



Familienakademie
der OÖ Kinderfreunde
Region Steyr-Kirchdorf

HERBSTPROGRAMM 2023



SIERNING

Die Kinderfreunde

Die Kinderfreunde

Die Österreichischen Kinderfreunde wurden 1908 gegründet um Kindern Gemeinschaft, Bildung und Spaß zu ermöglichen. Die Lebensbedingungen von Kindern, ihre Bedürfnisse und Interessen stehen damals wie heute im Mittelpunkt unserer Arbeit. Wir leisten einen Beitrag zu einer solidarischen Gesellschaft. Kinder in alle sie betreffenden Entscheidungen einzubinden, sie mitbestimmen zu lassen, ist unser zentrales Leitmotiv.

Unter ihrem Dach vereinen die Kinderfreunde ein vielfältiges Angebot. Ehrenamtliche Ortsgruppen, Gruppenstunden für Kinder und Jugendliche, Spielmobile und Ferienangebote sind davon nur eine kleine Auswahl. Ebenso betreiben die Kinderfreunde Kinderbildungseinrichtungen und Eltern-Kind-Zentren. Elternbildungsaktivitäten und pädagogische Aus- und Weiterbildungen runden das Angebot ab.

Über alle Angebote, inhaltliche Schwerpunkte und aktuelle Kampagnen informiert www.kinderfreunde.cc.



Jetzt Mitglied werden!

www.kinderfreunde.at

 **Die Kinderfreunde**
Steyr-Kirchdorf

Für 28 Euro
ist die ganze
Familie
dabei!

Richard Kerbl

Bürgermeister der Marktgemeinde Sierning



Liebe Eltern, liebe Kinder!

Im Eltern-Kind-Zentrum Schmetterling werden Eltern bei ihren vielfältigen Aufgaben der Kindererziehung unterstützt und begleitet. Dabei tauschen sich Eltern aus und die Kinder treffen sich zum Spielen.

Für die Gemeinde ist diese eine nicht wegzudenkende Einrichtung. Kinder sind unsere Zukunft. Sie beschenken uns durch ihre staunende Neugier und Liebe am Leben. Es liegt an uns, die kindliche Entwicklung zu unterstützen und die Wurzeln eines jeden uns anvertrauten Kindes zu pflegen, damit es zu einer verantwortungsvollen Persönlichkeit heranwächst.

Elternbildung ist ein Schwerpunkt, den die Gemeinde durch die Einführung des Sierninger Familienpasses verstärkt fördert. Das Eltern-Kind-Zentrum Schmetterling hat dabei die Aufgabe übernommen, den Eltern ein vielfältiges Angebot von Kursen und Workshops anzubieten. Diese werden bestens angenommen und das Erlernte auch im Familienleben umgesetzt.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um über das private Umfeld hinaus mit anderen in Kontakt zu treten. Sie können sich Tipps und Anregungen holen, Freundschaften schließen oder auch mitarbeiten!

Ich wünsche dem Team des Eltern-Kind-Zentrums für ihre zukünftige Arbeit alles Gute und weiterhin so viel Erfolg!

Den Eltern und Kindern wünsche ich viel Spaß beim Besuch des Eltern-Kind-Zentrums und der einzelnen Veranstaltungen!

Richard Kerbl
Bürgermeister



Vorwort von unserem Bürgermeister



GESCHÄFTSBEDINGUNGEN, INFORMATIONEN

Anmeldeschluss...

eine Woche vor Beginn der Veranstaltung. Ausgenommen sind Veranstaltungen, bei welchen ein früherer Anmeldeschluss dabeisteht.

Mit der Anmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich und die Einzahlung verpflichtend.

Kursbeitrag...

spätestens beim Kursbeginn zu entrichten. Ermäßigungen für Kinderfreundemitglieder sind direkt bei den Angeboten zu finden.

Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ...

können, bei mit dem Gutschein gekennzeichneten Veranstaltungen, eingelöst werden.

EKiZ-Gutscheine...

können bei allen Veranstaltungen eingelöst werden. Ausnahmen sind direkt beim Angebot ersichtlich.

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 Teilnehmer*innenanzahl kann die Veranstaltung von uns kurzfristig abgesagt werden.

Haftung...

im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten wird ausgeschlossen, Besucher*innen sind eigenverantwortlich. Eltern haften für ihre Kinder – ausgenommen bei Angeboten, die nur von Kindern besucht werden.

Anmieten der EKIZ Räumlichkeiten...

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, OÖ Familienreferat, Sozialhilfeverband und Gemeinden.

