

KAPFENBERG

SPORT · INDUSTRIE · LEBEN



ISGS DREHSCHEIBE KAPFENBERG

Sozial & gesund am Punkt

2023
März -
August

Im Handumdrehen an der richtigen Stelle

Bei uns bist du im Handumdrehen an der richtigen Stelle, denn unsere ISGS Drehscheibe dreht sich so, wie du es brauchst!

Was auch immer du suchst, um weiterzukommen: Bei uns wirst du fündig. Wir sind deine Kapfenberger Anlaufstelle für Gesundheit und Soziales, für Jung und Alt. Schnell und unkompliziert helfen wir dir mit wertvollen Kontakten, Leistungen und Tipps weiter.

In unserem Heft und online unter www.isgs.at findest du Kurse, Beratungen, Projekte oder Services, alle kostenlos oder preisgünstig – nie umsonst! **Mit der AktivCard kannst du diese noch günstiger nutzen.**

Sag es weiter, melde dich an oder stell uns deine Fragen!

So oder so: Wir freuen uns auf dich.

Alle Angebote
-50% mit der

AktivCard



Das sind wir

Von li.n.re.: Guido Prosegger, Susanne Mandl, Verena Stangl-Hörmann, Barbara Sterlinger, Elisabeth Grabner, Wolfgang Schabereiter, Petra Krampfl, Elisabeth Schöttner, Michaela Krenn, Petra Allmer, Elmaza Tajiz, Barbara Rathgeb, Elvir Plojovic

Wir sind deine Drehscheibe für



Präventive Sozialarbeit

Du bist volljährig und aus Kapfenberg oder St. Marein? Brauchst Infos oder Hilfe für mehr Lebensqualität? Dann bist du bei uns richtig!

Unsere Sozialarbeiterinnen beraten und unterstützen dich kostenlos, freiwillig und zielgerichtet.

Deine Themen – unser Auftrag: Gesundheit, Wohnen, Finanzen, soziale Teilhabe, Arbeitssuche, Vermittlung der Unterstützung, die du brauchst.

Wir beraten dich auf Wunsch anonym, telefonisch oder kommen zu dir nach Hause.

Oder mach gleich einen Termin in der ISGS Drehscheibe aus!

Freitags vormittags ab 9:00 kannst du auch spontan bei uns vorbeischaun.

Termine: nach Vereinbarung bzw.
Freitag 9:00 - 12:00

Kontakt: Petra Krampfl, 03862 21500-5
sozialarbeit@isgs.at

kostenlos

Termine unter
03862 21500-5
03862 21500-7



M+H Service Dienstleistung für Mensch & Heim

Ein Service für alle, die legal in Haushalten arbeiten wollen und für Senior:innen, die Unterstützung im Haus oder Garten suchen.

Wir informieren Dienstleister:innen, vermitteln an Senior:innenhaushalte und beraten über die Abwicklung mit dem Dienstleistungsscheck.

Kontakt: Susanne Mandl, 03862 21500
m-h.service@isgs.at

**Vermittlung
kostenlos**

**Anfragen unter
03862 21500**



BarriereFREIES Kapfenberg - gemeinsam Hürden überwinden

Du kennst jemanden mit Barrieren im Alltag oder bist selbst von Hürden betroffen? Du möchtest anderen dabei helfen, mehr am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben? **Dann melde dich bei uns!**

Wir suchen Personen, die uns gerne ihre Geschichte erzählen wollen und Ehrenamtliche, die dabei helfen möchten, die Barrieren gemeinsam in Angriff zu nehmen!

Kontakt: Projektteam Barrierefreies Kapfenberg
Elisabeth Schöttner, 0664 3962632, barrierefrei@isgs.at

meet&talk Frauengruppe



Du möchtest andere Frauen kennenlernen? Kannst gut Deutsch oder übst noch? Dann komm zur meet&talk Frauengruppe! Wir sprechen über Frauenthemen, unterstützen einander und machen unser eigenes Programm. Du bist herzlich willkommen!

Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat 9:30 – 11:30
jeden 3. Donnerstag im Monat 16:30 – 18:30

Kontakt: Lisa Luisser, 0664 1958740

Einstieg jederzeit möglich!

