



Elternberatungszentrum Murtal

Beratung und Begleitung für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0-3 Jahren

Programm

Herbst/ Winter 2024/2025



Das Team des EBZ Murtal begrüßt Sie in unseren neuen Räumlichkeiten in der Hauptstraße 91 in Zeltweg:

Gertrude Papst BA, Astrid Petzl BA, Susanne Hofer BA, Christine Koini BA

Wir sind im EBZ in Zeltweg und in weiteren Gemeinden im Bezirk Murtal für Sie da!

Wir bieten zahlreiche offene Gruppen ohne Anmeldung an, bei denen es innerhalb der angegebenen Zeit immer möglich ist, einfach vorbei zu kommen!



Um besser planen zu können, ist für die Teilnahme an Workshops und Kursen eine Anmeldung (auch kurzfristig) notwendig.

Zur Orientierung dient unser Farbschema: **Workshops mit Anmeldung, offene Angebote im EBZ und offene Angebote in den Außenstellen.**

Mit unserem kostenlosen Newsletter sind Sie immer aktuell und unmittelbar informiert. Melden Sie sich ganz unverbindlich dafür an (und jederzeit wieder ab). Wir informieren darin über die aktuellen Termine und einmal monatlich zu einem Schwerpunktthema.

Angebote des EBZ





Workshops mit Anmeldung

Unsere Workshops bieten ganzheitliche Vorbereitung auf Elternschaft und Geburt sowie zum Leben mit Babys und Kleinkindern. Wir bemühen uns, dieses Programm laufend auszubauen. Fehlt aus Ihrer Sicht ein Thema? Nehmen Sie bitte gerne mit uns Kontakt auf, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

Schwangerschaft und Geburt

In insgesamt sechs Modulen werden Sie auf die Themen Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft vorbereitet. Ein Einstieg in die einzelnen Module ist jederzeit möglich, diese können unabhängig voneinander besucht werden.

Modul 1: Gefühlsachterbahn 1.0 Schwangerschaft (Sozialarbeit und Psychologie)

Bindung zum Baby und Selbstfürsorge stehen in diesem Teil im Vordergrund, das eigene Wohlbefinden und das des Babys.

Modul 2: Elternschaft und Partnerschaft (Sozialarbeit und Psychologie)

Wie kann man als Paar weiterhin genügend Zweisamkeit finden und sich gegenseitig gut unterstützen? Ein Paarabend, der die werdenden Eltern auf den neuen Alltag und seine Herausforderungen vorbereiten soll.



Modul 3: Stillvorbereitung und Säuglingspflege (diplomierte Kinderkranken- und Säuglingsschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen)

Sie erfahren, was in den ersten Tagen nach der Geburt bei Ernährung und Pflege des Neugeborenen zu beachten ist.

Modul 4: Rechtliche Fragen rund um Karenz und Kinderbetreuungsgeld (Arbeiterkammer)

Jurist*innen der Arbeiterkammer Steiermark informieren Sie über arbeitsrechtliche Angelegenheiten rund um Kinderbetreuungsgeld, Karenzmodelle, Arbeitnehmer*innenpflichten, Mutterschutz etc.

Modul 5: Vorbereitung auf die Geburt (Hebamme)

Die Geburtsphasen, der Geburtsablauf und unterstützende Übungen stehen im Mittelpunkt dieser Einheit. Eine gute Vorbereitung hilft Babys und Eltern.

Modul 6: Vorbereitung auf den Kaiserschnitt (Hebamme)

Klinikaufnahme, Bezugsperson im OP, wo und wie groß ist der „Schnitt“, Stillen nach dem Kaiserschnitt – Fragen rund um die Geburt per Kaiserschnitt werden beantwortet.

Elternbildung: Bindung, Gesundheit, Entwicklung, familiärer Alltag



Babymassagekurs

Babymassage hat viele positive Auswirkungen auf ihr Baby besonders auf Verdauung und Durchblutung. In vier Einheiten erfahren Eltern (gemeinsamen mit Ihrem Baby), was Sie über diese besondere Methode des Beruhigens, Berührens und Streichelns Ihres Babys wissen müssen.

Rund ums Schlafen

In diesem Workshop erfahren Sie viel zum Schlaf des Kindes, zur Sicherheit im Baby- und Familienbett, sowie zur Schlafentwicklung in den ersten Lebensjahren. Sie bekommen Handwerkszeug, wie Sie im Alltag Erholungsphasen für sich und Ihr Baby schaffen können.

Trageberatung

Tragen fördert die Bindung und kann Aktivitäten im Alltag mit Baby (und Geschwisterkindern) erleichtern. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Tragemethoden es gibt und Sie können unterschiedliche Tragehilfen probieren.

