

ebz Trofaiach

Elternberatungszentrum des Landes Steiermark
Kehrgasse 43 C, 8793 Trofaiach
Telefon 03847-34093, Fax 03847-2430-40
E-Mail: ebz-trofaiach@stmk.gv.at

Öffnungszeiten:

Montag: 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag: 8.30 – 11.30 Uhr
Mittwoch: 8.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag: 8.30 – 11.30 Uhr und 14.00 - 15.00 Uhr
Freitag: 8.30 – 11.30 Uhr

sowie nach Vereinbarung

diverse Veranstaltungen laut Programm

Angebote von Jänner bis April 2019



Willkommen im Elternberatungszentrum Trofaiach!

Im **ebz Trofaiach** werden Sie von Expertinnen in der Zeit der Schwangerschaft beraten und begleitet und bei der Vorbereitung auf die Geburt Ihres Kindes unterstützt.

Nach der Geburt ihres Kindes können Eltern mit ihrem Kind bis zum 3. Lebensjahr im **ebz Trofaiach** Kontakte knüpfen, Gedanken und Erfahrungen austauschen, miteinander und voneinander am Beispiel lernen. Sie bekommen fachkundige Information, Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Ihren vielfältigen und anspruchsvollen familiären und erzieherischen Aufgaben.

Sie können je nach Ihrem Bedürfnis Gruppenangebote und / oder Einzelgespräche in Anspruch nehmen. Alle Angebote sind für Sie kostenlos.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Angebote und einen Veranstaltungskalender.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Im Namen aller MitarbeiterInnen

DSA Martina Pongruber

Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft/Vorgeburtliche Beratung

Einstieg in die Geburtsvorbereitung ist jederzeit möglich Anmeldung ist nicht erforderlich

Schwanger sein – ein Kind erwarten – sich auf die Geburt vorbereiten: Eine Hebamme und eine Geburtsvorbereiterin begleiten Sie abwechselnd durch diese Zeit.

Sie erhalten fachkundige Information und Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt, Vorbereitung auf die Elternschaft, Wochenbett, Stillen, Babypflege, Entwicklung des Säuglings u.a. Auch Atmungs- und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.

In einem ca. 2-monatigen Zyklus wird jeweils der gesamte Themenkomplex behandelt.

Einmal monatlich wird ein Partnerabend angeboten. Dabei werden abwechselnd folgende Themenbereiche behandelt: Geburt und Wochenbett – wie kann der Partner unterstützen? Babypflege, Entwicklung des Babys, Tragen, Bindung, Eltern werden.

Zum Partnerabend ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Termine f. schwangere Frauen: **jeden Freitag von 10.00 bis 11.30 Uhr**

Termine für Partnerabende: **jeden letzten Dienstag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr**
Anmeldung unter Tel. 03847-34093!

Leiterinnen: **Frau Cornelia Polaschek, Frau Ulrike Rössler, Frau
Magdalena Wagner** (Hebammen/ frei praktizierende
Hebammen)

Vorbereitung auf Elternschaft

Anmeldung ist erforderlich (4 Abende - Teilnahme mit Partner erwünscht)

Wir wollen werdende Eltern auf die Zeit mit ihrem Kind vorbereiten. Seelische, körperliche und partnerschaftliche Veränderungen stellen die Eltern immer wieder vor neue Herausforderungen.

Atemübungen sollen helfen, schwierige Situationen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und nach der Geburt, zu meistern.

Themen wie z.B.

- **Behördenwege** nach der Geburt des Kindes
- **Pflege, Entwicklung, Ernährung des Kindes**
- **Hilfsangebote** für Frauen mit einer schwierigen Schwangerschaft
- **Bindung zum Kind**
- **Stärkung der Elternrolle** und **Stärkung der Paarbeziehung**

werden behandelt und sollen werdende Eltern dabei unterstützen gesichert und gestärkt in ihre Rolle als Mutter und Vater einzutauchen.

Termine: **7.3., 14.3., 21.3., 28.3.2018**
 17.00 Uhr – 19.00 Uhr
 5. Abend nach der Geburt des Kindes
 Termin wird mit der Gruppe vereinbart

Leiterinnen: **Margit Anderle** (Geburtsbegleiterin)
 Martina Pongruber (Dipl.-Sozialarbeiterin) Anmeldung unter Tel. 03847-34093!