Datenschutz

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

HERZLICH WILLKOMMEN



bei Melanie im EKiz Sierning

Eltern-Kind-Zentrum Schmetterling in Sierning

Leiterin: Melanie Bramberger

Josef-Teufel-Platz 2 ♥ 4523 Neuzeug ♥ Mobil 0699 / 16 886 555

ekiz.sierning@kinderfreunde.at ♥ www.kinderfreunde.cc/ekiz.sierning

Bankverbindung: Hypo Oberösterreich ♥ IBAN: AT38 5400 0000 0040 7378



ANMELDUNGEN

auf unserer HOMEPAGE:

www.kinderfreunde.cc/ekiz.sierning



Wir sind immer auf der Suche nach Spielgruppenleiter*innen...

...du arbeitest gerne mit Kindern, bist vielleicht gerade in Karenz und suchst Spielfreund*innen für dein Kind, hast eine pädagogische Ausbildung oder die Ausbildung zur Spielgruppenleiter*in absolviert oder dies vor? Einfach im EKiz informieren:

0699 / 16 886 555



**STEYRTAL
APOTHEKE**



MAG.PHARM. DR. ULRIKE **MURSCH-EDLMAYR**
A - 4523 **NEUZEUG** . JOSEF-TEUFEL-PLATZ 1
07259 5900 . WWW.GESUNDHEITSGREISSLEREI.AT

Für die ganze Familie

Offener Treff

Schuhe ausgezogen und hereinspaziert! Die gemütliche Atmosphäre des offenen Treffs ist im Angebot der Eltern-Kind-Zentren fix integriert und findet wöchentlich am Dienstagnachmittag und am Mittwochvormittag statt. Der offene Treff lädt Eltern, Großeltern, Bonuseltern, Familien aus allen Kulturen ein, andere Familien kennenzulernen, Erfahrungen aus dem Familienalltag auszutauschen, Neuigkeiten zu erzählen und miteinander zu plaudern. Kinder machen im offenen Treff erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen, sie spielen und beschäftigen sich miteinander. Die Mitarbeiter*innen des Eltern-Kind-Zentrums beantworten Fragen, unterstützen bei Schwierigkeiten und berücksichtigen die Wünsche und Anliegen der Eltern. An schulfreien Tagen findet kein offener Treff statt.

Baby- und Kleinkindtreff

Termine: Dienstag, 12.09.2023 bis 19.12.2023, von 14:30 bis 16:30 Uhr (14x)
Termine: Mittwoch, 13.09.2023 bis 20.12.2023, von 09:00 bis 11:00 Uhr (12x)
Leitung: Melanie Bramberger
Ort: EKiz Sierning
Preis: kostenlos

Ohne Anmeldung!



Café Regenbogen

In Österreich gibt es immer mehr Kinder, die in Regenbogenfamilien leben, darum ist es uns wichtig, dass wir Regenbogenfamilien mindestens 1 x pro Monat vernetzen und vereinen, unsere Kräfte bündeln und uns gegenseitig unterstützen. Wir freuen uns auf Familien aus Sierning und rundherum!

Termine: Mittwoch, 27.09.2023, 04.10.2023, 29.11.2023 und 13.12.2023,
von 15:00 bis 16:30 Uhr (4x)
Leitung: Lisa Van Duyvenbode
Ort: EKiz Sierning
Preis: kostenlos

Ohne Anmeldung!



Friseurbesuch im EKiz

Uns besucht die Friseurin im EKiz. Um Wartezeiten zu vermeiden, ist eine Terminvereinbarung unter 0699 / 716 886 555 notwendig. An diesem Termin sind keine Gutscheine einlösbar.

Termine: wird bei Anmeldung bekanntgegeben
Leitung: wird bei Anmeldung bekanntgegeben
Ort: EKiz Sierning
Preis: auf Anfrage





Vater-Kind-Frühstück

Offene Gruppe für alle Väter, die ihr Vaterglück genießen und ihre Kinder aktiv beim Heranwachsen begleiten möchten. In unserer leistungsorientierten Welt übernehmen die Männer oft die Rolle des „Familienernährers“. Sie arbeiten die ganze Woche, um ihrem Nachwuchs Vorbild und Sicherheit zu bieten – dadurch bleibt für das Sein mit den Kindern und für gemeinsame Freizeitgestaltung oft nur wenig Zeit und Raum. Wir freuen uns, wenn Väter und Kinder gemeinsam bei einem gemütlichen Frühstück Erfahrungen austauschen und ihre Väterrolle stärken können, indem sie Zeit mit ihren Kindern verbringen.

Termine: Samstag, 23.09.2023, 21.10.2023, 25.11.2023, 02.12.2023,
von 09:00 bis 11:30 Uhr (4x)
Leitung: Alexander Schober
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 8,00 Unkostenbeitrag pro Termin



Mama-Kind-Frühstück

Mamas treffen sich an diesem Tag. Wir freuen uns über neue Gesichter, vertraute Begegnungen und spannenden Austausch. Genieße dein Samstagsfrühstück in gemütlicher bei uns im EKiz! Bei uns gibt es genug Raum und Spielsachen für alle Kinder. Wir haben genügend Zeit um über Unsicherheiten im Umgang mit Behörden, über Sorgen und Ängste, die wir haben, über die Herausforderungen und vieles mehr zu sprechen.

