres Namens direkt auf unser Konto bei der **Hypo OÖ IBAN: AT68 5400 0001 0034 4290; BIC: OBLAA2L** vor Beginn der Veranstaltung bezahlen. Die Anmeldung ist sofort, nicht erst ab Einzahlung verbindlich. Die Kurse finden, falls nicht anders angegeben in den Räumen des Eltern Kind Zentrums statt. Änderungen vorbehalten.

23AT- 1 Eltern-Mutterberatung - kostenlos

für Babys und Kleinkinder in den ersten drei Lebensjahren. Wir wiegen und messen Ihr Kind. Wir unterstützen Sie bei Fragen zur Ernährung und Pflege, Gesundheit und Entwicklung, beim Stillen und bei sozialen und psychologischen Themen. Impfberatung und Impfen vor Ort ist möglich. Fachberatung durch Arzt/Ärztin, Psychologin, Stillberaterin, Dipl. Sozialarbeiterin.

Anmeldung erforderlich unter 07672/702 73421

Zeit: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 9:00 bis 12:00

(Ausgenommen an Feiertagen, im Juli und im August nur jeweils am 2. Mittwoch im Monat)



23AT- 3 Offener Treff/Eltern Kind Cafe - kostenlos

für Eltern mit Kindern bis zum 4. Geburtstag. Eine gemütliche, kinderfreundliche Umgebung lädt ein zum Plaudern und Spielen. Keine Anmeldung erforderlich. In den Ferien und an schulfreien Tagen entfällt der offene Treff.

Zeit: jeden Montag von 15:00 bis 17:00

23AT- 3 Spielstube- kostenlos

ab dem Krabbelalter bis zum 3. Geburtstag. Begleitete Spielmöglichkeit für Eltern und Kinder im Beisein von zwei Psychologinnen. Sie können mit Ihrem Kind Gemeinschaft erleben, andere Eltern treffen und Erfahrungen austauschen und das Gespräch mit den Psychologinnen suchen. Ohne Anmeldung.

Zeit: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr

(ausgenommen an Feiertagen, im Juli und im August jeweils nur am 1. Dienstag)



23AT- 4 Hebammensprechstunde - kostenlos

Zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche haben Sie die Möglichkeit ein kostenloses Beratungsgespräch mit einer Hebamme zu führen. Sie erhalten Informationen bezüglich Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und natürlich werden auch Fragen beantwortet. Termine nach Vereinbarung.

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: jeden 2. Mittwoch im Monat von 16:00 bis 18:00 (ausgenommen Juli, August, September)

23AT-01F Babyspielgruppe Windelminis

für Babys ab ca. 5 Monaten mit Begleitung

Zeit: Mittwoch, 15.2. bis 21.6.2023 von 8:30 bis 9:30

14 tägig im Wechsel mit der Mutterberatung

Preis: € 26,00 / € 23,40 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



23AT-02F Spielgruppe Häschen

für Kinder ab ca. 12 Monaten mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 29.6.2023 von 10:05 bis 11:35

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



23AT-03F Spielgruppe Mäuschen

für Kinder ab ca. 1,5 Jahren mit Begleitung

Zeit: Montag, 9.1. bis 3.7.2023 von 10:05 bis 11:35

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



23AT-04F Spielgruppe Schneckchen

für Kinder ab ca. 1,5 Jahren mit Begleitung

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 4.7.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



23AT-05F Spielgruppe Fröschen

für Kinder ab ca. 2 Jahre mit Begleitung

Zeit: Montag, 9.1. bis 3.7.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



23AT-06F Spielgruppe Schäfchen

für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 4.7.2023 von 10:05 bis 11:35

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



23AT-07F Spielgruppe Krabbelmäuse

für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 29.6.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



23AT-08F Loslassgruppe LOLA

ab ca. 2 Jahren ohne Begleitung

Zeit: Freitag, 13.1. bis 30.6.2023 von 9:00 bis 11:00

Preis: € 54,00 / € 48,60 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

23AT-09F Babymassage Februar

für Mamas mit Babys ab der Geburt bis zum Wegkrabbeln.

Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern. Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel und Massageöl (Mandelöl)

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: Mittwoch, 15.2. bis 1.3.2023 von 11:00 bis 12:00 (2x)

Preis: € 25,00 / € 22,50 für Kinderfreundemitglieder



23AT-10F Babymassage Juni

für Mamas mit Babys ab der Geburt bis zum Wegkrabbeln

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: Mittwoch, 7.6. bis 21.6.2023 von 11:00 bis 12:00 (2x)

Preis: € 25,00 / € 22,50 für Kinderfreundemitglieder



23AT-11F Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby

Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Körper dabei unterstützt zur Normalität zurückzukehren.

Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur werden in diesem Kurs gezeigt.

Rückbildungsgymnastik kann das weibliche Wohlbefinden auch Jahre nach der Geburt merklich verbessern und ist ab etwa 6 Wochen nach der Geburt empfehlenswert.

Leitung: Ingrid Kirth (Physiotherapeutin)

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 9.2.2023 von 16:30 bis 17:30 (5x)

Preis: € 55,00 / € 49,50 für Kinderfreundemitglieder

23AT-12F Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby

Leitung: Ingrid Kirth (Physiotherapeutin)

Zeit: Donnerstag, 13.4. bis 11.5.2023 von 16:30 bis 17:30 (5x)

Preis: € 55,00 / € 49,50 für Kinderfreundemitglieder

23AT-13F Die Fotografin kommt ins EKiz

Familienfoto und/oder Kinderfoto. Sie bekommen 1 Foto 20x30cm, 1x 13x18cm, 1x 9x13cm, 4 Fotos ca. 4x6cm. Die Bilder können Sie wahlweise alle in Farbe oder Schwarz/Weiß haben.

Bitte unbedingt anmelden zwecks Terminvergabe!

Leitung: Pachinger Stöckl Christine (Fotografin)

Zeit: Freitag, 24.3.2023 von 13:30 bis 17:30

Preis: € 30,- zzgl. € 2,- Vermittlungsgebühr

23AT-14F Spielgruppennachmittag mit Papa

für Kinder von 1,5 - 3 Jahren und ihrem Papa (Opa,...) An diesem Nachmittag zeigen wir unseren Papis, Opas,.. mal was wir in der Spielgruppe immer so machen - und schenken nebenbei den Mamis ein bisschen Zeit für sich selbst! Außerdem basteln wir ein kleines Geschenk für den Muttertag.

Leitung: Claudia Tumfart, Silke Ortler (Spielgruppenleiterinnen)

Zeit: Freitag, 21.4.2023 von 15:00 bis 17:00

Preis: € 9,00 / € 8,00 für Kinderfreundemitglieder



23AT-15F Spielgruppen-Picknick

Zum Abschluss vor der Sommerpause machen wir eine 'Spielgruppe im Freien' am Spielplatz am Spitzberg. Alle unsere SpielgruppenteilnehmerInnen sind herzlich eingeladen mitzumachen. Nur bei Schönwetter.

Bitte Verpflegung selber mitbringen! Nur mit Anmeldung!

Leitung: EKiz Team

Zeit: Mittwoch, 5.7.2023 von 9:30 bis 11:00

Preis: freiwillige Spenden

23AT-16F Ausflug zum Bauernhof Redlberger

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger. Dort können die Kinder im Heu hüpfen, Tiere streicheln, am Spielplatz herumtollen, und vieles mehr. Nach einer lustigen Fahrt mit dem Traktor kann sich jeder sein eigenes Steckerlbrot machen.

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 14.4.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigungen möglich!

23AT-17F Ausflug zum Bauernhof Redlberger

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 12.5.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigungen möglich!

23AT-18F Ausflug zum Bauernhof Redlberger

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 23.6.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigungen möglich!

23AT-19F Mama Workout

Beweglich und gestärkt durch die Schwangerschaft. Wir stärken uns in diesem Kurs körperlich und mental, um bestmöglich auf eine natürliche Geburt vorbereitet zu sein.

Leitung: Anita Mersnik (Bewegungscoach, Yogalehrerin)

Zeit: Freitag, 13.1. bis 10.2.2023 von 18:30 bis 19:30 (5x)

Preis: € 58,00 / € 52,00 für Kinderfreundemitglieder

23AT-20F Mama Workout

Beweglich und gestärkt durch die Schwangerschaft.

Leitung: Anita Mersnik (Bewegungscoach, Yogalehrerin)

Zeit: Freitag, 14.4. bis 12.5.2023 von 18:30 bis 19:30 (5x)

Preis: € 58,00 / € 52,00 für Kinderfreundemitglieder

23AT-21F Workshop: Kinderernährung - die unterschiedlichen Essenstypen

Tipps & Tricks für die genuss- und wertvolle Kinderernährung (1 - 6 Jahre). Den Grundstein für eine gesunde Entwicklung legen wir im Baby- und Kleinkindalter. In dieser Zeit werden unter anderem die Weichen für die zukünftigen Ernährungsgewohnheiten gelegt. Wie es gelingen kann, unsere Kleinen für gesunde Ernährung zu begeistern, erfährst du anhand vieler Ideen, Inspirationen und Erfahrungswerte an diesem Abend. Auch für Kostproben wird gesorgt!

