



ISGS DREHSCHEIBE KAPFENBERG

Sozial & gesund am Punkt

2023/24
September -
Februar

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 Programm 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!

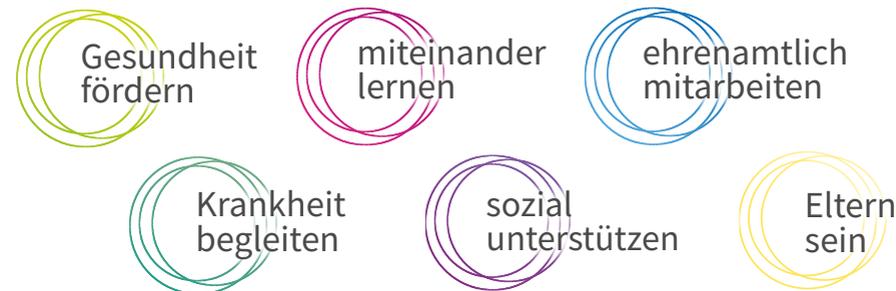
So oder so: Wir freuen uns auf dich.



Das sind wir

Von li.n.re.: Elmaza Tajiz, Elisabeth Grabner, Susanne Mandl, Elisabeth Schöttner, Barbara Rathgeb, Michaela Krenn, Barbara Sterlinger, Petra Krampfl, Wolfgang Schabereiter, Guido Prosegger, Pascaline Kasongo, Verena Stangl-Hörmann, Eva Aigner-Maier, Elivr 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
Eva Aigner-Maier, 03862 21500-10
sozialarbeit@isgs.at

kostenlos

Termine unter
03862 21500-5
03862 21500-10

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**

meet&talk Frauengruppe



Treffpunkt für jüngere und ältere Frauen aller Nationen, die gerne ihre Deutschkenntnisse weitergeben oder verbessern möchten.

Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat 9:30 - 11:30
Kontakt: Eva Aigner-Maier, 03862 21500-10
Einstieg jederzeit möglich!

**kostenlos
ohne
Anmeldung**

meet&talk Begegnungs-Café



Treffpunkt für "alte" und "neue" Kapfenberger:innen, die Lust auf Begegnung und Austausch haben.

Termin: jeden 4. Mittwoch im Monat 16:30 - 18:30
Kontakt: Eva Aigner-Maier, 03862 21500-10
Einstieg jederzeit möglich!

**kostenlos
ohne
Anmeldung**



BarriereFREIES Kapfenberg - gemeinsam Hürden überwinden

Der gemeinsame Abbau von Barrieren fördert ein nachbarschaftliches Miteinander aller Generationen und ermöglicht ein „gesundes Altern“. Gestalten wir zusammen die Zukunft von Kapfenberg!

Zwei Arbeitsgruppen treffen sich regelmäßig, um den Hürdenabbau in Kapfenberg voranzutreiben. Wir freuen uns auf weitere engagierte Menschen, die uns dabei unterstützen. Nähere Informationen gibt es hier:

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



Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

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**



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, 22.9., 13.10., 24.11., 1.12.2023, 26.1., 23.2.2024

Zeit: 11:00 - 13:00

Schirmitzbühel

Pfarrsaal, Richard-Wagner-Gasse 39

Termine: Mittwoch, 6.9., 4.10., 8.11., 6.12.2023, 10.1., 7.2.2024

Zeit: 11:30 - 13:30

Redfeld

Haus der Begegnung, Pestalozzistraße 6

Termine: Dienstag, 26.9., 24.10., 28.11., 19.12.2023, 30.1., 27.2.2024

Zeit: 15:00 - 17:00

Walfersam

Haus der Begegnung, Heinrich-Waggerl-Weg 4

Termine: Mittwoch, 13.9., 18.10., 15.11., 13.12.2023, 17.1., 14.2.2024

Zeit: 15:00 - 17:00

**kostenlos
ohne
Anmeldung**



Hausbesuche und Beratungstermine

Unsere Bürozeiten:

Mo-Fr 9:00 - 12:00

bzw. nach Vereinbarung

Wiener Straße 6

8605 Kapfenberg

Barbara Sterlinger, DGKP

03862 21500-11

Barbara Rathgeb, DGKP

03862 21500-12

Guido Prosegger, DGKP

03862 21500-13

kostenlos

**Anmeldung für
einen Haus-
besuch oder
Termin**

03862 21500-11



Bewegte Gespräche in den Stadtteilen

Gemütlicher Spaziergang mit unseren drei diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger:innen durch die Stadt. Die bewegten Gespräche richten sich an alle Senior:innen, die Freude an Bewegung haben und gerne plaudern.