Termine: Samstag, 30.09.2023, 14.10.2023, 18.11.2023, 16.12.2023,
von 09:00 bis 11:00 Uhr (4x)
Leitung: Melanie Bramberger
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 8,00 Unkostenbeitrag pro Termin



Kinderartikelflohmarkt

für die ganze Familie

Wir veranstalten einen Kinderartikelflohmarkt. Kinder und Erwachsene verkaufen Spielzeug, Kleidung und vieles mehr. Schau vorbei, vielleicht findest du genau das Richtige für dich! Für den kleinen Hunger zwischendurch haben wir vorgesorgt – es gibt ein großes Kuchenbuffet. Wir freuen uns auf Euch!

Termine: Sonntag, 18.09.2023, von 08:00 bis 12:30 Uhr
Leitung: Melanie Bramberger
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Preis: € 12,00 / € 10,00 für Kinderfreundemitglieder / pro Tisch



Kindernachmittag

für Kinder und Familien

An diesem Tag findet der Internationale Tag des Kindes statt. Das nehmen wir zum Anlass, um mit den Kindern zu feiern, zu spielen und zu lachen. Nehmt gute Laune mit, wir freuen uns auf EUCH. In einer gemütlichen Atmosphäre haben wir einen tollen Nachmittag zusammen.

Termine: Mittwoch, 20.09.2023, von 15:00 bis 16:30 Uhr
Leitung: EKiz-Team
Ort: EKiz Sierning
Preis: freiwillige Spende



Erntedankumzug

Gemeinsam mit den Ortsgruppen der Kinderfreunde Letten, Sierning und Gründberg nehmen wir am festlichen Umzug der Gemeinde Sierning mit unserem eigenen Anhänger teil. Die Kinder dürfen sogar am Anhänger oben sitzen. Wir freuen uns, wenn uns viele Familien begleiten.

Termine: Sonntag, 24.09.2023, Treffpunkt: 8:00 Uhr beim Freibadparkplatz
Leitung: EKiz Sierning und Ortsgruppen Letten, Sierning und Gründberg
Ort: 4522 Sierning
Preis: kostenlos



Fotograf Rußkäfer

Die perfekte Geschenksidee! Der Fotograf Stephan Rußkäfer kommt ins EKiz Schmetterling. Es sind nur jene Bilder zu bezahlen, die man sich aussucht. Um Wartezeiten zu vermeiden, ist eine Terminvereinbarung unter 0699 / 16 886 555 notwendig (kein Gutschein einlösbar).

Termine: Freitag, 10.11.2023, von 14:00 bis 17:00 Uhr
Leitung: Stefan Rußkäfer
Ort: EKiz Sierning
Preis: Fotoshooting kostenlos, Preis pro Foto auf Anfrage



Wintercafe

"Fichten, Lametta, Kugeln und Lichter, Bratapfelduft und frohe Gesichter, Freude am Schenken - das Herz wird so weit. Ich wünsche allen eine fröhliche Winterzeit!" Kommt und feiert mit uns, auf jedes Kind wartet eine kleine Überraschung.

Termine: Montag, 05.12.2023, von 16:00 bis 18:00 Uhr
Leitung: Melanie Bramberger / Lydia Defner
Ort: EKiz Sierning
Preis: freiwillige Spende





Spielgruppen für unsere Kleinsten mit Begleitung

Elternbildungsgutscheine und Gesunde Gemeinde – Gutscheine einlösbar!
Anmeldung erforderlich!

Kinder stecken voller Abenteuerlust. In den Spielgruppen können Eltern und Kinder soziale Kontakte knüpfen und die Gemeinschaft in der Gruppe erleben. Ihre Fähigkeiten können die Kinder in einer vorbereiteten Umgebung mit vielen unterschiedlichen Materialien entdecken. Freies Spiel, gemeinsames Singen, Bewegen, altersgerechtes Basteln, Geschichtenhören und vieles mehr – mit allen Sinnen erleben die Kinder ihre Welt. Natürlich darf auch eine schmackhafte Jause und das miteinander Genießen nicht fehlen.