Gefühlsachterbahn 2.0 Bindungsentwicklung

Babys werden nicht mit einer Gebrauchsanweisung geliefert. Neben Schlaf, Pflege, Essen etc. gibt es das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung. Im Workshop erfahren Sie praktische und alltagstaugliche Tipps, wie Sie als Eltern und Bezugspersonen die Bindung zum Baby fördern können.

Umgang mit Medien bei den Kleinsten

Unsere Kinder wachsen mit zahlreichen Einflüssen durch Medien auf. Den richtigen Weg für die Mediennutzung im familiären Alltag zu finden ist eine relativ neue Herausforderung für Eltern. Wir geben eine Orientierung.

Zahngesundheit und Kariesprophylaxe - Styria Vitalis



Im Workshop erfahren Sie alles zum Thema Zahngesundheit und Zahnpflege von Babys und Kleinkindern. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://styriavitalis.at/>

Richtig essen von Anfang an!



Zwei alltagstaugliche und praxisnahe Workshops gehalten von Diätolog*innen und Diabetesberater*innen zur Ernährung von Kindern.

- Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- Ernährung von 1- bis 3-jährigen Kindern

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.richtigessenvonanfangan.at



Erste-Hilfe-Kurs für Kinder Notfälle



Aus Liebe zum Menschen.

In acht Einheiten erfahren Sie von geschulten Mitarbeiter*innen des Roten Kreuz, wie Sie bei Notfällen bei Säuglingen und Kindern erste Hilfe leisten können. www.rotekreuz.at/steiermark

Einzelberatung

Gerne beraten wir Sie in Fragen zur Schwangerschaft, Erziehung, Elternschaft, Elternrechte oder bei sozialen Anliegen im vertraulichen Einzelgespräch. Dazu ersuchen wir um Terminvereinbarung via Anruf oder E-Mail.

Offene Gruppen im EBZ

Die offenen Gruppen bieten die Möglichkeit sich in einem gemütlichen, kindgerechten Rahmen mit anderen Familien zu treffen und auszutauschen. Die Gruppen werden durch die Sozialarbeiterinnen des EBZ begleitet.

Sie erhalten hier fachkundige Informationen zu den Themen kindliche Entwicklung und Alltag mit Kind, wir gehen flexibel auf Ihre aktuellen Fragen und Anliegen ein. In den Spielgruppen können die Kinder sich in Begleitung der Eltern im Kontakt mit anderen Kindern ausprobieren. Die Förderung des Kindes steht hier im Mittelpunkt.

Termine, Altersgruppen und Themen im Detail finden Sie in der Programmübersicht, im Newsletter, auf dem Aushang im EBZ oder Sie informieren sich via Mail oder Anruf direkt bei uns. Eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Regionale Elternberatung

Eine genaue Beschreibungen dazu finden Sie weiter unten, unter der Überschrift „Angebote in den Außenstellen“.

Schwangerentreff

Während der Schwangerschaft treten oft neue Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett auf. Kommen Sie zum Schwangerentreff, tauschen Sie sich mit anderen werdenden Müttern, Hebammen und Sozialarbeiter*innen aus.

Bewegung und Spiel (Eltern-Kind-Gruppe ab 18 Monaten)

In einem sicheren Rahmen können sich Kinder in Begleitung von Elementarpädagoginnen und Sozialarbeiterinnen ausprobieren, entwickeln, Sinneserfahrungen sowie soziale Erfahrungen sammeln.

Eltern-Kind-Treff

Für die Kinder wartet eine vorbereitete Spielumgebung, für die Eltern die Möglichkeit zum Austausch zu Themen wie Kindergarteneinstieg, Trotzphase uvm.



Bewusst T/Danken

Bewusst T/Danken ist ein Projekt, der „ARGE Flexible Hilfen Murtal“ in Kooperation mit der Sozialarbeit des EBZ Murtal. Es erwartet Sie eine offene, gemütliche Eltern-Kind-Gruppe mit denselben Zielen, wie bei anderen Eltern-Kind-Treffs, gemeinsam mit anderen Familien und unseren Expert*innen.

Sprechstunden

Sprechstunden bieten eine unkomplizierte Möglichkeit der Einzelberatung, zu fixen Zeiten und mit unterschiedlichen Fachleuten (z.B. mit den Mitarbeiterinnen der „Frühen Hilfen Murau/Murtal“ oder Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen). Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Termine und jeweilige Ansprechpartner*innen, finden Sie in diesem Programmheft in der Übersicht, auf der Homepage der BH Murtal oder im Newsletter.