Leitung: Mag. Christina Zitterl (TCM-Ernährungsberaterin)

Zeit: Montag, 23.1.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00 zzgl. Materialkosten (ca. 3,00)



23AT-22F Workshop: Pubertät - eine spannende Lebensreise

Im Umgang mit unseren pubertierenden Jugendlichen fühlen wir Eltern und Erzieher uns manchmal unsicher und ohnmächtig, da die Zeit des Erwachsenwerdens geprägt ist von starken Veränderungen für die ganze Familie. Eine Herausforderung auf beiden Seiten, da es nicht immer leicht ist Verständnis für ungewohntes Verhalten aufzubringen. Oftmals schaukeln sich die Emotionen hoch, die Kinder ziehen sich häufig zurück und verschließen sich so manchem Gespräch. Wir Eltern versuchen die Balance zwischen festem Halt und vertrauensvollem Loslassen zu finden. Ich biete mit der notwendigen Portion Humor Information, wie wir besser verstehen lernen und welche Kommunikationsmuster hilfreich sind. Damit wir Eltern in dieser sensiblen Phase des Teenageralters dennoch mit unseren Kindern wachsen und sie gut begleiten können.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 1.2.2023 von 17:00 bis 20:00

Preis: € 4,00



23AT-23F Eltern Aktiv Seminar: Die Verwöhnfalle

Wo liebevolle Fürsorge aufhört und Verwöhnen beginnt, ist schwer zu bestimmen. Wir machen vieles für unsere Kinder, weil wir sie lieben: manchmal aber hemmen wir damit deren Eigenständigkeit und Unabhängigkeitsstreben! Gemeinsam wollen wir Wege entdecken, wie wir die Balance zwischen Lieben und Verhätscheln halten können. Wir werden uns gegenseitig den Mut zum Nein-Sagen stärken und Anti-Wut-Strategien entwickeln, wie wir den darauffolgenden Protest des Kindes besseraushalten, Machtkämpfe umgehen und damit unsere Nerven schonen können!

Leitung: Brigitte Einicher (Elternbildnerin)

Zeit: Donnerstag, 9.2., 16.2. und 2.3.2023 von 19:00 bis 22:20

Preis: € 10,90



23AT-24F Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Kinder sind keine Miniaturausgabe von Erwachsenen. In diesem Kurs lernen sie daher lebensbedrohliche Zustände ihres Kindes nach Unfällen oder bei plötzlicher Erkrankung richtig einzuschätzen. Die Besonderheiten des Kindes werden erörtert, lebensrettende Sofortmaßnahmen anschaulich erklärt und geübt.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Montag, 6.3.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



23AT-25F Workshop: Dein Alltag ist ihre Kindheit

Wie ein fried- und freudvolles Miteinander gelingen kann. Wir wissen genau: wir lieben unsere Kinder. Und doch sind da jene Momente, in denen es uns genau DAS richtig schwerfällt. Zwischen unseren alltäglichen Aufgaben rund um Beruf und Haushalt fordern uns Trotzanfälle, Hausübungen und unterschiedliche Auffassungen von 'Ordnung'. Und plötzlich hören wir uns jene Sätze unserer eigenen Eltern sagen, die wir NIE zu unseren Kindern sagen wollten. An diesem Abend hinterfragen wir unsere Erwartungen an 'Familie', ordnen diese Erkenntnisse neu, reflektieren den Umgang mit unseren Alltags-Routinen und entdecken mögliche Handlungsalternativen jenseits von Machtkämpfen, 'Konsequenzen' und Angst. Für ein gelingendes und glückliches Miteinander. Denn: DEIN Alltag, DEIN Handeln, DEIN 'keine Zeit' ist IHRE Kindheit.

Leitung: Sabine Reichsthaler (Mental- u. Glückstrainerin)

Zeit: Mittwoch, 19.4.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



Herbstprogramm

Spielgruppenübersicht Herbst 2023

Da wir die Spielgruppen/Loslassgruppen nach dem Bedarf der Eltern ausrichten, erscheint diese Übersicht erst Mitte Juni 2023. Sie können diese im Eltern Kind Zentrum anfordern oder auf der Homepage downloaden.

Wir bieten im Herbst 2023 auch wieder Spielgruppen für verschiedene Altersgruppen an.
z.B: 6 -12 Monate, 12 – 18 Monate, 1,5 -2,5 Jahren und Loslassgruppen ab 2 Jahren
Fragen Sie nach- wir finden sicher die richtige Spielgruppe für Sie und Ihr Kind.

