

Regionale Elternberatung

Zielgruppe:

Eltern (Erziehungspersonen) von Kindern von 0 bis 3 Jahren.

Wir bieten an:

Die Elternberatung bietet Unterstützung bei Themen wie:

Stillen, Ernährung, Pflege, Bindung Schlaf und Entwicklung Ihres Babys

Trageberatung (Tücher und div. Tragehilfen zum Probieren)

sowie eine regelmäßige Wachstums- und Entwicklungskontrolle (Wiegen und Messen)

Ein Team aus Sozialarbeiterinnen, Hebammen und Still- und Laktationsberaterinnen ist für Ihre persönlichen Anliegen da (Einzelberatung).

Zusätzlich gibt es für Eltern (Erziehungspersonen) die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen.

**Jeden ersten Donnerstag
des Monats von 14-16 Uhr in Obdach im
Gemeindeamt Obdach:**

Hauptstraße 31, 8742 Obdach

**Jeden ersten Freitag
des Monats von 9-11 Uhr in Judenburg in
der**

Bezirkshauptmannschaft Murtal
im Nebengebäude
Kapellenweg 13, 8750 Judenburg

Termine & Kontakt

**Jeden dritten Freitag
des Monats von 9-11 Uhr in Weißkirchen
im**

Gemeindeamt Weißkirchen
Gemeindeplatz 1, 8741 Weißkirchen

**1x monatlich montags, von 9-11 Uhr in
Knittelfeld im**

Haus der Vereine
Marktgasse 22, 8720 Knittelfeld
(Termine: siehe Homepage der BH Murtal)

**1x monatlich mittwochs, von 9-11 Uhr in
Zeltweg im**

Jugendzentrum
Hauptplatz 7, 8740 Zeltweg
(Termine: siehe Homepage der BH Murtal)

**Workshops und
Informationsveranstaltungen**

Ein informatives, umfangreiches und kostenloses Angebot rund um die unterschiedlichen Entwicklungsbereiche des Babys und Kleinkindes sowie zu typischen Elternfragen wird laufend organisiert. Näheres dazu erfahren Sie auf der Rückseite oder der Homepage.

Informationen erhalten Sie bei:

Frau Astrid Petzl, BA
BH Murtal (Standort Judenburg)
Kapellenweg 11
8750 Judenburg
Tel.: 03572/83 201-242
Mobil: 0676/866 40-579
astrid.petzl@stmk.gv.at



Bezirkshauptmannschaft Murtal

Referat Sozialarbeit

Angebote
der
Regionalen Elternberatung
2023



Das Land
Steiermark

Workshops

Eltern-Kind- Spielgruppe

Jeden 4. Dienstag von 9- ca. 10:30 Uhr findet in Judenburg, in gemütlicher Atmosphäre, die Eltern-Kind-Spielgruppe statt.

Hier werden, entsprechend der Jahreszeit, kurze Sequenzen und Spieleinheiten für Kinder ab dem Krabbelalter bis etwa 3 Jahre und deren Bezugspersonen angeboten. Im Anschluss können wir gemeinsam spielen, reden, trödeln, entspannen...

Babymassage- Kurs

„Wir müssen unsere Babys so nähren, dass sie wirklich satt werden, innen wie außen“ (Zitat: Leboyer Frederick). Unter diesem Motto erfahren Sie als Eltern in 4 Einheiten, im gemeinsamen Tun mit ihrem Baby, was Sie über diese besondere Methode des Beruhigens, Berührens und Streichelns Ihres Babys erfahren müssen. Dieser Babymassagekurs eignet sich für Babys ab etwa 6 Wochen.

Schlaf Kindlein Schlaf

In diesem Workshop erfahren Sie Wichtiges zum Thema Kinderschlaf und Schlafentwicklung in den ersten beiden Lebensjahren. Sie bekommen Handwerkszeug, wie Sie im Alltag Erholungsphasen für sich und Ihr Baby schaffen können. Wir wollen mit vielen Vorurteilen aufräumen und Mythen entkräften.

Der Mensch als „Tragling“

Tragen fördert die Bindung und kann einige Aktivitäten im Alltag mit Baby (und Geschwisterkindern) erleichtern. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Tragemethoden es gibt und Sie können unterschiedliche Tragehilfen probieren. Zudem erhalten Sie eine kurze Einführung darüber, welche Vorteile das Tragen bringen kann. Wir sprechen darüber, worauf Sie beim Kauf einer Trage achten sollten.

Ich freue mich auf Ihre Workshop-Anmeldung:
astrid.petzl@stmk.gv.at

Workshops

Gefühls**8**erbahn

Hier finden Sie zwei Workshops mit Frau Mag.^a Eva Pöchtrager (Psychotherapeutin) und Frau Astrid Petzl, BA (Sozialarbeiterin) über das wachsende Wunder im Bauch und die erste Zeit mit dem Baby nach der Geburt.

Beide Workshops sollen werdende- sowie Jung-Eltern anregen mit den eigenen Gefühlen achtsamer umzugehen. Mit diesem Zugang wird das Elternsein zwar nicht unbedingt zum „Klacks“, jedoch schafft ein anderer Blickwinkel neue Wege, die den Alltag erleichtern können.

- [Gefühlsachterbahn 1.0 - Bauchzwergezeit](#)

Eine spannende, emotionale, freudige Zeit für werdende Eltern. Nahezu alle Gedanken drehen sich um das wachsende Baby im Bauch und es ist einfach wundervoll, wunderbar, wundersam... ein Wunder. Doch „...aber, pssst sag es niemandem...“, da sind manchmal auch Gefühle wie Angst, Zweifel, vor allem Selbstzweifel, Traurigkeit... „Darf das sein? Ist das normal? Bin ich noch normal???“

- [Gefühlsachterbahn 2.0 - Hallo kleines Wunder](#)

Babys werden leider (oder zum Glück?) nicht mit einer Gebrauchsanweisung nach neun Monaten nach Hause geliefert, schon gar nicht mit einem allgemein gültigen Rezept. Neben den Grundbedürfnissen wie Schlaf, Pflege, Essen etc. eines Babys gibt es das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung. Im Workshop erfahren sie praktische und alltagstaugliche Tipps wie Sie als Eltern und Bezugspersonen von Babys, die Bindung im Alltag fördern können.

Zahngesundheit und Kariesprophylaxe

Im Workshop erfahren Sie alles zum Thema Zahngesundheit und Zahnpflege von Babys und Kleinkindern. Für persönliche Anliegen zum Thema ist ausreichend Zeit vorhanden.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<https://styriavitalis.at/>

Ich freue mich auf Ihre Workshop-Anmeldung:
astrid.petzl@stmk.gv.at

Workshops

Richtig essen von Anfang an!

Zwei alltagstaugliche und praxisnahe Workshops von Frau Eva Petz (Diätologin und Diabetesberaterin) zur Ernährung von Kindern.

- [Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr \(Babys 1. Löffelchen\)](#)

Im Workshop erfahren Sie Wichtiges rund ums Thema Beikost und Sie erhalten konkrete Tipps für die Zubereitung.

- [Ernährung von 1- bis 3-jährigen Kindern \(Gemüsetiger\)](#)

Sollen aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh dafür begeistern. Wie das am besten funktioniert erfahren Sie hier.

Eine Anmeldung ist auch direkt bei der ÖGK via Mail möglich: richtigessen-15@oegk.at
Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage www.richtigessenvonanfangan.at

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder Notfälle

In 6 Unterrichtseinheiten erfahren Sie von geschulten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Roten Kreuz wie Sie in Notfällen bei Kindern erste Hilfe leisten können.

Die genauen Termine und den Ort der Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage der BH Murtal www.bh-murtal.steiermark.at. Für weiterführende Informationen, können Sie sich telefonisch oder via Mail bei Frau Astrid Petzl melden (Kontaktdaten finden Sie unten)

Zielgruppe für die Workshops sind (werdende) Eltern sowie Bezugspersonen. Auch Babys und Geschwisterkinder sind herzlich eingeladen!!

Alle hier beschriebenen Informationsveranstaltungen und Workshops sind kostenlos zu besuchen. Um Anmeldung wird gebeten.

Ich freue mich auf Ihre Workshop-Anmeldung:
astrid.petzl@stmk.gv.at