Babymassage für Eltern mit Babys ab drei Wochen

Einfühlsame Berührung und Massage haben vielfältige positive Auswirkungen auf Ihr Baby: Sie fördern die Eltern – Kind – Bindung, stärken Vertrauen und das Wohlbefinden Ihres Kindes, geben ihm Sicherheit und Geborgenheit, helfen ihm, sich zu entspannen und verbessern so Verdauung und Durchblutung.

Bitte nehmen Sie eine Decke mit!

Leiterin: Frau Ulrike Rössler (Referentin für Babymassagekurse, Hebamme)

Termine: Dienstag, 15.1. 2019 von 15.30 - 16.30 Uhr
Dienstag, 12.3. 2019 von 15.30 – 16.30 Uhr
Anmeldung unter Tel. 03847-34093!

Trageberatung Für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Die exakte Handhabung mit dem Tragetuch und der Tragehilfe hat eine entscheidende Auswirkung auf die Bequemlichkeit und die Gesundheit beim Erwachsenen und beim Kind.

Tragen ist Zuneigung, Geborgenheit und Liebe auf Augenhöhe. Das Baby zu tragen erleichtert den Alltag, wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden ihres Kindes aus und fördert die Eltern-Kind-Bindung.

Leiterin: Elke Pletz (zertifizierte Trageberaterin)

Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat 9.30 – 11.00 Uhr
Anmeldung unter Tel. 03847/34 093

Bitte bringen Sie Ihre schon vorhandenen Tücher und Tragehilfen mit.

Elternrunde – Babytreff für Mütter-/Väter und deren Babys bis zum Alter von acht Monaten

Vieles hat sich verändert, seit Ihr Kind auf der Welt ist: ein neuer Mensch ist dazu gekommen, Sie sind Mutter / Vater geworden. Viele Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten und es kann vorkommen, dass Sie sich überfordert fühlen. Da tut es gut, wenn man in einer entspannten Atmosphäre Gleichgesinnte kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen kann, aber auch Anregungen, fachkundige Information, Beratung und Unterstützung bekommt.

Für Ihre Fragen und Anliegen zu Themen wie: Entwicklung Ihres Kindes, Ernährung, Babypflege, Stillen, Schlafen, Tragen, emotionale Bindung, Alltagsbewältigung, etc. stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen gerne zur Verfügung.

Die Elternrunde - Babytreff ist eine offene Gruppe. Das heißt, sie brauchen sich nicht anmelden und können jederzeit in die Gruppe einsteigen.

Leitung der Gruppe: Frau Martina Pongruber (Dipl. Sozialarbeiterin)
Frau Barbara Katzianka (Dipl. Kinderkrankenschwester)

Termine: jeden Mittwoch von 9.30 bis 11.00 Uhr

TREFFEN FÜR FAMILIEN MIT FRÜHGEBORENEN
Ihr Kind ist vor der 37. Schwangerschaftswoche auf die Welt gekommen?
Entwicklungsberatung, Stillberatung und Gewichtskontrolle

Viele Fragen tauchen erst zu Hause auf. Nimmt mein Kind genug zu?, Warum weint mein Kind so viel?, Schläft mein Kind genug? Diese Fragen können in einer ruhigen, gemütlichen Atmosphäre gestellt werden.

Diese Gruppe findet in Kooperation des LKH-Leoben statt.

Leitung der Gruppe: Frau Martina Pongruber (Dipl.- Sozialarbeiterin)
Regina Haas – Kinderintensivkrankenschwester

Termine: jeden 2. Donnerstag im Monat von 9.30 – 11.00 Uhr
Anmeldung ist nicht erforderlich

Eltern – Kind – Treff
Für Mütter- / Väter und ihre Kinder von acht bis achtzehn Monaten

Auch der Eltern-Kind-Treff ist eine offene Gruppe – sie brauchen sich nicht anmelden und können jederzeit in die Gruppe einsteigen.