Termine: 13.9., Walfersam, Haus der Begegnung
27.9., Hochschwabsiedlung, Europahaus
11.10., Schirmitzbühel, Pfarrkirche
25.10., Redfeld, Haus der Begegnung

Zeit: 10:00

kostenlos

**Anmeldung
03862 21500-11**

Trittsicher und mobil: Kursreihe Sturzprävention



Jede:r Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr – aus den unterschiedlichsten Gründen. Eine zielgerichtete Sturzprävention sorgt dafür, dass schwere Stürze verhindert werden. Mit Gleichgesinnten arbeitest du unter sportwissenschaftlicher Anleitung. Ein individuelles Training nur für dich - wir verbessern Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen.

Leitung: Christina Lang, Physiotherapeutin
Termine: 12 Vormittage
Dienstag, 19.9.-12.12.2023
Zeit: 9:30 - 10:20

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

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 - gesundes Kochen für alle lautet das Motto!

Leitung: Sabine Münzer, Ernährungstrainerin
Termine: 13.9. und 11.10.: Gesunde Kohlenhydrate
15.11. und 13.12.: Gesunde Fette & Öle
Zeit: 11:00 - 14:00

€ 15,-
pro Termin
Anmeldung
03862 21500-7

Termine einzeln buchbar! Bezahlung bei Anmeldung!

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

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!



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

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

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 12.9.2023,
2 Kurse hintereinander
Zeit: 17:00 - 18:30 und 19:00 - 20:30
Einstieg jederzeit möglich!

€ 180,-
15 Einheiten
Anmeldung
0664 4403755

Yoga am Freitag

Leitung: Karl-Heinz Kaufmann
Termine: jeden Freitag ab 15.9.2023
Zeit: für Anfänger:innen: 11:55 - 13:25
für Fortgeschrittene: 13:30 - 15:00
Einstieg jederzeit möglich!

€ 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 15.9.2023
Zeit: 10:15 - 11:30
**Gratis-Schnuppern nach vorheriger
Anfrage möglich!**

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



Sesselgymnastik

Körper, Geist und Seele mit verschiedensten Übungen wieder ins Gleichgewicht bringen. Mit sanften Bewegungen aller Gelenke im Sitzen, Gleichgewichtsübungen, Kräftigen und Dehnen kann viel für den Körper und das Wohlbefinden getan werden. Noch dazu macht es Spaß, sich in der Gemeinschaft zu bewegen!

Leitung: Annemarie Schrotter,
Physiotherapeutin
Termine: Mittwoch, 4.10., 18.10., 8.11., 22.11. und
6.12.2023
Zeit: 14:00 - 15:15

€ 20,-
1 Einheit
Anmeldung
0664 1128461

Vortragsreihe Ernährung & Frauengesundheit

21.9. Ernährung für die Frauenpower – Essen im Rhythmus der Frau
12.10. Ernährung in den wunderbaren Wechseljahren
16.11. Kräuterworkshop für Frauen
Mehr zu den Inhalten unter www.isgs.at

Leitung: Julia Maierhofer, Diätologin
Termine: Donnerstag, 21.9., 12.10. und 16.11.2023
Zeit: 18:00 - 19:30

€ 25,-
pro Vortrag
€ 60,-
Vortragsreihe
Anmeldung
0670 3552550



AKTIV ALTERN- Sammelpass

Unser Aktivprogramm für Senior:innen ab 65. Pro Teilnahme an einer Veranstaltung erhalten Sie einen Stempel in Ihren Sammelpass. Sammeln Sie mindestens 3 Stempeln bis Ende 2023, dann bekommen Sie als kleines Dankeschön Kapfenberg Gutscheine im Wert von 20 Euro. Gerne übermitteln wir Ihnen das Detailprogramm zum AKTIV ALTERN Sammelpass.

