

IGLU ELTERN-/ MUTTERBERATUNG der Stadt Linz

Kinderschutz



Programm September 2024 – August 2025

Information – Beratung – Unterstützung
Babytreff – Spielstube / Elterntreff
bis zum 3. Lebensjahr

Soziales Jugend
und Familie

L_nz



IGLU Eltern-/Mutterberatung

Grestenbergerstraße 32
4020 Linz

☎ **0732 654541**



Leitung

petra.kirchschlaeger@mag.linz.at

Sekretariat

karin.sipos@mag.linz.at

www.linz.at/emb.php

Öffnungszeiten

Babytreff mit Stillberatung, 0 – 4 Monate

(auch für Babys, die mit der Flasche gefüttert werden)

jeden 1. + 3. Donnerstag

im Monat

ab 9.30 – 11.30 Uhr

Babytreff, 5 – 12 Monate

jeden Montag

ab 9.00 – 11.30 Uhr

jeden Mittwoch

ab 9.00 – 11.30 Uhr

Spielstube/Elterntreff, 1 – 3 Jahre

jeden Dienstag

ab 9.00 – 12.00 Uhr

jeden Donnerstag

ab 14.00 – 16.30 Uhr

Eltern-/Mutterberatung

jeden Montag

ab 9.00 – 11.30 Uhr

jeden Donnerstag

ab 9.00 – 11.30 Uhr

Stillangebote

Babytreff mit Stillberatung, 0 – 4 Monate

(auch für Babys, die mit der Flasche gefüttert werden)

jeden 1. + 3. Donnerstag

im Monat

ab 9.30 – 11.30 Uhr

Stillrunde ab 5. Monat

jeden 2. + 4. Dienstag

im Monat

ab 13.30 – 15.30 Uhr

Stillhotline

Montag – Freitag

ab 8.30 – 9.30 Uhr

☎ **siehe Seite 14**

Liebe Mamas und Papas!

Die ersten Lebensjahre sind für die Entwicklung eines Kindes besonders wichtig. Eltern, die sich im Umgang mit ihrem Baby sicher fühlen, können hier das Fundament für eine gute Entwicklung im späteren Leben legen.



Die ersten Jahre sind für Eltern aber oft mit unterschiedlichen Gefühlen verbunden, die von Stolz und Freude bis zu Unsicherheit und Erschöpfung reichen können. Was braucht mein Baby eigentlich? Mache ich alles richtig?

Die Kinder- und Jugendhilfe hat eine Reihe von Angeboten, die allen Eltern frei zugänglich sind und ihnen die Möglichkeit bieten, Sicherheit zu gewinnen und Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen.

Die IGLU-Beratungsstellen sind dazu ein wichtiges Standbein. Ich lade Sie ein, sich im IGLU die Unterstützung zu holen, die Sie im Baby-Alltag brauchen. Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und Ihrem Kind einen guten Start ins Leben!



Michael Lindner
Kinderschutz-Landesrat

Liebe Eltern!

Linz ist ein guter Platz zum Leben – besonders für Familien. Zahlreiche wie auch vielfältige Kinderbetreuungsangebote helfen vor allem jungen Eltern jeden Tag, ihre familiären Aufgaben mit dem Berufsleben unter einen Hut zu bringen.



Linz bietet zahlreiche Betreuungseinrichtungen für die Jüngsten der Stadtbevölkerung: In den städtischen und privaten Krabbelstuben, Kindergärten sowie Horten stehen rund 13.000 Plätze für Kinder und Jugendliche zur Verfügung. Eine beeindruckende Zahl, die beweist, dass Linz für die jüngsten Bewohner*innen umfassende Angebote bereithält.

Rat und Hilfe in schwierigen Situationen erhalten Linzer Familien durch ein Netz an Beratungs- und Informationseinrichtungen.

Dazu leisten auch die vielzähligen Angebote in den Eltern-Mutter-Beratungsstellen einen wertvollen Beitrag.

Ich wünsche Ihnen abwechslungsreiche Stunden im IGLU und freue mich über Ihre Inanspruchnahme der vielfältigen Betreuungsangebote der Lebensstadt Linz.