Angebote in den Außenstellen

Regionale Elternberatung

Beratung und Unterstützung von Eltern bei ihren Pflege- und Betreuungsaufgaben von Säuglingen und Kleinkindern von 0-3 Jahren. Sie können Ihr Baby wiegen und messen lassen, eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Familien haben hier die Möglichkeit, mit anderen Familien aus der Gemeinde (oder auch darüber hinaus) in Kontakt zu treten und sich in einem gemütlichen Rahmen auszutauschen. Während die Babys und Kleinkinder in einer kindgerechten Umgebung spielen können, besteht gleichzeitig die Möglichkeit, die Kinder messen und wiegen zu lassen.

In einem vertraulichen Rahmen können Eltern individuelle Fragen mit der Hebamme oder der Sozialarbeiterin besprechen. Je nach Bedarf können Sie beide Angebote nutzen oder sich für eines entscheiden. Alles geschieht ganz unkompliziert, flexibel und natürlich kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Möderbrugg

Jeden 1. Donnerstag des Monats von
09:00- 11:00 Uhr in der Seelsorgestelle,
Untere- Walchersdl. 12a, 8763
Mit Hebamme Nina Steinkellner

Weißkirchen

Jeden 3. Freitag des Monats von
09:00- 11:00 Uhr im Gemeindeamt,
Gemeindeplatz 1, 8741
Mit den Hebammen
Christina Held BSc, Brigitte Smit BSc

St. Marein-Feistritz

Jeden 2. Freitag des Monats von 08:30-
10:30 Uhr im Gemeindeamt, Dorfstraße
36, 8733
Mit Hebamme Anna-Maria Weber, BSc

Obdach

Jeden 1. Donnerstag des Monats von
14:00- 16:00 Uhr im Gemeindeamt,
Hauptstraße 31, 8742
Mit Hebamme Regina Maierhofer



Eltern- Kind- Treffs (mit spielerischen Schwerpunkten)

8750 Judenburg

An zwei Freitagen im Monat von 09:00-11:00 Uhr in der ARGE Flexible Hilfen Murtal,
Herrengasse 19

Treff der Bücherwürmer

8740 Zeltweg

Jeden 3. Donnerstag von 14:00 - 15:00 Uhr in der Bibliothek im Schulcampus Zeltweg





Murtal

Wir sind gerne für Ihre Fragen und Anliegen erreichbar!

Hauptstraße 91, 1. Stock

8740 Zeltweg

Öffnungszeiten:

**Montag bis Donnerstag vom 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr,
und nach individueller Terminvereinbarung**

Telefonisch oder via SMS: 0676/ 8664 0591

E-Mail: bhmt-elternberatung@stmk.gv.at

Online: Homepage der Bezirkshauptmannschaft www.bh-murtal.steiermark.at





Terminübersicht

Dezember 2024

Montag, 02. Dezember 2024, 09:30 - 10:30	Babymassage	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Dienstag, 3. Dezember 2024, 09:00 - 11:00 Uhr	Schwangerentreff	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Mittwoch, 4. Dezember 2024, 09:00 - 11:00 Uhr	Bewusst T/Danken	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Donnerstag, 5. Dezember 2024, 09:00 - 11:00 Uhr	Regionale Elternberatung (messen, wiegen)	Seelsorgestelle Möderbrugg, Untere Walcher-Siedlg. 12a, 8763 Pölstal
Donnerstag, 5. Dezember 2024, 09:00 - 11:00 Uhr	Sprechstunde der "Frühen Hilfen-Murau/Murtal"	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Donnerstag, 5. Dezember 2024, 14:00 - 16:00 Uhr	Regionale Elternberatung (messen, wiegen)	Gemeindeamt Obdach, Hauptplatz 31, 8742 Obdach
Freitag, 6. Dezember 2024, 09:00 - 11:00 Uhr	Eltern-Kind Gruppe (Spieletreff)	ARGE Flexible Hilfen Judenburg, Herrengasse 19, 8750 Judenburg
Dienstag, 10. Dezember 2024, 09:00 - 11:00 Uhr	Regionale Elternberatung (messen, wiegen)	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Mittwoch, 11. Dezember 2024, 09:00 - 11:00 Uhr	Bewusst T/Danken Weihnachtsfeier	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Donnerstag, 12. Dezember 2024, 09:00 - 11:00 Uhr	Sprechstunde der „Frühen Hilfen-Murau/Murtal“	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Freitag, 13. Dezember 2024, 8:30 – 10:30 Uhr	Regionale Elternberatung (messen, wiegen)	Gemeindeamt St. Marein-Feistritz, Dorfstraße 36, 8733 St. Marein-Feistritz
Montag, 16. Dezember 2024, 9:30 – 10:30 Uhr	Babymassage	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg

Donnerstag,
19. Dezember 2024,
09:00 - 11:00 Uhr

Sprechstunde der
„**Frühen Hilfen Murau/Murtal**“

EBZ Murtal,
Hauptstraße 91, 1. Stock,
8740 Zeltweg



Freitag,
20. Dezember 2024,
09:00 - 11:00 Uhr

Regionale Elternberatung
(messen, wiegen)

Gemeindeamt Weißkirchen,
Gemeindeplatz 1,
8741 Weißkirchen

Von 19.12.2024 bis einschließlich 06.01.2025 ist das EBZ Murtal geschlossen!