Sie und Ihr Kind begegnen anderen Eltern mit ihren Kindern - manchmal bekannte Leute, manchmal neue ... Eine kreative und kindgemäße Umgebung ist vorbereitet, damit Erwachsene und Kinder gemeinsam spielen, singen, sich bewegen können. Sie können voneinander und miteinander lernen. Die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind soll gestärkt, spürbar und greifbar werden – eine wesentliche Voraussetzung für ein gedeihliches Zusammenleben mit Ihrem Kind.

Erwachsene haben die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen zu sprechen und Gedanken auszutauschen.

Leitung der Gruppe: Frau Martina Pongruber (Dipl.- Sozialarbeiterin)
Frau Inge Hochensasser (Dipl. Frühförderin und Kindergartenpädagogin)
Frau Mag. Silvia Dobrovnik (Inst. für Familienförderung)

Termine: jeden Dienstag von 9.30 bis 11.00 Uhr

Eltern – Kind – Treff
Für Mütter- / Väter und ihre Kinder von eineinhalb bis drei Jahren

Ihr Kind ist größer geworden, auch sein Interesse an der Welt rundherum, es ist eigenständiger, sein Bewegungsradius weiter geworden, vielleicht ist Ihr Leben mit Ihrem Kind auch Konflikt trächtiger geworden – eine spannende Lebensphase voller Chancen für die Entwicklung einer guten und tragfähigen Beziehung zu Ihrem Kind. Wir wollen Sie mit unserem Angebot in dieser Entwicklungsarbeit vermehrt unterstützen.

Es handelt sich ebenfalls um eine offene Gruppe, jederzeitiger Einstieg ist möglich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eltern und Kinder können miteinander singen, basteln, tanzen, spielen. Sie lernen Fingerspiele, Reime, (alte) Kinderspiele. Wenn wir auf diese Art mit unseren Kindern gemeinsam etwas tun, geben wir Zuwendung, haben Körperkontakt, schaffen Nähe, treten in Beziehung – eine besondere Notwendigkeit für die Entwicklung einer tragfähigen Beziehung, die Ihre Kinder stark macht und Ihnen als Erwachsenen hilft, auch schwierige Zeiten mit Ihren Kindern gut zu bewältigen.

Sie können Ihre Erfahrungen, Fragen und Anliegen auch mit einer Psychologin oder einer Sonder-/Heilpädagogin besprechen.

Leiterin: Frau Martina Pongruber (Dipl.- Sozialarbeiterin)
Frau Isolde Troll (Sonder- und Heilpädagogin)
Frau Mag. Anja Wagner-Kollerics (Psychologin, Elternbildnerin)

Termine: jeden Montag von 9.00 bis 11.00 Uhr

INFO – VORMITTAG für Eltern

In einer gemütlichen Atmosphäre haben Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern bis zum Alter von drei Jahren die Möglichkeit sich Fachinformationen zu holen.

Psychologen, Ärzte und Mitarbeiter von bestimmten Vereinen geben fachkundige Informationen an Eltern.

Kinder finden im ebz während des Vortrages Spielmöglichkeiten.

Termine: jeden vierten Donnerstag von 9.30 – 11.00 Uhr

31.01.2019	Übergänge mit Kindern gestalten Entwicklungsaufgaben meistern Mag. Anja Wagner-Kollerics
28.02. 2019	„Besichtigung – Bärenburg LKH-Leoben Führung durch den Verein „Große schützen Kleine“
21.03.2019	Babys erstes Löffelchen 9.30 – 12.00 Uhr GKK – Workshop – Yvonne Jansenberger
28.03. 2019	Eltern unter Druck, Abschied von der Perfektion Mag. Anja Wagner-Kollerics

Leitung: Frau Martina Pongruber (Dipl.- Sozialarbeiterin)

MÜTTER- /ELTERNBERATUNG

für alle Eltern mit ihren Kindern bis zum Alter von drei Jahren

Die Mütter- / Elternberatung bietet Ihnen Unterstützung bei Themen wie: Stillen, Ernährung, Pflege, Schlaf und eine wöchentliche Wachstums- und Entwicklungskontrolle. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Zum ersten Besuch sollte der Mutter – Kind – Pass mitgebracht werden. Eltern erhalten Informationsbroschüren für die ersten Lebensmonate.

Team der Mütter- und Elternberatung

Frau Dr. Regina Puntinger (prakt. Arzt)
Frau Regina Haas (Kinderintensivkrankenschwester)
Frau Martina Pongruber (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: jeden Donnerstag von 14.00 – 15.00 Uhr

Karenz, Kinderbetreuungsgeld, Wiedereinstieg ins Berufsleben

Im Einzelgespräch kann mit Frau Mag. Simone Grebenjak (Juristin AK) das Thema, Karenz, Kinderbetreuungsgeld Wiedereinstieg ins Berufsleben, Elternteilzeit, besprochen werden.

Anmeldung ist erforderlich. T.: 03847/34 093

Referentin: Frau Mag. Simone Grebenjak
Arbeiterkammer Leoben

Termin: jeden 1. Freitag im Monat von 9.00 – 10.00 Uhr

ERSTE HILFE BEI NOTFÄLLEN IM SÄUGLINGS- UND KLEINKINDALTER

(in Kooperation mit dem roten Kreuz, Bezirkstelle Leoben)

Sie lernen an zwei Abenden Maßnahmen der Unfallverhütung kennen, bekommen Informationen und praktische Anleitungen zur Ersten Hilfe und erfahren, wie Sie im Notfall gezielt und rasch handeln können, bis Arzt oder Rettung eintreffen.

Die Veranstaltung ist zweiteilig, die zweite Einheit baut auf die erste auf.

Referent: Hr. Josef Himsl
(Bezirksgeschäftsführer und Ausbildungsleiter, Rotes Kreuz Leoben)

Termine: Dienstag – 02.04. 2019 17.30 – 20.30 Uhr
Donnerstag – 04.04. 2019, 17.30 – 20.30 Uhr
Anmeldung unter Tel.: 03847/34 093

EINZELBERATUNG

für Mütter, Väter, Großeltern und andere Bezugspersonen von Kindern in den ersten drei Lebensjahren

Sie können mit allen Ihren kleinen und großen familiären Fragen und Anliegen zu uns kommen. Im Einzel- oder Paargespräch und in ruhiger Atmosphäre außerhalb der Zeiten für Gruppenangebote erhalten Sie fachkundige Beratung unter Berücksichtigung Ihrer ganz individuellen Lebenszusammenhänge.

Beraterin: Frau Martina Pongruber (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: nach Vereinbarung Tel. 03847-34093

Gemeinsame Veranstaltungen des ebz Trofaiach mit der Mütter- /Elternberatungsstelle Leoben/Göss

Mütter- und Elternberatungsstelle Leoben Göss
Erhardigasse 2, 8700 Leoben

Vortrag in der Mütter-/Elternberatungsstelle Göss zum Thema:

- ❖ **Kleiner Trotzkopf, Kinder im Trotzalter**

Referent: Frau Mag. Anja Wagner-Kollerics (Psychologin, Elternbildnerin)

Termin 12. Feber2019, 13.00- 14.30 Uhr
Anmeldung unter Tel. 03847-34093

Organisatorische Hinweise:

- Während des Aufenthalts im Elternberatungszentrum Trofaiach haben Sie als Eltern die Aufsichtspflicht für Ihre Kinder und haften aus versicherungstechnischen Gründen für Ihre Kinder.
- **EBZ hat vom 15.4.2019 – 23.4. 2019 geschlossen**

Das **ebz Trofaiach** ist eine Einrichtung des Landes Steiermark, die der Bezirkshauptmannschaft Leoben, Referat Sozialarbeit, unterstellt ist. Einzugsgebiet und Wirkungsbereich beziehen sich aber auf den gesamten Bezirk Leoben.

Das **ebz Trofaiach** ist vernetzt mit den Mütter- und Elternberatungsstellen im Bezirk Leoben und kooperiert mit regionalen Sozial- und Gesundheits- und Bildungseinrichtungen, wie dem LKH-Leoben, Katholischen Bildungswerk der Diözese Graz-Seckau u.a. Unterstützt wird das **ebz Trofaiach** in unterschiedlicher Form auch von Gemeinden im Bezirk Leoben, im Besonderen von der Stadtgemeinde Trofaiach. Dafür herzlichen Dank!