Spielgruppe „Krabbelkäfer“

für Kinder ab 6 Monaten

Termine: Montag, ab 11.09.2023 bis 09.10.2023, von 09:00 bis 11:00 Uhr (5x)
Termine: Montag, ab 06.11.2023 bis 04.12.2023, von 09:00 bis 11:00 Uhr (5x)
Leitung: Lisa Van Duyvenbode
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 37,00 / € 34,00 für Kinderfreundemitglieder



Spielgruppe „Sing Sang“

für Kinder ab 1 ½ Jahren

Termine: Donnerstag, ab 14.09.2023 bis 12.10.2023, von 14:30 bis 15:30 Uhr (5x)
Termine: Donnerstag, ab 09.11.2023 bis 07.12.2023, von 14:30 bis 15:30 Uhr (5x)
Leitung: Lisa Van Duyvenbode
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 25,00 / € 21,00 für Kinderfreundemitglieder



Spielgruppe „Rappelkiste“

für Kinder ab 1 Jahr

Termine: Donnerstag, ab 14.09.2023 bis 30.11.2023, von 09:00 bis 11:00 Uhr (10x)
Leitung: Viktoria Radic
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 74,00 / € 67,00 für Kinderfreundemitglieder



Spielgruppe „Jahreszeit“

für Kinder ab 2 Jahren

Termine: Montag, ab 11.09.2023 bis 09.10.2023 von 15:00 bis 17:00 Uhr (5x)
Termine: Montag, ab 20.11.2023 bis 18.12.2023, von 15:00 bis 17:00 Uhr (5x)
Leitung: Esma Besic
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 37,00 / € 34,00 für Kinderfreundemitglieder



Loslassgruppen ohne Begleitung

Loslass-Spielgruppe

für Kinder ab 2 Jahren ohne Begleitung

Ganz sanft wird das Loslassen geübt – perfekt als Vorbereitung für die Betreuung bei den Tageseltern, in der Krabbelstube oder im Kindergarten. In einer Kleingruppe knüpfen die Kinder erste soziale Kontakte.

Termine: Montag, 16.10.2023 bis 13.11.2023, von 15:00 bis 17:00 Uhr (5x)
Leitung: Victoria Radic / Melanie Bramberger
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 47,00 / € 43,00 für Kinderfreundemitglieder



OBIMÖBEL e. U.

Ihre Tischlerei



KURT SCHENDLINGER



Tel. + Fax: 072 59 / 40 62

Mobil: 0664/22 45 278

www.obimoebel.at
buero@obimoebel.at

Pachschallernstr. 3A
4523 Neuzeug



Für Kinder, die sich alleine trauen

Forscherexpress

für Kinder ab 6 Jahren

Es erwarten dich spannende Experimente. Entdecken, Erleben, Erforschen und Selbermachen. Sei dabei und lass dich zum Staunen bringen!

Termine: Mittwoch, 04.10.2023, 11.10.2023 und 08.11.2023

von 16:30 bis 18:00 Uhr

Leitung: Melanie Bramberger

Ort: EKiz Sierning

Preis: € 21,00



Ihr Partner der Zukunft

Nemetschek
Inh. Roland Großbauer

GAS - WASSER - HEIZUNG

Bahnhofstraße 3, 4522 Sierning

Tel. 07259 - 2382

firma.nemetschek@aon.at

Eltern-Kind-Zentrum
Sierning



Manfred Schrefler GmbH

BAGGERUNGEN TRANSPORTE

Sondertransporte Schotterhandel Transporte
Erdarbeiten Abbrucharbeiten Recycling

*geht net
gibt's net!*

A-4523 Neuzeug Tel.: 07259/33149

www.schrefler-transporte.at



MANFRED SCHREFLER
BAGGERUNGEN GmbH
TRANSPORTE



Fit & Fun

für Kinder unterschiedlichen Alters

Wir starten musikalisch mit Bewegungslieder. Mit Bällen, Ringen und Hindernisse schulen wir Gleichgewicht und Geschicklichkeit. Gemeinsam erleben wir Aufgaben mit Schwungtuch und anderen Materialien. Ein bunter Mix aus vielen Angeboten für Bewegung, Koordination, Kraft und Wahrnehmung.

Termine: Mittwoch 11.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11. und 22.11.2023,
jeweils von 15:00 bis 16:00 Uhr (6x)
Leitung: Christina Hantak (Ergotherapeutin)
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 48,00



Schmuckwerkstatt

für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Wir basteln unseren eigenen Schmuck, so wie er uns gefällt, aus unterschiedlichen Materialien. Du wirst sehen, wie einfach es ist, sich seinen Schmuck selbst zu machen.

Termine: Freitag, 20.10.2023, von 14:30 bis 16:30 Uhr
Leitung: Esma Besic
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 9,00



Anmeldung erforderlich!

Sicher. Verlässlich. Nahe.



Team Sierninghofen- Neuzeug: vlnr. Bernhard Zauner, Claudia Platzer, Petra Prameshuber, Doris Außermayr, Florian Klausner

Wir beraten Sie gerne nach Vereinbarung
von Montag bis Freitag von 7:00 - 20:00 Uhr
www.rbse.at



Gartengestaltung • Baggerungen • Pflasterungen
Baum- und Gartenpflege

**Mario
Punkenhofer**



Margaretha- Eder- Straße 18
4523 Neuzeug



office@top-garden.at



07259 / 394 94



www.top-garden.at



Gartengestaltung



Eltern-Kind-Zentrum Sierning

Encaustic – Workshop

für Kinder ab 6 Jahren

Wir toben uns kreativ aus beim Encaustic-Workshop. Encaustic ist eine Maltechnik, bei der Wachs gebundene Farbpigmente heiß auf den Maluntergrund aufgetragen werden. Dadurch entstehen ganz tolle Kunstwerke.