**kostenlos
ohne
Anmeldung**



Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich





Erste Anlaufstelle Älter werden - Gesund und Selbstbestimmt

Drei diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegekräfte unterstützen dabei, im Alter lange und selbstständig in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Wir sind die erste Anlaufstelle für alle Fragen zu den Themen Pflege und Erhaltung der Gesundheit.

Ob bei einem Hausbesuch, in der Sprechstunde oder bei uns im Büro - wir begleiten dich kostenlos mit deinem Anliegen.

Sprechstunden in den Ortsteilen:

Hochschwabsiedlung

Europahaus, Anton-Mühlbacher-Straße 125a

Termine: Freitag, 3.3., 7.4., 12.5., 2.6., 7.7., 4.8.2023

Zeit: 11:00 - 13:00

Schirmitzbühel

Pfarrsaal, Richard-Wagner-Gasse 39

Termine: Mittwoch, 22.3., 19.4., 24.5., 21.6., 19.7., 23.8.2023

Zeit: 11:30 - 13:30

Redfeld

Haus der Begegnung, Pestalozzistraße 6

Termine: Dienstag, 14.3., 25.4., 16.5., 13.6., 25.7., 29.8.2023

Zeit: 15:00 - 17:00

Walfersam

Haus der Begegnung, Heinrich-Waggerl-Weg 4

Termine: Mittwoch, 8.3., 12.4., 3.5., 7.6., 12.7., 9.8.2023

Zeit: 15:00 - 17:00

**kostenlos
ohne
Anmeldung**

Unser Kontakt



Wiener Straße 6
8605 Kapfenberg

Barbara Sterlinger, DGKP
03862 21500-11

Unsere Bürozeiten:

Mo-Fr 9:00 - 12:00
Di, Do 14:00 - 17:00

Barbara Rathgeb, DGKP
03862 21500-12

Guido Prosegger, DGKP
03862 21500-13

kostenlos

**Anmeldung für
Hausbesuch**

03862 21500-11

Stadtspaziergang



1 Jahr Community Nursing in Kapfenberg - der Weg geht weiter! Gemeinsam gehen unsere drei diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger:innen mit dir durch die Stadt Kapfenberg.

Termine: 4.5., Treffpunkt am Hauptplatz
31.5., Walfersam
14.6., Hochschwabsiedlung
12.7., Schirmitzbühel
9.8., Redfeld

Zeit: 10:00

kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11

Gemma zsammen Spaziergänge

Du willst nicht mehr alleine spazieren gehen oder traust es dir aus Altersgründen nicht mehr zu? Dann gemma doch zsammen! Unsere Spazierbuddys bewegen sich mit dir in der Hochschwabsiedlung, passen das Gehtempo an und bauen Übungen ein. Damit es für dich leichter und sicherer geht!



Genauere Infos gibt's telefonisch bei
Kontakt: Susanne Mandl, 03862 21500

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Lirum Larum Löffelstiel – gemeinsam kochen kann sehr viel!



Du hast Spaß am Kochen? Wenn du mehr als dein eigenes Süppchen kochen willst, dann schwing mit uns gemeinsam den Kochlöffel und komm zu unseren Workshops. Gekocht wird in der Mittelschule Schinitz, saisonale Köstlichkeiten stehen am Speiseplan!

Leitung: Sabine Münzer, Ernährungstrainerin
Termine: 22.3., orientalisches-vegetarische Gerichte
10.5., 14.6. Aufläufe & Pfannengerichte
5.7. Überraschungskochen
Zeit: 11:00 - 14:00
Termine einzeln buchbar! Bezahlung bei Anmeldung!

€ 15,-
pro Termin
Anmeldung
03862 21500



Ernährungsberatung



Gemeinsam g'sund genießen – dafür liefert eine neue Initiative das nötige Rüstzeug. Dein Einkommen ist niedrig, du hast Übergewicht, Ernährungsprobleme oder bist über 60? Dann ist die kostenlose Ernährungsberatung über zwei bis fünf Einheiten ideal für dich! Du brauchst krankheitsbezogene Beratung? Dann nimm bitte eine Überweisung mit!