- 25.9., 15:00: Gemeinsam sicher in den besten Jahren - Vortrag
- 27.9., 14:00: Hörvorsorge zahlt sich aus - Hörberatung
- 11.10., 17:00 und 30.10., 16:00: Blasenschwäche/Beckenbodentraining
- 15.11., 14:00: Gesünder länger leben - Vortrag
- 4.12., 17:00: Informationen zum Erwachsenenschutzgesetz - Vortrag
- 18.12., 15:00: Gegen jedes Zwicken ist ein Kraut gewachsen - Vortrag
- Bewegte Gespräche und Büro-/Hausbesuche siehe Seite 7

Kontakt: Community Nurses, DGKP
Termine: 25.9., 27.9., 11.10., 30.10.,
 15.11., 4.12., 18.12.2023
Ort: ISGS Drehscheibe

kostenlos
Anmeldung
 03862 21500-11

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. Donnerstag im Monat
 ab 7.9.2023
Zeit: 18:00 - ca. 20:00

kostenlos
Anmeldung
 0664 4851794



Adipositas-Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe für Adipositas und der gleichnamige Verein besteht seit 20 Jahren und unterstützt Adipöse, Operierte und Personen die eine Operation beabsichtigen.

Kontakt: Martina Zeiss
Termine: jeden 2. Montag im Monat
 ab 11.9.2023
 (außer Schulferien und Feiertage)
Zeit: 19:00 - 21:00

kostenlos
Anmeldung
 0699 18301187

Demenzsprechstunde



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

Leitung & Termine: Community Nurses Kapfenberg
 Mittwoch, 4.10., 18.10.2023
 Kieselstein - mobile Demenzbetreuung
 Mittwoch, 8.11., 22.11.2023
 SOPHA Graz - Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter
 Mittwoch 6.12., 20.12.2023
Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel
Zeit: 14:00 - 16:00

kostenlos
Anmeldung
 03862 21500-11



Demenz-Hotline



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

„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 21500-11

Vortragsreihe für Angehörige



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

18.10.: 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?

22.11.: 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, 20.9.2023
Kieselstein - mobile Demenzbetreuung
Mittwoch, 18.10.2023
Salz - Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
Mittwoch, 22.11.2023

Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel
Zeit: 18:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

Treffen 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: Dienstag, 12.9., 21.11. und Mittwoch, 25.10., 13.12.2023
Zeit: 15:00 - 17:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

Aktivgruppe gegen Vergesslichkeit



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
Termine: Mittwoch, 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 8.11., 22.11., 6.12., 20.12.2023
Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel
Zeit: 14:00 - 16:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

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, 21.9., 19.10., 16.11., 14.12.2023,
18.1., 22.2.2024
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 Erinnerungstücke mitbringen!

- 6.9.: Meine Schulzeit – In die Schule geh ich gern, weil ich dort was Rechtes lern!
- 4.10.: Pippi Langstrumpf & der Struwwelpeter – Leseerfahrungen in der Kindheit und Jugend
- 8.11.: „Keppeln, wia uns da Schnobl gwochn is“ – vergessener Wortschatz
- 6.12.: Apfel, Nüsse, Weihrauchduft – Weihnachtszeit liegt in der Luft

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

2,-
für Getränke
Anmeldung
03862 21500-7



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Biografiepass

Gemeinsam blicken wir in einigen Einheiten in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Daraus entsteht Ihr persönlicher Biografiepass, in dem wichtige Informationen zur eigenen Person und zum Gesundheitszustand festgehalten werden. Im Krankheitsfall kann der Pass das Miteinander mit (medizinischen) Betreuungspersonen erleichtern. Wir können den Biografiepass gemeinsam mit Angehörigen oder alleine erstellen.



Leitung: Elisabeth Grabner
Termine: nach persönlicher Vereinbarung
Ort: im eigenen Wohnumfeld oder
in der ISGS Drehscheibe

Kostenlos
Anmeldung
03862 21500-7

Gedächtnistraining

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 7.9.2023
Zeit: Kurs 1: 9:00 - 10:00
Kurs 2: 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, 13.11., 20.11., 27.11.2023

Zeit: 9:00 - 11:00

Fortgeschrittenen-Kurs

Termine: Montag, 4.12., 11.12., 18.12.2023

Zeit: 9:00 - 11:00

€ 60,-
pro Kurs

Anmeldung
03862 21500

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: Donnerstag, 21.9., 19.10., 16.11., 14.12.2023,
25.1., 22.2.2024

Zeit: 16:00 - 17:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Gemeinsam singen

Zusammen mit Hobbymusiker Helmut P. singen wir Schlager und Evergreens passend zur Jahreszeit und die schönsten Liedern für den Advent!