Karin Hörzing
Vizebürgermeisterin

Unser Team



Petra Kirchschräger
(Leitung)
Sozialarbeiterin
Mediatorin



Yvonne Fischer
Sozialarbeiterin



**Dr.ⁱⁿ Theresa
Sandgruber-Mayr**
Ärztin für
Allgemeinmedizin



Dr.ⁱⁿ Martina Edinger
Ärztin für
Allgemeinmedizin



Mag.^a Nicola Six
Klinische- und
Gesundheitspsychologin



**Gertraud
Scheuringer**
Diplomierte Gesundheits-
und Krankenpflegerin mit
Spezialisierung auf Kinder-
und Jugendlichenpflege



**Angela Maria
Frantal**
Stillberaterin, IBCLC



Karin Sipos
Sekretärin

Liebe Familien!

Sind Sie Mutter, Vater, Oma, Opa ... eines Säuglings oder Kleinkindes bis zum **dritten Lebensjahr**? Dann laden wir Sie herzlich ein, uns im **IGLU** zu besuchen!

In gemütlicher, kindgerechter Atmosphäre können Sie...

- ♦ andere Eltern treffen und Erfahrungen austauschen
- ♦ mit Ihrem Baby/Kleinkind spielen und Neues ausprobieren
- ♦ Entspannung und Abwechslung finden
- ♦ Information und Beratung zu Themen wie Pflege, Ernährung, Gesundheit, Entwicklung, Erziehung und Förderung bekommen



kann Ihr Kind...

- ♦ sich im Spiel mit Gleichaltrigen ausprobieren und Freunde finden
- ♦ neue Erfahrungen sammeln

Wir unterstützen und begleiten Sie in belastenden Situationen,

wenn Ihr Baby / Kleinkind...

- ♦ nicht ausreichend schläft, nachts häufig aufwacht, nicht alleine einschlafen kann
- ♦ viel weint und sich schwer beruhigen lässt
- ♦ zu wenig bzw. unregelmäßig trinkt oder isst
- ♦ spielt anstatt zu essen
- ♦ nicht folgen will und trotzt...

wenn Sie...

- ♦ erschöpft sind und nicht weiter wissen
- ♦ Konflikte in der Partnerschaft haben
- ♦ sich häufig alleingelassen fühlen



Unser IGLU-Garten

Angebote

Alle Angebote sind für unsere Besucher*innen **kostenlos**. Folgende Angebote können **ohne Anmeldung** besucht werden:

Babytreff mit Stillberatung, 0 – 4 Monate

(auch für Babys, die mit der Flasche gefüttert werden)

jeden 1. + 3. Donnerstag

im Monat ab 9.30 – 11.30 Uhr

- ♦ mit Stillberaterin (IBCLC),
Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe

Babytreff, 5 – 12 Monate

jeden Montag ab 9.00 – 11.30 Uhr

jeden Mittwoch ab 9.00 – 11.30 Uhr

- ♦ mit Sozialarbeiterin oder Psychologin

Beim **Babytreff** können Sie sich in gemütlicher Umgebung

- ♦ mit anderen Eltern über Schwangerschaft, Geburt und den neuen Alltag austauschen und Ihr Baby hat die Möglichkeit, mit anderen Kontakt aufzunehmen
- ♦ vom Fachpersonal bei Bedarf Unterstützung holen und offene Fragen besprechen



Spielstube/Elterntreff, 1 – 3 Jahre

jeden Dienstag

ab 9.00 – 12.00 Uhr

jeden Donnerstag

ab 14.00 – 16.30 Uhr

- ♦ mit Sozialarbeiterin oder Psychologin

Bei der **Spielstube** und beim **Elterntreff** können Sie

- ♦ gemeinsam spielen, Spaß haben und mit Ihren Kindern neue Spiele ausprobieren
- ♦ Ihre Kinder mit anderen spielen lassen und Gemeinschaft erleben
- ♦ andere Eltern treffen und Erfahrungen austauschen
- ♦ in unserer Bibliothek schmökern und sich Bücher ausleihen
- ♦ sich vom Fachpersonal bei Bedarf Unterstützung holen und offene Fragen besprechen