Leitung: Daniela Skerbinz, Diätologin
Termine: nach Vereinbarung

kostenlos
Anmeldung
0664 4556015

Rauchfrei in 6 Wochen



Leben ohne Rauchen. Vorstellbar? Machbar! Nutze und genieße den Rückhalt der Gruppe, um rauchfrei zu werden!

Leitung: Irmgard Ehweiner, Klin. Psychologin
und Gesundheitspsychologin
Termine: nach telefonischer Vereinbarung

€ 30,-
pro Person,
einmaliger
Selbstbehalt
Anmeldung
050766 151919

Yoga Kurse

Du musst kein Yogi werden, um von Yoga zu profitieren. Es steigert Kraft und Beweglichkeit, reduziert Verspannungen, ändert die Schmerzwahrnehmung, hilft bei Stressabbau und gesundem Älterwerden und macht dich geistig fitter. Überzeug dich selbst!

Yoga am Dienstag

Leitung: Irma Moser
Termine: jeden Dienstag ab 11.4.2023
Zeit: 17:20 - 19:00 und 19:00 - 20:30
Einstieg jederzeit möglich!

€ 150,-
12 Einheiten
Anmeldung
0664 4403755

Yoga am Freitag

Leitung: Karl-Heinz Kaufmann
Termine: jeden Freitag ab 3.3.2023
Zeit: für Anfänger:innen: 11:55 - 13:25
für Fortgeschrittene: 13:30 - 15:00
Einstieg jederzeit möglich!

€ 143,-
11 Einheiten
€ 20,-
1 Einheit
Anmeldung
0676 6374609

Qigong

Entspannend, vorbeugend, konzentrations- und gleichgewichtsfördernd, langsam im Stehen ausgeführt: Das ist Qigong.
Du lernst zudem, Akupressur-Punkte für guten Energiefluss zu drücken. Mach mit, ohne Vorkenntnisse, aber mit bequemer Kleidung!

Leitung: Ulrike Brosch, Qigonglehrerin
Termine: jeden Freitag ab 3.3.2023
Zeit: 10:15 - 11:30
Gratis-Schnuppern nach vorheriger Anfrage möglich!

€ 100,-
10er-Block
€ 12,-
1 Einheit
Anmeldung
0664 73018455



Vortragsreihe Alles zum Thema Diabetes



Du lernst Möglichkeiten der Behandlungen kennen und wie wichtig Ernährung und körperliche Bewegung als Prophylaxe und Therapie sind.

Termine: 15.03. Christine Steininger,
DGKP mit Zusatzausbildung Diabetes
12.04. Markus Messner,
freiberuflicher Physiotherapeut
24.05. Christina Meinhard, Diätologin
Zeit: 17:00 - 18:30

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

Achtsamkeits- und Entspannungstraining

Mit Achtsamkeit und Entspannung findet dein Körper, Geist und Seele wieder in die richtige Schwingung. Du wirst ruhiger, gelassener, freier und klarer und kannst deinen Alltag wieder besser und bewusster erleben. Das Sein im Hier und Jetzt kommt wieder näher. Bitte bringe Matte, Decke, Polster und bequeme Kleidung mit.

Leitung: Manuela Horsetzky-Hornthal, dipl.
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin
Termine: jeden 2. Donnerstag ab 9.3.2023
Zeit: 17:30 - 18:30
Einstieg jederzeit möglich!

€ 15,-
1 Einheit
Anmeldung
0676 6370842



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Demenz-Hotline

„Demenz und Ich“ - In unserer Anlaufstelle wirst du bei deinen nächsten Schritten begleitet. Ob betroffen, angehörig oder interessiert, wir informieren und sprechen Möglichkeiten im Umgang mit der Erkrankung durch.

Kontakt: Community Nurses, DGKP
Erreichbarkeit: Montag bis Freitag
Zeit: 9:00 - 12:00

kostenlos
Demenz-Hotline
03862 21500-5

Workshop für Angehörige

Demenz geht Erkrankten wie Angehörigen an die Substanz. Dieser Workshop schafft Entlastung in kleinen Gruppen. Erkrankte genießen ein an sie angepasstes Aktivprogramm und Familienmitglieder bekommen Infos und Hilfestellungen für den Alltag.