Jänner 2018

07. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
08. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
09. Mi	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
11. Do	Frühgeborenentreff	9.30 Uhr
	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
12. Fr.	<u>Geburtsvorbereitung</u>	<u>10.00 Uhr</u>
14. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
15. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
	Babymassage	15.30 Uhr
16. Mi	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
17. Do	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
	Trageberatung	9.30 Uhr
18. Fr.	<u>Geburtsvorbereitung</u>	<u>10.00 Uhr</u>
21. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
22. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
23. Mi	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
24. Do	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
25. Fr.	<u>Geburtsvorbereitung</u>	<u>10.00 Uhr</u>
28. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
29. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
	Partnerabend	18.00 Uhr
30. Mi	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
31. Do	Vortrag im ebz:	
	Übergänge mit Kindern gestalten	9.30 Uhr
	Mütter/Elternberatung	14.00 Uhr

Feber 2018

01. Fr	<u>Geburtsvorbereitung</u>	<u>10.00 Uhr</u>
04. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
05. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
06. Mi	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
07. Do	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
	Trageberatung	9.30 Uhr
08. Fr.	<u>Geburtsvorbereitung</u>	<u>10.00 Uhr</u>
11. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
12. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
13. Mi.	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
14. Do	Frühgeborenentreff	9.30 Uhr
	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
15. Fr.	<u>Geburtsvorbereitung</u>	<u>10.00 Uhr</u>
18. Mo	ebz-geschlossen	
19. Di	ebz-geschlossen	
20. Mi	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
21. Do	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
22. Fr.	<u>Geburtsvorbereitung</u>	<u>10.00 Uhr</u>
25. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
26. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
	Partnerabend	18.00 Uhr
27. Mi.	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
28. Do	Besichtigung –	
	Bärenburg LKH_Leoben	9.30 Uhr
	Mütter/Elternberatung	14.00 Uhr

März 2018

01. Fr.	Geburtsvorbereitung	10.00 Uhr
04. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
05. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
06. Mi.	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
07. Do	Trageberatung	9.30 Uhr
	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
	Vorb. auf Elternschaft	17.00 Uhr
08. Fr.	Geburtsvorbereitung	10.00 Uhr
11. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
12. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
	Babymassage	15.30 Uhr
13. Mi	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
14. Do	Frühgeborenentreff	9.30 Uhr
	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
	Vorb. auf Elternschaft	17.00 Uhr
15. Fr.	Geburtsvorbereitung	10.00 Uhr
18. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
19. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
20. Mi.	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
21. Do	Beikost	9.30 Uhr
	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
	Vorb. auf Elternschaft	17.00 Uhr
22. Fr.	Geburtsvorbereitung	10.00 Uhr
15. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
26. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
	Partnerabend	18.00 Uhr
27. Mi.	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
28. Do	Vortrag im ebz:	
	Eltern unter Druck,	
	Abschied von der Perfektion	9.30 Uhr
	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
	Vorb. auf Elternschaft	17.00 Uhr
29. Fr.	Geburtsvorbereitung	10.00 Uhr

April 2018

01. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
02. Di.	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
	1. Hilfe-Kurs	17.30 Uhr
03. Mi.	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
04. Do	Trageberatung	9.30 Uhr
	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
	1. Hilfe-Kurs	17.30 Uhr
05. Fr.	Geburtsvorbereitung	10.00 Uhr
08. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
09. Di.	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
10. Mi.	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
11. Do	Frühgeborenengruppe	9.30 Uhr
	Mütter-/ Elternberatung	14.00 Uhr
12. Fr.	Geburtsvorbereitung	10.00 Uhr
Vom 15.4. – 23.4. 2019 hat das ebz geschlossen		
24. Mi.	Elternrunde-Babytreff	9.30 Uhr
25. Do	Mütter/Elternberatung entfällt	
26. Fr	Geburtsvorbereitung	10.00 Uhr
29. Mo	Eltern-Kind-Treff (18 Mon-3 Jahre)	9.00 Uhr
30. Di	Eltern-Kind-Treff (8-18 Mon.)	9.30 Uhr
	Partnerabend	18.00 Uhr