Eltern-/Mutterberatung

jeden Montag ab 9.00 – 11.30 Uhr
jeden Donnerstag ab 9.00 – 11.30 Uhr

- ♦ mit Ärztin, Krankenpflegerin, Sozialarbeiterin und Psychologin

In der **Eltern-/Mutterberatung** können Sie

- ♦ Ihr Kind wiegen und messen lassen
- ♦ Information und Beratung rund um die Themen Ernährung (Stillen, Ernährung mit Flaschen-nahrung, Beikost) bekommen
- ♦ soziale, psychologische und pflegerische Beratung in Anspruch nehmen
- ♦ bei medizinischen Fragen die Ärztin aufsuchen
- ♦ auf Wunsch, die ersten Impfungen, durch die Ärztin durchführen lassen



Einzelberatungen durch Psychologin oder Sozialarbeiterin

Hilfe und Unterstützung

- ♦ wenn Sie die Neugestaltung des Alltags mit Ihrem Baby fordert
- ♦ wenn Sie Fragen zur Ernährung, Entwicklung, Erziehung und Förderung Ihres Kindes haben
- ♦ wenn Ihr Baby sehr unruhig ist, viel weint oder schlecht schläft
- ♦ wenn Ihr Kleinkind sehr heftig auf ein neues Geschwisterchen reagiert
- ♦ wenn Ihr Kind nicht auf das Töpfchen oder das Klo gehen möchte
- ♦ wenn Sie sich in Ihrer Elternrolle unsicher oder überfordert fühlen
- ♦ wenn Sie Unterstützung brauchen, um klare Grenzen und Regeln einzuführen
- ♦ bei familiären Veränderungen (Trennung, Schwangerschaft, beruflicher Wiedereinstieg)
- ♦ bei Partner-/Eltern-/Familienproblemen
- ♦ bei rechtlichen Angelegenheiten (Mutter-Kind-Bonus, Obsorge, Kontaktrecht)



Stillrunden

Babytreff mit Stillberatung, 0 – 4 Monate

(auch für Babys, die mit der Flasche gefüttert werden)

jeden 1. + 3. Donnerstag

im Monat

ab 9.30 – 11.30 Uhr

Stillrunde ab 5. Monat

jeden 2. + 4. Dienstag

im Monat

ab 13.30 – 15.30 Uhr

Leitung: Angela Maria Frantal

(IBCLC - international geprüfte Stillberaterin,
Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe)

Telefonische Auskunft „Stillhotline“

Montag – Freitag

ab 8.30 – 9.30 Uhr

☎ **0732 301056-23**

**Bei Bedarf sind auch kostenlose
Hausbesuche möglich!**

Mit einem neugeborenen Baby tauchen viele Fragen und Unsicherheiten auf. Oft ist es am Anfang schwierig die Signale eines Säuglings richtig zu deuten und entsprechend zu reagieren.

Bei unserem **Babytreff mit Stillberatung/Stillrunden** können Sie:

- ♦ mit anderen Eltern Erfahrungen austauschen
- ♦ Zeit mit Ihrem Baby und anderen Müttern verbringen

erhalten Sie:

- ♦ Informationen und Unterstützung zum Stillbeginn, Füttern mit der Flasche, Anlegen, Stillhilfsmittel, Zufüttern, Teilstillen, unruhiges Trinkverhalten
- ♦ Hilfestellung beim Beruhigen Ihres Babys

Die Themen sind ein Grundgerüst, Ihre aktuellen Fragen haben immer Vorrang.