23AT-26H Babymassage Oktober

für Mamas mit Babys ab der Geburt bis zum Wegkrabbeln. Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern.

Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel und Massageöl (Mandelöl)

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: Mittwoch, 4.10. und 18.10.2023 von 11:00 bis 12:00 (2x)

Preis: € 25,00 / € 22,50 für Kinderfreundemitglieder

GUTSCHEIN

23AT-27H Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby

Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Körper dabei unterstützt zur Normalität zurückzukehren.

Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur werden in diesem Kurs gezeigt.

Rückbildungsgymnastik kann das weibliche Wohlbefinden auch Jahre nach der Geburt merklich verbessern und ist ab etwa 6 Wochen nach der Geburt empfehlenswert.

Leitung: Ingrid Kirth

Zeit: Donnerstag, 5.10. bis 16.11.2023 von 16:30 bis 17:30 (5x)

Preis: € 55,00 / € 49,50 für Kinderfreundemitglieder

23AT-28H Ausflug zum Bauernhof Redlberger

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 22.9.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigungen möglich!

23AT-29H Die Fotografin kommt ins EKiz

Familienfoto und/oder Kinderfoto. Sie bekommen 1 Foto 20x30cm, 1x 13x18cm, 1x 9x13cm, 4 Fotos ca. 4x6cm. Die Bilder können Sie wahlweise alle in Farbe oder Schwarz/Weiß haben.

Bitte unbedingt anmelden zwecks Terminvergabe!

Leitung: Christine Pachinger Stöckl (Fotografin)

Zeit: Freitag, 20.10.2023 von 13:30 bis 17:30

Preis: € 30,00 zzgl. € 2,00 Vermittlungsgebühr

23AT-30H Mama Workout

Beweglich und gestärkt durch die Schwangerschaft. Wir stärken uns in diesem Kurs körperlich und mental, um bestmöglich auf eine natürliche Geburt vorbereitet zu sein.

Leitung: Anita Mersnik (Bewegungscoach, Yogalehrerin)

Zeit: Freitag, 22.9. bis 20.10.2023 von 18:30 bis 19:30 (5x)

Preis: € 58,00 / € 52,00 für Kinderfreundemitglieder

23AT-31H Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Kinder sind keine Miniaturausgabe von Erwachsenen. In diesem Kurs lernen sie daher lebensbedrohliche Zustände ihres Kindes nach Unfällen oder bei plötzlicher Erkrankung richtig einzuschätzen. Die Besonderheiten des Kindes werden erörtert, lebensrettende Sofortmaßnahmen anschaulich erklärt und geübt.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Montag, 9.10.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

23AT-32H Workshop: Was heißt hier krank?

Wer die Grenzen kennt, kann den Mut haben sich frei darin zu bewegen. An diesem Abend möchte Fr. Dr. Gubo Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr natürliches Gespür für Gesundheit und Krankheit zu stärken. Sie erfahren in diesem Workshop den natürlichen Ablauf der häufigsten (Kinder-)Krankheiten und bekommen Tipps, wie Sie selbst mit Hausmitteln diese Infektionskrankheiten oder andere Beschwerden lindern können. Zusätzlich wird sie näher auf die gängigsten homöopathischen Mittel eingehen und ihre Anwendungsgebiete darstellen.

Leitung: Dr.in Friderike Gubo

Zeit: Mittwoch, 15.11.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

23AT-33H Workshop: Wenn der ganze Körper spricht - beißen, kratzen, hauen

Wir fühlen uns dann manchmal unsicher, wie wir darauf reagieren sollen und Fragen tun sich auf: Was kann ich dazu beitragen, dass diese Phase rasch vorbei geht? Wie denken andere Eltern über mein Kind und uns? Warum macht mein Kind das? Wie kann ich mein Kind stärken, wenn es attackiert wird? Wie verhalte ich mich, wenn mich PädagogInnen od. BetreuerInnen darauf ansprechen? Wie spreche ich Eltern darauf an, wenn ihr Kind meines öfter angreift? Was kann ich vorbeugend in der Begleitung von Kindern beachten? Es ist anstrengend, wenn Kinder in unpassenden Situationen oder wegen Kleinigkeiten immer wieder schnell in Rage geraten. Bei älteren Kindern machen sich manche Eltern dann auch Sorgen, ob sie in der Erziehung alles richtig machen, oder ihr Kind etwas belastet. Wir werden diese Themen näher diskutieren um solche Situationen gelassener händeln zu können.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Donnerstag, 30.11.2023 von 16:30 bis 19:30

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN