

## Geburtsvorbereitung

Gnas 2019



### Raming 132 Gemeindehaus

<u>07. Jänner 2019</u> - 11. Februar 2019	<b>Ausnahme!</b> Kreissaalbesichtigung	15.02.2019
<u>25. Februar 2019</u> - 01. April 2019	Kreissaalbesichtigung	08.04.2019
<u>29. April 2019</u> - 07. Juni 2019	Kreissaalbesichtigung	14.06.2019
<u>17. Juni 2019</u> - 22. Juli 2019	Kreissaalbesichtigung	29.07.2019

## August – Sommerpause

<u>09. September 2019</u> - 14. Oktober 2019	Kreissaalbesichtigung	21.10.2019
--	-----------------------	------------

### 28. Oktober entfällt

<u>04. November 2019</u> - 11. Dezember 2019	Kreissaalbesichtigung	16.12.2019
--	-----------------------	------------

Kursdauer: 7 Module jeweils montags von 18.00 – 19.30 Uhr

Dipl. Hebamme Birgit PRABL 0676 555 47 95

Dipl. Hebamme Carina SUMMER 0664 41 770 94

7. Modul: Kreissaalbesichtigung übernimmt Dipl. Hebamme Helene Ditrich

Telnr.: 0664 / 42 42 398

Vertretungsregelung: Dipl. Hebamme Fath Michelle Telnr.: 0676 / 555 47 95



# Baby Massage 2019



## Die sanfte Sprache der Berührung

**Termine jeweils am Montag 14.00 bis 16.00 Uhr**

- 04.02.2019
- 01.04.2019
- 03.06.2019
- 04.03.2019
- 06.05.2019
- 01.07.2019
- 07.10.2019
- 04.11.2019
- 02.12.2019

Babymassage ist eine schöne Art der Zuwendung die sie ihrem Kind schenken können. Zarte Berührungen vermitteln Ihrem Baby Geborgenheit und Wohlbefinden. Die erste Sprache des Neugeborenen ist die Berührung. Darüber hinaus wird die geistige, körperliche und seelische Entwicklung des Babys gefördert. Massage kann in mühsamen Zeiten eine gute Unterstützung sein für Eltern und ihren Babys - nach Kaiserschnitt, Blähungen, Abstillen, Zahnen, bei unruhigen Babys ...! Vor allem aber fördert die Babymassage die Eltern-Kind-Beziehung auf eine wunderbare Weise. Auch werdende Eltern sind eingeladen.

Mitzubringen sind: Baby, Kuscheldecke, Massageöl

Für den **Eltern-Kind-Bildungspass** anrechenbar!

**Das Angebot ist kostenlos!**

Auf Ihr Kommen freut sich **Frau Katalin Moricz**

☎ **Telefonische Anmeldung erbeten bei:**

Frau Johanna **Müllner** 03152 / 2511-288 – BHSO Referat Sozialwesen

Frau DSA Gertrude **Bertl** 0676 / 866 406 52 – Leiterin ebz Halbenrain

**Öffnungszeiten:**

Das ebz Halbenrain ist an Sonn- & Feiertagen, in den Osterferien, im August und vom 21. Dezember bis 06. Jänner geschlossen!

Bezirkshauptmannschaft Südoststeiermark – Referat

[ebz-halbenrain@stmk.gv.at](mailto:ebz-halbenrain@stmk.gv.at) [www.bh-suedoststeiermark.steiermark.at](http://www.bh-suedoststeiermark.steiermark.at)





## Richtig essen von Anfang an! - Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit

Termine unter [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

Termin: **Donnerstag, 04. 04. 2019 18.00 bis 21.00 Uhr**

„Ich werde Mama!“ – Eine spannende Zeit beginnt!  
Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig.  
Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem Workshop.

### Themen

- Informationen zu Wochen- & Kinderbetreuungsgeld
- Gut versorgt durch Schwangerschaft
- Die lieben Kilos – Figurfragen vor der Geburt
- Tabus in der Ernährung: Zwischen Genuss und Risiko
- Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Stillen ein guter Beginn!
- Zähne richtig pflegen!



© iStockphoto - istockphoto.com

## Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter: „Unser Baby lernt essen!“

Termine unter [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

Termin: **Donnerstag, 13. 06. 2019 18.00 bis 21.00 Uhr**

Um das **6. Lebensmonat** reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem Workshop praxisnah beantwortet.

### Themen

- Säuglingsanfangsnahrungen im Vergleich
- Das richtige Timing - so klappt es mit der Beikost
- Vielfalt statt Einheitsbrei
- Beikost: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung
- Gläschen – Eine Alternative?
- Gesunde Zähne von Anfang an



© iStockphoto - istockphoto.com

## Gemüsetigeralarm!- Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder: „Jetzt ess´ich mit den Großen“

Termine unter [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

Termin: **Donnerstag, 28.11.2019 18.00 bis 21.00 Uhr**

Damit aus unseren Kleinsten aber keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern.