Leitung: Silke Tanzmeister oder Martina Hölbling
(Kieselstein - mobile Demenzbetreuung),
Community Nurse
Termin: Dienstag, 14.3. und 27.6.2023
Zeit: 15:00 - 17:00

€ 5,-
pro Termin/
Person
Anmeldung
03862 21500

Gruppentreffen für Angehörige

Du brauchst Rückhalt? Einen Raum für vertrauten Erfahrungsaustausch? Ob du selbst betroffen oder mitbetroffen bist – die Gruppentreffen und Gesprächsrunden unter der Leitung von Demenzprofis sind genau dafür da!

Leitung: Silke Tanzmeister oder Martina Hölbling
(Kieselstein - mobile Demenzbetreuung),
Community Nurse
Termin: Mittwoch, 29.3., 31.5., 19.7.2023
Zeit: 15:00 - 17:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Angehörigenberatung



Während deine Lieben die Aktivgruppe besuchen, bieten wir für dich eine umfassende Beratung rund um den herausfordernden Alltag an.

Leitung & Termine: SOPHA Graz-Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter
Mittwoch, 7.6.2023
Kieselstein - mobile Demenzbetreuung
Mittwoch, 10.5., 2.8.2023
Community Nursing Kapfenberg
Mittwoch, 8.3., 5.4., 5.7.2023
Zeit: 14:00 - 16:00
Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

Aktivgruppe für dementiell Erkrankte

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Abwechslung im Alltag und zeitgleich kurze Pause für Angehörige. Nutze das abwechslungsreiche Programm!

Leitung: Christa Pichler, DGKP und Claudia
Feichtenhofer, Psychologin
Termin: Mittwoch, 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 10.5., 24.5.,
7.6., 21.6., 5.7., 19.7., 2.8., 23.8.2023
Zeit: 14:00 - 16:00
Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel

€ 5,-
pro Termin/
Person
Anmeldung
03862 21500-11

Leben mit Demenz - Vortragsreihe für Angehörige

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

22.3.: Was ist eine Demenz? Was passiert dabei im Gehirn? Wie zeigt sich das im Verhalten?

19.4.: Wie kann ich damit im Alltag umgehen? Wie kann ich Entscheidungen mit dem Betroffenen gemeinsam treffen und die Erkrankung berücksichtigen? Gibt es Tipps für die Pflege?

24.5.: Wie kann ich mit den Schamgefühlen für meinen An- oder Zugehörigen umgehen? Wie kann ich auf mich gut achtgeben? Was macht die Erkrankung meines An- oder Zugehörigen mit mir?

Leitung & Termine: SOPHA Graz-Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter
Mittwoch, 22.3.2023, 18:00
Kieselstein - mobile Demenzbetreuung
Mittwoch, 19.4.2023, 18:00
Salz - Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
Mittwoch, 24.5.2023, 18:00

Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

Pflegeberatung

Du oder jemand, der dir nahesteht, ist pflegende:r Angehörige:r? Komm zu uns, wir bieten entlastende Einzelberatung!

Leitung: Ulrike Raffer, Klinische und Gesundheitspsychologin
Einzelberatung im ISGS oder bei dir zu Hause möglich!
*Preis für eine Stunde Erstberatung im ISGS

€ 60,-*
1 Stunde
Anmeldung
0664 2240114



Victory-Krebsselbsthilfegruppe



In der Gruppe findest du Stärkung, Austausch und Hilfe.
Ob erkrankt oder familiär betroffen: Du bist nicht allein!

Kontakt: Barbara Rathgeb, DGKP
Termine: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
ab 2.3.2023
(außer Schulferien und Feiertage)
Zeit: 18:00 - ca. 20:00

kostenlos
Anmeldung
0664 4851794

Adipositas-Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe unterstützt adipöse und auch operierte Personen auf ihrem Weg.