Termine: Donnerstag, 19.10.2023, von 14:30 bis 17:30 Uhr
Leitung: Melanie Bramberger
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 25,00

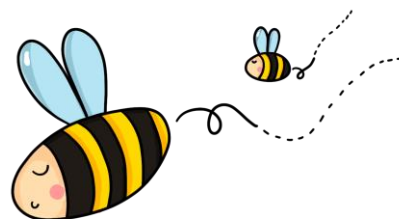


Bienenwachskerzen selbst gemacht

für Kinder ab 5 Jahren

Nun ist die Zeit, wo es wieder bald dunkel draußen wird. Wir basteln uns duftende Bienenwachskerzen unter fachmännischer Anleitung. Wir können unser Zuhause damit aufhellen. Bienenwachsduft liegt in der Luft. Komm ins EKiz und bastle und gestalte dir deine eigenen Kerzen, die du natürlich mit nach Hause nehmen darfst.

Termine: Mittwoch, 15.11.2023, von 16:00 bis 17:30 Uhr
Leitung: Familie Hinterlechner
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 17,00



SchloßCafe bar
Kirchenplatz 1a
4522 Sierning
07259/33212
michaelhoeher@gmx.at
facebook SchloßCafe bar

Rund um die Geburt

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. Wir werden auch Themen rund ums Stillen diskutieren, z.B. Schlafen, Beikost, Stillen und Partnerschaft usw.

Zu den 5 Treffen sind Schwangere, Mütter mit Babys und Kleinkindern und alle am Stillen Interessierte eingeladen.

Termine: Freitag, 06.10.2023 bis 10.11.2023 , von 09:00 bis 10:30 (5x)
Leitung: Petra Havelka
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 10,00



Babymassage

für Kinder von 0 bis 5 Monaten

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind gemeinsame Qualitätszeit, indem Sie sich eine Auszeit vom Alltag nehmen. Einige Vorteile der Babymassage sind ein positiver Einfluss auf die Eltern-Kind-Bindung, Linderung bei Kolik-Symptomen, ein positiver Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus, Anregung der Sinneswahrnehmung und Entspannung für Eltern und Kind.

Termine: Freitag, 06.10.2023 bis 10.11.2023, von 10:30 bis 11:30 Uhr (4x)
Leitung: Petra Havelka
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 55,00 / € 52,00 für Kinderfreundemitglieder



Beckenbodentraining

für Erwachsene

Sie lernen den Beckenboden in Ihren Alltag zu integrieren und diesen vor Belastungen zu schützen. Das Beckenbodentraining nach dem BeBo® Konzept beinhaltet alle Aspekte, damit das Ziel - ein funktionstüchtiger Beckenboden - erreicht werden kann. In einem BeBo®-Kurs steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt.

Mit Beckenbodentraining erreichen Sie Schritt für Schritt:

- ☞ eine gesunde Wahrnehmung zum Beckenboden ,
- ☞ einen starken, aufrechten Rücken,
- ☞ eine erfüllte Sexualität,
- ☞ kontinent sein und bleiben - möglichst in jedem Alter.



Termine: Montag, ab 02.10.2023 bis 30.10.2023, von 19:30 bis 20:30 Uhr (5x)
Termine: Montag, ab 20.11.2023 bis 18.12.2023, von 19:30 bis 20:30 Uhr (5x)
Leitung: Petra Fuchs
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 80,00



Babybauch gipsen

für werdende Mamis

Eine der schönsten Zeiten einer Frau ist wohl die Zeit der Schwangerschaft. Um diese schöne Zeit haptisch festzuhalten, gipsen wir unsere Babybäuche. Gleichzeitig nutzen wir die Zeit, um uns auszutauschen und Spaß gemeinsam zu haben.

Termine: Mittwoch, 24.10.2023, von 16:30 bis 18:30 Uhr
Leitung: Melanie Bramberger
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 35,00



Hebammensprechstunde

für werdende Mamis

Das Angebot richtet sich bewusst nur an Frauen, weil wir so einen geschützten Raum für den Austausch zur Verfügung haben. Diese Vormittage stehen ganz im Zeichen des gemeinsamen Austausches. Mutter-Werden, Mutter-Sein bringt viele Herausforderungen und Veränderungen mit sich, die uns oft an unsere Grenzen bringen. Dabei erleben es viele Mamas als hilfreich, sich untereinander auszutauschen und zu spüren, dass es ähnliche Themen sind, die beschäftigen. In angenehmer Atmosphäre entsteht eine Gemeinschaft, die etwas Verbindendes und Haltendes hat. Uns steht eine Hebamme mit Rat und Tat zur Seite.

