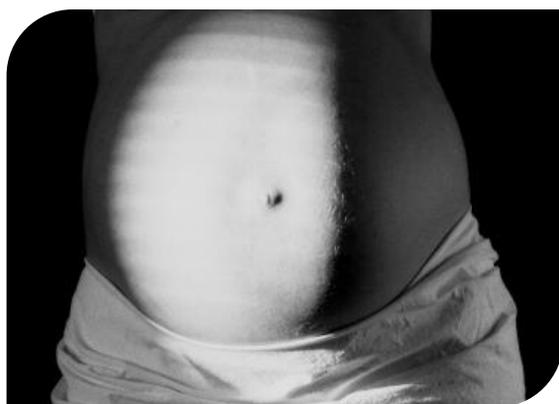


Elternbildungsprogramm 2022 Beratungszentrum für Schwangere

Geburtsvorbereitungskurse
Interkulturelle Müttergruppen
Stillgruppe
Rückbildungskurse
Babymassagekurse



GEBURTSVORBEREITUNG

Inhaltliche Schwerpunkte

- Informationen zu Schwangerschafts- und Geburtsablauf in Österreich
- Informationen zum Krankenhausaufenthalt
- Atemübungen zur Geburtserleichterung
- Umgang mit Angst und Schmerz
- Wochenbett und Stillen
- Mutterrolle bzw. Vaterrolle
- Besonderheiten in der Corona-Zeit

Inhalte

Kursdauer

6 Stunden, **Freitag 16:30 – 19:30 Uhr** und **Samstag 9:30 – 12:30 Uhr**

Dauer

Die Kurse finden entweder als **Online-Veranstaltung via Zoom** oder **in Präsenz** statt

Geburtsvorbereitungskurse

Termine: 04.-05.03.2022
06.-07.05.2022
15.-16.07.2022
09.-10.09.2022
11.-12.11.2022

Termine

Alle angebotenen Kurse sind kostenfrei.

Die Kurse werden von der Hebamme Iris Steinhäusser, MA geleitet.

Anmeldung: telefonisch: 0676/880 15 400 oder
schriftlich: per E-Mail an: schwangerenberatung@caritas-steiermark.at



MAMAS INTERNATIONAL

Interkulturelle Mutter und Kind-Gruppe
Intercultural Mother and Child-Group
0-24 Monate/months



INFORMATION GESUNDHEIT
AUSTAUSCH MUTTER-SEIN IN GRAZ
SPIEL ENTWICKLUNG LERNEN
BEGEGNEN SPRACHE WURZELN
BILDUNG FAMILIE KONTAKTE
MUT BINDUNG KRAFT BERATUNG
VERTRAUEN

Für schwangere Frauen und Mütter mit
Kindern von 0-2 Jahren.

*For pregnant women and mothers with children
from 0-24 months.*

Es wartet auf Sie...

...mit anderen Müttern treffen
...über Kinder und Erziehung sprechen
...Deutsch üben
...Tipps für das Leben mit Kind in Graz
...ein Windelgutschein

*...meeting mothers in nice atmosphere
...talking about children and education
...information about life with children in Graz
...practising German
...voucher for Pampers*

Caritas

Beratungszentrum für Schwangere

Fachstelle für Schwangerschaft und die Zeit danach
Grabenstraße 39
8010 Graz

Mamas International

20.4.2022 – 22.6.2022

Gruppe 1 Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr

Gruppe 2 Mittwoch, 14:00-15:30 Uhr

Bedürfnisse des Kindes

Babymassage

Ernährung, Erziehung

Familienplanung/Verhütung

Zahngesundheit

Kommen Sie einfach vorbei!

DIE GRUPPE IST KOSTENFREI!

Pro 3x Teilnahme gibt es einen
Windelgutschein

... Bildung bringt's!

 Bundeskanzleramt

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend



Mütter- und Elterngruppen

Online - Stillgruppe

Auch Stillen will gelernt werden – Fragen rund um das Thema Stillen, Ernährung und praktische Tipps zum Thema. Die Gruppe wird von der Hebamme Iris Steinhäusser, MA geleitet.

Stillgruppe

8 Stunden, **Dienstag, 10:30-11:30 Uhr über Zoom**

Termine:	08.03.2022	05.04.2022
	15.03.2022	12.04.2022
	22.03.2022	19.04.2022
	29.03.2022	26.04.2022

Rückbildungskurse

Praktische Übungen zum Thema Rückbildung und Rückbildungsgymnastik, Platz für Fragen zum Beckenbodentraining. Die Gruppe wird von der Hebamme Iris Steinhäusser, MA geleitet.

Rückbildung

8 Stunden, **Dienstag, 09:00-10:00 Uhr als Online-Kurs über Zoom bzw. als Präsenzkurs**

Kurs 1:	08.03.2022	05.04.2022	Kurs 2:	13.09.2022	11.10.2022
Online	15.03.2022	12.04.2022	Präsenzkurs	20.09.2022	18.10.2022
	22.03.2022	19.04.2022		27.09.2022	25.10.2022
	29.03.2022	26.04.2022		04.10.2022	08.11.2022

Bindung durch Berührung - Babymassage

Bindungsförderung durch sanfte Berührung. Die Kurse werden von Mag. Monika Zachhuber geleitet.

Babymassage

6 Stunden, **Donnerstag, 09:30-11:00 Uhr als Präsenzkurse**

Kurs 1:	05.05.2022	Kurs 2:	Kursbeginn am 29.09.2022
	12.05.2022		
	02.06.2022		
	09.06.2022		

Alle angebotenen Kurse sind kostenfrei.

Anmeldung: telefonisch: 0676/880 15 400 oder

schriftlich: per E-Mail an: schwangerenberatung@caritas-steiermark.at