Kontakt: Martina Zeiss
Termine: jeden 2. Montag im Monat
ab 13.3.2023
(außer Schulferien und Feiertage)
Zeit: 19:00 - 21:00

kostenlos
Anmeldung
0699 18301187

Technik-Info-Nachmittag

PC, Tablet, Smartphone. Eine Welt für sich. Erobern wir sie zusammen, mit Hilfe von Ehrenamtlichen aus unserer Freiwilligenbörse!

Leitung: Sabine Edlinger
Termine: 30.3., 27.4., 25.5., 29.6.2023
Zeit: 16:00 - 17:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Reparatur Café

Reparieren statt wegwerfen!

Du bastelst oder reparierst gerne? Im Reparatur Café kannst du defekte Haushaltsgeräte mit Ehrenamtlichen zusammen „wiederbeleben“. Pack deine kaputten Geräte ein und nimm sie mit zu uns! Ausgenommen sind Unterhaltungselektronikgeräte (TV inklusive).

Ehrenamtliche Reparateure sind herzlich willkommen!
Unser Team freut sich – melde dich bei uns.

Leitung: ehrenamtliche Mitarbeiter
Termine: Donnerstag, 16.3., 20.4., 25.5., 22.6.2023
Zeit: 13:30 - 15:30
Ort: Jugend am Werk, Wiener Straße 130a, Kapfenberg (neben Lidl)

kostenlos
Anmeldung
03862 21500



Ein Koffer voll Erinnerungen Erzählcafé in der Stadtbücherei

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Du plauderst gerne zu einem bestimmten Thema deines Lebens? Dann komm zu uns ins Erzählcafé - dort lassen wir das Leben Revue passieren. Gerne kannst du alte Fotos und Erinnerungsstücke mitbringen!

- 1.3.: Kaiserschmarrn, Sterz und saure Supp'n – unsere Leibspeisen
- 5.4.: Es grünt so grün – wie der Frühling ins Land zog
- 3.5.: Es lebe der Sport... Sportstadt Kapfenberg seinerzeit
- 7.6.: Liebesgeschichtn & Heiratssachn

Leitung: Elisabeth Grabner
Termine: jeden ersten Mittwoch im Monat
Zeit: 10:00 - 11:00
Einstieg jederzeit möglich!

2,-
für Getränke
Anmeldung
03862 21500-7

Gedächtnstraining

Bei diesem Training bekommen deine grauen Zellen den richtigen Stoff, um auf Hochtouren zu bleiben. (Vor-)merken und ausprobieren!

Leitung: Karin Kornhoff
Termine: jeden Donnerstag ab 2.3.2023
(außer Schulferien und Feiertage)
Zeit: 10:00 - 11:00
Einstieg jederzeit möglich!

€ 40,-
10er-Block
€ 5,-
1 Einheit
Anmeldung
03862 21500

TIK-Smartphone-Kurs

Smart und fit – mach mit! Medienkompetente junge Erwachsene unterstützen dich dabei, dein Smartphone besser zu nutzen.
Du bist bereits geübt? Dann besuche gleich den Kurs für Fortgeschrittene!

Einsteiger:innen-Kurs

Termine: Montag, 27.3., 3.4., 17.4.2023

Zeit: 9:30 - 11:00

Fortgeschrittenen-Kurs

Termine: Montag, 24.4., 8.5., 15.5.2023

Zeit: 9:30 - 11:00



€ 60,-
pro Kurs

Anmeldung
03862 21500

TIK-Tablet-Kurs

Tablet-Training ganz entspannt. Kostenloses Schnuppern vorab ist möglich!

Schnuppern: Montag, 17.4.2023, 13:00 - 15:00

Einsteiger:innen-Kurs

Termine: Montag, 24.4., 8.5., 15.5.2023

Zeit: 13:00 - 15:00

Fortgeschrittenen-Kurs

Termine: Montag, 5.6., 12.6., 19.6.

Zeit: 13:00 - 15:00



€ 5,-
Schnuppern

€ 60,-
pro Kurs

Anmeldung
03862 21500

TIK-Fotobuch-Kurs

In diesem Kurs erfährst du, wie du dein eigenes Fotobuch erstellen kannst.