Termine: Mittwoch, 25.10.2023 und 13.12.2023, von 09.00 bis 10:00 Uhr
Leitung: Hebamme Claudia Brandstätter
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 2,00



VITALZENTRUM

Fachzentrum für Fußpflege | diabetische Fußpflege | Kosmetik
Permanent Make up | Massage

Franz-Streer-Weg 1, 4522 Sierning

Telefon. 07259 / 3134 | Mobil. 0650 / 531 14 22

www.vitalzentrum.at

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag 08⁰⁰ – 18³⁰ | Dienstag 08⁰⁰ – 14⁰⁰

Mittwoch 08⁰⁰ – 18⁰⁰ | Donnerstag 14⁰⁰ – 20⁰⁰

Freitag 08⁰⁰ – 16⁰⁰



Kangatraining

für Erwachsene

Kangatraining® ist ein vollständiges postnatales Workout, in dem die Herz-Kreislauf-Ausdauer, Flexibilität sowie die tiefliegende Bauchmuskulatur trainiert und verbessert werden. Beim Kangatraining® wird sehr darauf geachtet den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit dem Baby. Es ist uns besonders wichtig, dass alle "Kangababys" beim Kangatraining® gesund getragen werden, daher findet während eines Kurses auch immer eine Trageberatung statt. Voraussetzung zum Kursstart ist der positive Check-up beim Frauenarzt, ca. 8-12 Wochen nach der Entbindung.

Quereinstieg ist nach telefonischer Rücksprache jederzeit möglich.

Termine: Dienstag, 12.09.2023 bis 10.10.2023, von 09:30 bis 10:30 Uhr (5x)

Termine: Dienstag, 17.10.2023 bis 07.11.2023, von 09:30 bis 10:30 Uhr (4x)

Termine: Dienstag, 14.11.2023 bis 05.12.2023 von 09:30 bis 10:30 Uhr (4x)

Leitung: Miriam Kutsam

Ort: EKiz Sierning

Preis: € 95,00 (Schnuppern: € 15,00) / € 60,00



Kreatives und Allerlei mit oder ohne Begleitung

Tag am Bauernhof

für Kinder unterschiedlichen Alters

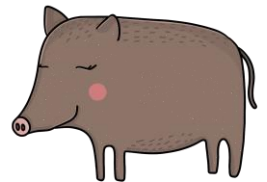
Wir treffen uns beim Pesendorfer Hofladen und verbringen eine großartige Zeit am Bauernhof. Uns erwarten Schweine, Kühe, Hühner und viele andere Tiere. Wir lernen sogar, wie man aus Milch einen Topfen machen kann. Wir verkosten leckere Produkte vom Bauernhof. Zum Toben und Spielen haben wir natürlich auch ausreichend Zeit.

Termine: Freitag, 15.09.2023, von 15:00 bis 18:00 Uhr – für Kinder zwischen 3 -9 Jahren

Leitung: Familie Brandner

Ort: Pesendorfer Straße 31, 4451 Garsten

Preis: € 10,00



Tag am Alpakahof

für Kinder unterschiedlichen Alters

Wir besuchen den Bauernhof der Familie Luhamer in Großmengersdorf mit ihren Alpakas. Die Kinder erfahren allerlei Wissenswertes über die Mini-Kamele und können den Tieren mit ihrer ruhigen Art hautnah begegnen (angreifen und füttern in Kleingruppen). Die älteren Kinder haben die Möglichkeit ein Alpaka direkt an der Leine zu führen. Ein Ministreichelzoo mit Hasen und Meerschweinchen, ein Stempelpass bzw. eine Rätselrallye und eine Kreativwerkstatt zum Thema Alpaka wartet auf euch. Die Kinder können sich zwischendurch mit ihrer mitgebrachten Jause stärken. Jedes Kind ein kleines Give-Away.

Termine: Freitag, 29.09.2023, 15:30 bis 18:00 Uhr

Leitung: Michaela Luhamer

Ort: Großmengersdorf 7, 4540 Bad Hall

Preis: € 18,00



Herbstbastelspaß

für Kinder ab 3 Jahren

Wir basteln schöne Sachen zum Thema Herbst. Lass dich überraschen, wie leicht es ist, etwas Tolles zu kreieren.

Termine: Donnerstag, 21.09.2023, von 15:00 bis 16:30 Uhr
Leitung: Esma Besic
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 7,00



Winterbastelspaß

für Kinder ab 3 Jahren

Wir basteln schöne Sachen zum Thema Herbst. Lass dich überraschen, wie leicht es ist, etwas Tolles zu kreieren.

Termine: Donnerstag, 09.11.2023, von bis
Leitung: Esma Besic
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 7,00



Laternenzauber

für Kinder ab 2 Jahren

Wir basteln im Rahmen des offenen Treffs gemeinsam eine Laterne. Bei Apfelpunsch Kipferl und Musik, lassen wir den Nachmittag gemeinsam ausklingen.