Leitung: Helmut Pekler

Termine: Mittwoch, 18.10. und 6.12.2023

Zeit: 10:30 - 12:00

kostenlos
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

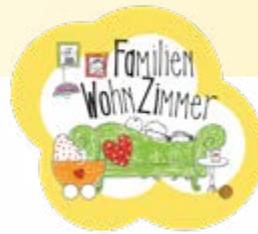
Dein Kind geht schon in die Volksschule und braucht Hilfe bei der Hausübung? Unser ehrenamtliches Team unterstützt gerne dabei! Beim Erstbesuch freuen wir uns, auch die Eltern kennenzulernen.

Leitung: ehrenamtliche Mitarbeiter:innen

Termine: jeden Dienstag und Donnerstag
ab 19.9.2023
(außer Schulferien und Feiertage)

Zeit: 14:00 - 16:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-1



... 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
- Bewegungs- und Entspannungsangebote

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!



von 6 - 14 Monaten
Dienstag 14:00 - 15:30
Freitag 9:00 - 10:30



von 1-2 Jahren
Montag 9:30 - 11:00
Dienstag 16:00 - 17:30



ab 2 Jahren
Dienstag 9:00 - 11:00
Donnerstag 9:00 - 11:00



von 0 - 4 Jahre
Donnerstag
14:00 - 17:00

Neu ab Herbst 2023:

Familienyoga & Kinderyoga

Details und Termine unter www.familienwohnzimmer.at!

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



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 oder
Elisabeth Eichkitz, Dipl. Hebammen
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, 29.9. und Samstag, 30.9.2023
Freitag, 12.1. und Samstag, 13.1.2024
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

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

Details unter www.familienwohnzimmer.at/veranstaltungen.



Bundeskantleramt

11.9.2023	Hausmittel bei Schnupfen & Co	15:30	Workshop
20.9.2023	Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	14:00	Workshop
28.9.2023	Aktive Vaterschaft von Anfang an	18:30	Online-Vortrag
4.10.2023	Babys erstes Löffelchen	14:00	Workshop
11.10.2023	Aufklärung ab dem Kleinkindalter	18:30	Online-Vortrag
24.10.2023	Abends immer das gleiche Theater	15:30	Vortrag
9.11.2023	Superfrau?! Rollenerwartungen und wie sie zu durchbrechen sind	20:00	Online-Vortrag
23.11.2023	Auto oder Puppenküche - Alles nur eine Frage des Geschlechts?	15:30	Vortrag
29.11.2023	Ernährung der 1-3 Jährigen	14:00	Workshop
Jänner	Mediennutzung im Kleinkindalter	19:00	Online-Vortrag
Februar	Kindernotfall-Crashkurs	15:30	Workshop
Februar	Wie man die Trotzphase übersteht	19:00	Online-Vortrag

Ort: FamilienWohnZimmer, ISGS Drehscheibe
Anmeldung unter 0650 6905694

Online: via Zoom, Meeting ID: 582 280 9286
Ohne Anmeldung

kostenlos



Vortrag: Ordnung tut der Seele gut

Der Autoschlüssel ist unauffindbar? Der Kleiderschrank geht über? Solche und ähnliche Situationen haben schon viele von uns erlebt.

Ordnung wirkt sich positiv auf unser Alltagsleben und psychisches Wohlbefinden aus. Anita Böheim zeigt einfache Methoden, wie wir Chaos in den Griff bekommen. Und ganz nebenbei vermittelt sie Tipps, wie wir Konsum reduzieren und etwas Gutes für die Gemeinschaft tun können.

Leitung: Anita Böheim
Termin: Donnerstag, 19.10.2023
Zeit: 17:30 - 19:00

kostenlos

Anmeldung
03862 21500



ISGS DREHSCHIEBE
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 13:00 - 16:00

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.awdobe.com; Layout: ISGS Drehscheibe

**Nicht
vergessen:**

AktivCard 
mitbringen!