Wie das am besten funktioniert und wovon ihr Kind jetzt am meisten braucht, wird in diesem Workshop berichtet.

### Themen

- Zwergerlküche: Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- Spinat und Co. Was Kinder jetzt brauchen
- Gaumenkitzel: So kommen Kids auf den Geschmack
- Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß
- Hilfe! Mein Kind will nicht essen
- Kinderlebensmittel unter der Lupe



© iStockphoto - istockphoto.com

**Veranstaltungsort: jeweils Gemeindehaus Raning, Raning 132**

**Melden Sie sich zu den Workshops an:**

Telefonnummer: 0316/8035 - 1131

oder per E-Mail: [richtigessen@stgkk.at](mailto:richtigessen@stgkk.at)



# KangaTraining

Dein bestes Workout • in Geborgenheit

von  
Hebammen,  
Kinderärzten &  
Trageschulen  
empfohlen



## Let's Kanga!

Jeden Mittwoch um 09:45 Uhr  
im Gemeindehaus Raining

**Irina Gsellmann**  
Lizenzierte Kangatrainerin

Facebook: Kangatraining mit Irina  
Email: [irina@kangatraining.at](mailto:irina@kangatraining.at)  
Phone: 0 664 / 39 22 387  
Website: [www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at)

Eltern

Leben  
Erziehung



WOMEN

maxima



## YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Yoga in der Schwangerschaft ist für alle gesunden Schwangeren gedacht, auch wenn sie noch keine Erfahrung mit Yoga gemacht haben. Es kann schon frühzeitig ab der 12. Schwangerschaftswoche mit Yoga begonnen werden. Yoga unterstützt die werdende Mutter und ihr Baby körperlich-seelisch während der Zeit der Schwangerschaft und bereitet beide optimal auf die Geburt und die Zeit danach vor.

*jeweils 8 Einheiten*

## MAMA BABY YOGA

Yoga für Mama und Baby ist eine wunderbare Möglichkeit für frischgebackene Mamas, sich selbst und ihren Babies etwas Gutes zu tun. Durch die gemeinsam durchgeführten Übungen mit spielerischem Zugang vertieft sich die Verbindung zwischen Mutter und Kind, und kleine Pausen im Alltag tun sich auf. Yoga Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Mit dem Kurs sollte erst nach 8 Wochen nach der Geburt (10 nach Kaiserschnitt) begonnen werden.

*immer am Freitag Vormittag*

**Alle Kurse im Gemeindehaus Raining, 1. Stock**

Informationen für alle Kurse und Anmeldung:

Hebamme Helga Wetzelberger: [h.wberger@gmx.at](mailto:h.wberger@gmx.at), 0650/3324868





# Kindernotfallkurs 2019



Gemeindehaus Raning, Raning 132

Dienstag, 17. September 2019  
Dienstag, 24. September 2019

jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr

Der **zweiteilige kostenlose Abendkurs** ermöglicht Eltern, Großeltern und Erziehungsberechtigte mehr Sicherheit für die Hilfestellung im Ernstfall. Die umfangreichen Inhalte des Kurses reichen vom richtigen Verhalten beim Verschlucken von Fremdkörpern, über besondere Kindernotfälle, wie Pseudokrapp und Fieberkrämpfe bis hin zur Wiederbelebung. Besonderes Augenmerk wird auf die Unfallverhütung gelegt.

Für den Eltern-Kind-Bildungspass anrechenbar!

Referentinnen & Lehrbeauftragte des Roten Kreuzes  
Frau Elisabeth Wagnes  
Frau Melissa Tscherne

☎ Telefonische Anmeldung erbeten bei:

☎ Frau Johanna Müllner 03152 / 2511-288 – BHSO Bereich Sozialwesen

Frau DSA Gertrude Bertl **Leiterin ebz Halbenrain**





## Mütter- Elternberatung & Babytreff



Für Eltern mit ihren Kindern bis zum 18. Lebensmonat  
jeden **2. Dienstag im Monat von 09.00 - 11.00 Uhr im  
Gemeindehaus  
Raining 132 / 1. Stock**

- 12.02.2019
- 12.03.2019
- 09.04.2019
- 14.05.2019
- 11.06.2019
- 09.07.2019
- 10.09.2019
- 08.10.2019
- 12.11.2019
- 10.12.2019

### Angebot:

Entwicklungsschritte in den ersten beiden Lebensjahren  
Messen und wiegen  
Still- und Ernährungsberatung  
Informationen über Babypflege  
Sozialarbeiterische Beratung  
Bindungs- und Beziehungsverhalten

**Das Angebot ist kostenlos!**

Auf Ihr Kommen freut sich das Beratungsteam

Melanie HOFER Dipl. Hebamme

DSA Gertrude Bertl **Ebz Leitung**

Informationen bei: Frau Johanna Müllner 03152 / 2511-288 – BHSO Referat Sozialwesen