Termine: Dienstag, 07.11.2023, von 14:00 bis 16:00 Uhr
Leitung: Melanie Bramberger
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 5,00



EP: Poth

ElectronicPartner

4523 Neuzeug, Burgstallstraße 32, Tel.: 07259/2121
www.pothelektro.at

Krippenworkshop

für Kinder ab 5 Jahren

Wir basteln Krippen aus Naturmaterialien. Unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

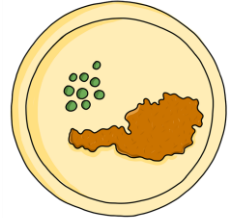
Termine: Freitag, 17.11.2023, von 15:00 bis 18:00 Uhr
Leitung: Melanie Bramberger
Ort: EKIZ Sierning
Preis: € 15,00

Kekserlbackstube

für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Was wäre diese stille Zeit ohne Kekse? Das geht nicht, darum backen wir heute gemeinsam verschiedene Kekssorten und du kannst natürlich alle deine Kekse mit nach Hause nehmen. Bitte bringe eine Aufbewahrungsdose mit!

Termine: Freitag, 24.11.2023, von 15:00 bis 17:00 Uhr
Leitung: Esma Besic/ Melanie Bramberger
Ort: EKIZ Sierning
Preis: € 8,00



Winterkranz binden

Für die gesamte Familie

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Abend bei winterlicher Stimmung und selbst gebastelter Tischdeko. Wer einen Winterkranz binden möchte, sollte einen Strohkranz mitnehmen. Preis inkl. Reisig, ohne Deko.

Termine: Dienstag, 21.11.2023, von 16:00 bis 18:30 Uhr
Leitung: Melanie Bramberger
Ort: EKIZ Sierning
Preis: € 12,00



!!! TOLLE SCHULAKTIONEN ZUM SCHULSTART !!!

SCHEI  **NECKER** Heidi
PAPIER.SPIEL.BÜRO.BUCH



Elternbildung

Elternbildungsgutscheine und Gesunde Gemeinde – Gutscheine einlösbar!
Anmeldung erforderlich!

Stressfreies Essen am Familientisch

ELBI-Workshop

Das gemeinsame Essen ist oft etwas, worauf sich die ganze Familie freut. Bei einigen Familien entsteht beim Gedanken daran allerdings Stress – das muss aber nicht sein! Wir besprechen, wie Entspannung, Zufriedenheit und Freude am Tisch einkehren. Sie erhalten einen Überblick über die Ernährung von Kleinkindern sowie Tipps und Tricks für entspannte Mahlzeiten mit Kindern nach dem ersten Geburtstag. Die richtigen Portionsgrößen, Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkindernährung, Eigenständigkeitsentwicklung und Rituale sind nur einige der Punkte, mit denen wir uns beschäftigen werden.

Termine: Mittwoch, 18.10.2023, von 19:00 bis 21:00 Uhr
Leitung: Lisa Schölmbauer
Ort: EKIZ Sierning
Preis: € 4,00

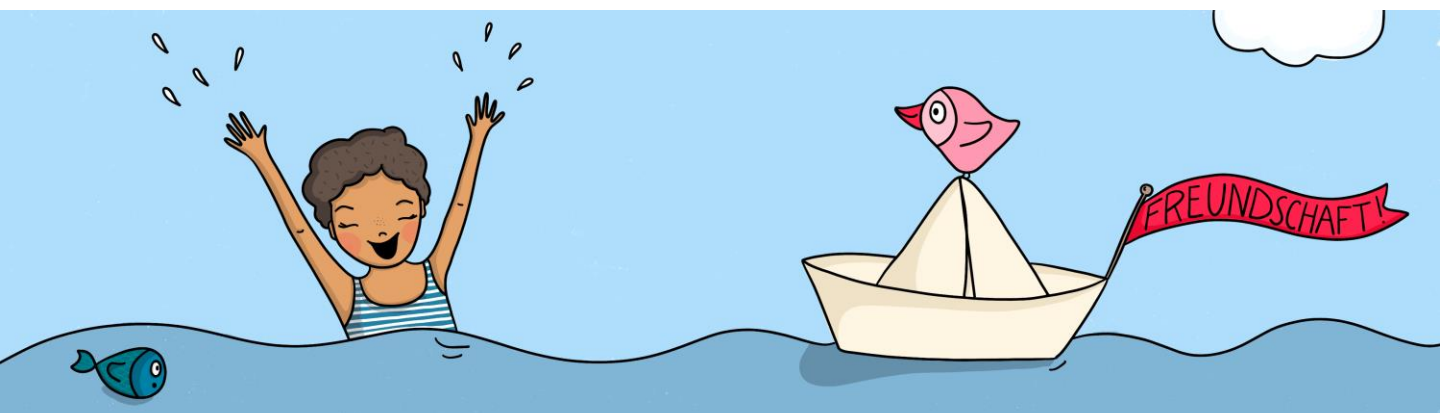


Kinderbeschwerden natürlich lindern

ELBI-Vortrag

Sie bekommen Tipps zur natürlichen Linderung von Kinderbeschwerden, die jede Familie einmal betreffen. Genauer betrachten wir das Zahnen, Bauchschmerzen, wunder Po, Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen und wie diese, mittels Homöopathie, Naturheilkunde und Griffe aus der Babymassage, gelindert und begleitet werden können.