Jänner 2025

Dienstag, 7. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Schwangerentreff	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Donnerstag, 9. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Sprechstunde der "Frühen Hilfen-Murau/Murtal"	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Freitag, 10. Jänner 2025, 08:30 – 10:30 Uhr	Regionale Elternberatung (messen, wiegen)	Gemeindeamt St. Marein-Feistritz, Dorfstraße 36, 8733 St. Marein-Feistritz
Dienstag, 14. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Regionale Elternberatung (messen, wiegen)	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Mittwoch, 15. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Bewusst T/Danken	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Donnerstag, 16. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Sprechstunde der "Frühen Hilfen Murau/Murtal"	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Donnerstag, 16. Jänner 2025, 14:00 – 15:00 Uhr	Treffen der Bücherwürmer	Bibliothek Zeltweg, Schulcampus in der Schulgasse, 8740 Zeltweg
Montag, 20. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Schlafworkshop	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Dienstag, 21. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Bewegung und Spiel (ab 18 Monate)	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Mittwoch, 22. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Regionale Elternberatung (messen, wiegen)	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Donnerstag, 23. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Sprechstunde der "Frühen Hilfen-Murau/Murtal"	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Donnerstag, 23. Jänner 2025, 16:00 – 18:00 Uhr	Vorbereitung auf den Kaiserschnitt	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg
Dienstag, 28. Jänner 2025, 09:00 - 11:00 Uhr	Offene Eltern-Kind-Gruppe	EBZ Murtal, Hauptstraße 91, 1. Stock, 8740 Zeltweg



Donnerstag,
30. Jänner 2025,
09:00 - 11:00 Uhr

Sprechstunde der
"Frühen Hilfen-Murau/Murtal"

EBZ Murtal,
Hauptstraße 91, 1. Stock,
8740 Zeltweg



Februar 2025

Dienstag,
04. Februar 2025,
09:00 - 11:00 Uhr

Schwangerentreff

EBZ Murtal,
Hauptstraße 91, 1. Stock,
8740 Zeltweg

Mittwoch,
05. Februar 2025,
09:00 - 11:00 Uhr

Bewusst T/Danken

EBZ Murtal,
Hauptstraße 91, 1. Stock,
8740 Zeltweg

Donnerstag,
06. Februar 2025,
09:00 - 11:00 Uhr

Regionale Elternberatung
(messen, wiegen)

Seelsorgestelle Möderbrugg,
Untere Walchersiedlung 12a,
8763 Pölstal

Donnerstag,
06. Februar 2025,
09:00 - 11:00 Uhr

Sprechstunde der
"Frühen Hilfen-Murau/Murtal"

EBZ Murtal,
Hauptstraße 91, 1. Stock,
8740 Zeltweg

Donnerstag,
06. Februar 2025,
14:00 – 16:00 Uhr

Regionale Elternberatung
(messen, wiegen)

Gemeindeamt Obdach,
Hauptplatz 31, 8742 Obdach

Montag,
10. Februar 2025,
09:00 - 11:00 Uhr

Gefühlsachterbahn 1.0
Bindungsaufbau in der
Schwangerschaft *

EBZ Murtal,
Hauptstraße 91, 1. Stock,
8740 Zeltweg



Dienstag,
11. Februar 2025,
09:00 - 11:00 Uhr

Regionale Elternberatung
(messen, wiegen)

EBZ Murtal,
Hauptstraße 91, 1. Stock,
8740 Zeltweg

Donnerstag,
13. Februar 2025,
09:00 - 11:30 Uhr

REVAN
"Babys erstes Löffelchen"
Ernährung von Kindern im
ersten Lebensjahr *

EBZ Murtal,
Hauptstraße 91, 1. Stock,
8740 Zeltweg

Donnerstag,
13. Februar 2025,
09:00 - 11:00 Uhr

Sprechstunde der
"Frühen Hilfen-Murau/Murtal"

EBZ Murtal,
Hauptstraße 91, 1. Stock,
8740 Zeltweg

Freitag,
14. Februar 2025,
08:30 - 10:30 Uhr

Regionale Elternberatung
(messen, wiegen)

08:30 - 10:30 Gemeindeamt St.
Marein-Feistritz, Dorfstraße 36,
8733 St. Marein-Feistritz