Schnuppern: Montag, 22.5.2023

Zeit: 9:30 - 11:00

Kurstermine: Montag, 5.6., 12.6., 19.6.2023

Zeit: 9:30 - 11:00



€ 5,-
Schnuppern

€ 60,-
pro Kurs

Anmeldung
03862 21500



ehrenamtlich
mitarbeiten

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

... in der Freiwilligenbörse der ISGS Drehscheibe

Bist du dabei? Ein Ehrenamt tut einfach gut. Alles, was du brauchst, ist ein wenig Zeit. Du kannst bei Hausübungen helfen, Lesepatin oder Lesepate werden, im Reparatur Café aktiv sein oder Menschen besuchen, die sich sehr auf dich freuen.

Du hast die Wahl und wir die Ehre, dich in unserem Team zu haben!
Gut zu wissen – du bist während deiner Tätigkeit unfallversichert.

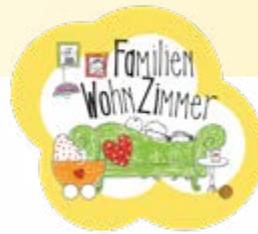
Kontakt: Susanne Mandl, 03862 21500, susanne.mandl@isgs.at

Aufgabenbetreuung am Nachmittag

Dein Kind geht schon in die Volksschule und braucht Hilfe bei der Hausübung? Unser ehrenamtliches Team unterstützt gerne dabei! Beim Erstbesuch freuen wir uns, auch die Eltern kennenzulernen.

Leitung: ehrenamtliche Mitarbeiter:innen
Termine: jeden Dienstag und Donnerstag
ab 7.3.2023
(außer Schulferien und Feiertage)
Zeit: 15:00 - 17:00

kostenlos
ohne
Anmeldung



... im FamilienWohnZimmer

Ein Eltern-Kind-Zentrum für werdende Eltern und Familien mit Kleinkindern in der ISGS Drehscheibe! Unsere Angebote geben dir von der Schwangerschaft bis zum Eltern sein Raum & Zeit:

- Eltern-Kind-Gruppen für Babys und Kleinkinder
- Hebammenangebote
- Elternbildungsangebote

Kontakt: Michaela Krenn und Verena Stangl-Hörmann
0650 6905694, fawozi@isgs.at
www.familienwohnzimmer.at

ELTERN-KIND-GRUPPEN

Bei unseren Spielgruppen können die kleinsten Kinder erste soziale Kontakte erfahren und die größeren ihre motorischen und kreativen Fertigkeiten üben. Für dich ist viel Platz zum Austausch mit anderen Eltern und exklusive Spielzeit mit deinem Kind. Alle Termine unter www.familienwohnzimmer.at!



Für Kinder von
6 - 14 Monaten



Für Kinder von
1-2 Jahren



Für Kinder ab
2 Jahren



Für Kinder von
0 - 4 Jahren



Für Kinder ab
ca. 18 Monaten



Hebammenberatung im Rahmen des Mutter-Kind-Passes

Du bist schwanger? Wünschst einen frühen Kontakt zu einer Hebamme? Dann nutze diese kostenlose Beratung zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche!

Kontakt: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme
Termine: nach Vereinbarung

kostenlos

Anmeldung
0664 2231415

Hebammen-Sprechstunde

Deine ganz persönliche Beratung in der Schwangerschaft, rund um Geburt, Säuglingspflege, Ernährung oder Stillen. Damit alles schön rundläuft!

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme
Termine: am 2. Mittwoch im Monat
Zeit: 8:30 - 9:30

kostenlos

Anmeldung
0664 2231415





ebz
Brock / Bier

Mama-Café mit Still- und Ernährungsberatung

Ein wohltuender Treff für Mamas mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich austauschen und bekommst Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung oder Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen!

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme
Termine: jeden Mittwoch (außer Feiertage)
Zeit: 9:30 - 11:00

kostenlos
ohne
Anmeldung

Geburtsvorbereitungskurs für werdende Eltern

Gemeinsam mit anderen Schwangeren oder werdenden Eltern erfährst du hier Wertvolles für die Geburt und die Zeit davor: Atemübungen, Bewegungspraxis für das veränderte Körpergefühl, Tipps für Positionen und Haltungswechsel während der Geburt.