Termine: Donnerstag, 23.11.2023, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Leitung: Petra Havelka
Ort: EKIZ Sierning
Preis: € 2,00



„In einer Welt, in der
alle von Nachhaltigkeit
reden, ist es wichtig, dass
Taten gesetzt werden.“

www.hypo.at/nachhaltigkeit

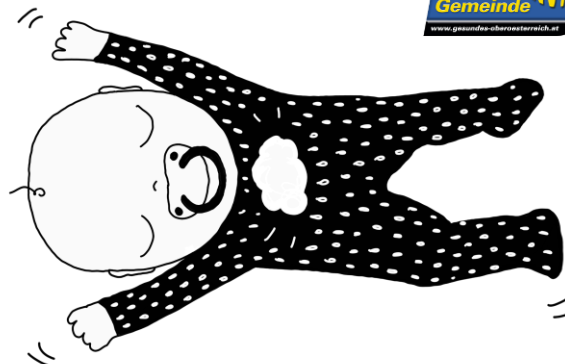
HYPO
OBERÖSTERREICH

„Babyschlaf verstehen“

ELBI-Vortrag

Ich möchte dieses uralte Wissen dieser Hausmittel speziell an Eltern weitergeben. Wickel sind praktisch und schnell zur Hand, da oft die Zutaten schon zu Hause sind. Wir erlernen gemeinsam Wickel, die bereits ab dem Säuglingsalter problemlos angewendet werden können und somit eine sanfte Unterstützung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte darstellen.

Termine: Donnerstag, 05.10.2023, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Leitung: Petra Havelka
Ort: EKiz Sierning
Preis: € 2,00





Beikost – wann, wie, was und wieviel

ELBI-Vortrag

Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat eines Babys beginnt die Zeit der Beikost. Dazu stellen sich sehr viele Fragen und Eltern müssen sich gleichzeitig durch einen Dschungel an Informationen, gut gemeinten Ratschlägen und Produkten kämpfen. Wir beschäftigen uns mit den Beikostreifezeiten – woran erkennen wir, dass ein Baby bereit ist für die Beikost – es geht aber auch darum, wie füttert man richtig und welche Menge braucht mein Kind. Auch das Thema Babybreizutaten werden wir erläutern und näher betrachten. Last but not least beschäftigen wir uns auch mit der Thematik „Baby led weaning“.

Termine: Mittwoch, 27.09.2023, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Leitung: Lisa Schölmbauer

Ort: EKiz Sierning

Preis: € 2,00



„Gib mir Halt, aber halt mich nicht fest dabei!“

Eltern-Aktiv-Seminar

Also: TIME-OUT FÜR MAMA!

„Gib mir Halt, aber halt mich nicht fest dabei!“ Wie wir unsere Kinder auf dem Weg zu starken Persönlichkeiten begleiten und gleichzeitig im richtigen Maß loslassen können!

Wir lieben unser/e Kind/er wie nichts Anderes auf dieser Welt und möchten dieser Liebe natürlich auch Ausdruck geben. Aus all unseren Handlungen der Fürsorglichkeit, Zärtlichkeit, Förderung und Unterstützung spricht nur eines: die Liebe zum Kind! Doch der Grat zur Überbehütung ist gefährlich schmal und oft passiert genau das, was wir nicht wollen: wir überprotektieren unser/e Kind/er und hemmen deren eigenes Potential! Wie ich eine ausgeglichene Balance zwischen Fürsorge und „Loslassen“ finden kann? Wie viel Förderung mein Kind in welchem Alter wirklich braucht? Wie ich meinem Kind die Kunst der langen Weile schmackhaft machen kann?

Meinen eigenen Perfektionsanspruch genauer unter die Lupe nehmen Das und vieles mehr werden wir in diesem Seminar bearbeiten, um im Anschluss gelassener und mit mehr Leichtigkeit und Freude neu motiviert in unseren Erziehungsalltag zurückzukehren!

Termine: 31.10.2023, 07.11.2023 und 14.11.2023, jeweils von 19:00 bis 22:15 Uhr

Leitung: Brigitte Einicher

Ort: EKiz Sierning

Kosten: € 10,90



Dieses Angebot wird unterstützt durch:



Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend



www.familienkarte.at

Kinderschutz