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme
Termine: Freitag, 31.3. und Samstag, 1.4.2023
Freitag, 23.6. und Samstag, 24.6.2023
Zeit: Freitag 18:00 - 20:00
Samstag 9:00 - 13:00

€ 119,- € 148,-
Frauen Paare
€ 50,-
Anzahlung
Anmeldung
0664 2231415

Vorträge & Workshops rund ums Elternsein



ZWEI &
MEHR
BILDUNGSWECHSEL

Das Land
Steiermark
→ Bildung, Gesellschaft,
Gesundheit und Pflege

Bundeskanzleramt

In unseren Veranstaltungen erfährst du Spannendes über das Abenteuer Mama*Papa-Sein und vieles, das deinem Kind guttut. Mach neue Erfahrungen, tausch dich aus und diskutiere mit!

Details unter www.familienwohnzimmer.at/veranstaltungen.

1.3.2023	14:00	Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit*	Workshop
21.3.2023	20:00	Mama schaut auf sich!	Online-Vortrag
27.3.2023	15:30	Kindernotfall-Crashkurs	Vortrag
13.4.2023	20:00	Starre Geschlechterrollen - Schnee von gestern!	Online-Vortrag
26.4.2023	20:00	Abends immer das gleiche Theater	Online-Vortrag
10.5.2023	14:00	Gemüsetiger - Ernährung der 1- bis 3-Jährigen*	Workshop
25.5.2023	18:30	Mental Load - Familienarbeit gerecht aufgeteilt	Online-Vortrag
14.6.2023	18:30	Keine Angst vor Kindertränen	Vortrag
21.7.2023	9:30	Gesunde Milchzähne von Anfang an!	Workshop

Ort: FamilienWohnZimmer, ISGS Drehscheibe
Online: via Zoom, Meeting ID: 582 280 9286

*Anmeldung unter 0670 3552550

kostenlos
ohne
Anmeldung
außer *



Red ma drüber!

Thementag zu „Soziale Ungleichheiten“

Vor dem ECE und am Kapfenberger Hauptplatz:

KAPFENBERG
SPORT · INDUSTRIE · LEBEN

Termin: Mittwoch, 3.5.2023
13:00 – 14:00 Theatergruppe „Inter Act“ beim ECE
14:00 – 14:15 Einzug zum Hauptplatz
14:30 – 17:00 Podiumsdiskussion
„soziale Ungleichheiten“

kostenlos

**ohne
Anmeldung**

BarriereFREIES Kapfenberg Nachmittagscafé



**Auf gesunde
Nachbarschaft!**

Wir zeigen die Barrieren der Kapfenberger Bevölkerung während eines "zauberhaften" Rahmenprogramms mit Buffet und Zaubershow auf. Du möchtest selbst an deinen Barrieren arbeiten oder gemeinsam mit Menschen ihre Hürden bewältigen? Dann bist du hier genau richtig!

Kontakt: Elisabeth Schöttner
Termin: Mittwoch, 28.6.2023
Zeit: 15:00 - 17:00
Ort: Festsaal Schirmitzbühel

kostenlos

Anmeldung

0664 3962632

barrierefrei@isgs.at



**ISGS DREHSCHEIBE
KAPFENBERG**

Grazer Straße 3, Kapfenberg
03862 21500, office@isgs.at
www.isgs.at

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag bis Freitag von 9:00 - 12:00
Dienstag und Donnerstag von 14:00 - 17:00
Juli und August Nachmittag geschlossen

Impressum:

Herausgeber: ISGS Drehscheibe, ISGS-Integrierter Sozial- und Gesundheitssprengel Kapfenberg, Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg, Telefon: 03862 21500, ZVR-Zahl: 762982464
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Wolfgang Schabereiter MA, Geschäftsführung
Fotos: ISGS - Christina Gletthofer Bildwerke, stock.adobe.com; Layout: ISGS Drehscheibe

**Nicht
vergessen:**

AktivCard 
mitbringen!