Babytreff mit Stillberatung, 0 – 4 Monate

1. + 3. Donnerstag im Monat, 9.30 – 11.30 Uhr

05.09.24 Anlegen / Füttern ist (k)eine Kunst

19.09.24 Hungerzeichen erkennen

03.10.24 Ausschließlich stillen, teilstillen, bunt stillen, abstillen

17.09.24 Schmerzen beim Stillen – welche Stillhilfsmittel können helfen?

07.11.24 Unruhiges Trinkverhalten

21.11.24 Wichtiges zur Gewichtszunahme in den ersten Monaten

05.12.24 Infos rund ums Pumpen

19.12.24 Die „stillste“ Zeit im Jahr



02.01.25 entfällt

16.01.25 Anlegen / Füttern ist (k)eine Kunst

06.02.25 Hungerzeichen erkennen

20.02.25 Ausschließlich stillen, teilstillen,
bunt stillen, abstillen

06.03.25 Schmerzen beim Stillen – welche
Stillhilfsmittel können helfen?

20.03.25 Unruhiges Trinkverhalten

03.04.25 Wichtiges zur Gewichtszunahme
in den ersten Monaten

17.04.25 Infos rund ums Pumpen

01.05.25 entfällt

15.05.25 Anlegen / Füttern ist (k)eine Kunst

05.06.25 Sommerbabys – Was ist wichtig
beim Stillen/Füttern unterwegs

19.06.25 entfällt

03.07.25 Ausschließlich stillen, teilstillen,
bunt stillen, abstillen

17.07.25 Unruhiges Trinkverhalten

**Stillgruppe für Babys
ab dem 5. Monat**

2. + 4. Dienstag im Monat, 13.30 – 15.30 Uhr

10.09.24 keine Stillgruppe – Klausur

24.09.24 WELTSTILLWOCHE

08.10.24 AAA+ (Aktuelles – Austausch –
eure Anliegen ...)

22.10.24 ergänzen statt ersetzen – wie
Beikost beim Stillkind eingeführt wird

12.11.24 AAA+ (Aktuelles – Austausch –
eure Anliegen ...)

26.11.24 Einschlafstillen – erlaubt, verpönt,
umstritten?

10.12.24 AAA+ (Aktuelles – Austausch –
eure Anliegen ...)

24.12.24 keine Stillgruppe



- 14.01.25** AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)
- 28.01.25** Vom Umgang mit der Milchpumpe und gepumpter Muttermilch
- 11.02.25** AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)
- 25.02.25** Wenn die Brust schmerzt + Vorteile von verschiedenen Anlegetechniken
- 11.03.25** AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)
- 25.03.25** Zu viel / zu wenig – wie man die Milchmenge regulieren kann
- 08.04.25** AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)
- 22.04.25** entfällt
- 13.05.25** Das Stillkind am Familientisch
- 27.05.25** AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)
- 10.06.25** Stillen im Sommerurlaub
- 24.06.25** AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)
- 08.07.25** Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Abstillen für uns?
- 22.07.25** AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)

Zusatzangebote

Auch die folgenden Zusatzangebote sind **kostenlos**.

Anmeldungen

(mit Namen, Telefonnummer, E-Mail-Adresse,
Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes)
bitte unter

karin.sipos@mag.linz.at

oder

 **0732 654541**

Sie können sich auch gerne persönlich bei uns anmelden. Bei allen Zusatzangeboten sind auch Ihre Kinder herzlich willkommen.



Tragen und Getragen werden

Tragen ist liebevoller Körperkontakt und fördert die gesunde Entwicklung des Kindes. Eltern erleichtert das Tragen den Alltag. Sie können sich beraten lassen, wenn Sie Ihr Kind gerne tragen möchten und offene Fragen zum Thema Tragen haben, neue Bindevarianten kennen lernen wollen, Informationen über Tragetücher und andere Tragehilfen brauchen.

Kurze Auskünfte sind ohne Termin jeden Donnerstag während der Eltern-/Mutterberatung möglich. Für längere Beratungen wird eine telefonische Terminvereinbarung empfohlen:



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung unter ☎ **0664 84 11 830**

E-Mail: gertraud.scheuringer@mag.linz.at

Leitung: Gertraud Scheuringer
(Diplomierte Gesundheits- und
Krankenpflegerin mit Spezialisierung
auf Kinder- und Jugendlichenpflege,
Zertifizierte Trageberaterin)

Babymassage

"Mit achtsamen Berührungen das gemeinsame Leben beginnen"

Ein Baby erlebt sich und seine Welt über Berührung und dem Gefühl, das dadurch ausgelöst wird. Jeder Moment einer gelungenen Begegnung mit dem Baby ist wertvoll und kann durch Massage gefördert werden. Wir lernen dabei, die Signale des Kindes besser zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.

Eine wohltuende Zeit für Babys und Eltern, die sich und dem Baby etwas Gutes tun möchten ohne dabei ein bestimmtes "Ziel" erreichen zu müssen.

Für Mütter/Väter mit Babys von 2 bis 5 Monaten

Termine:

5x ab Mi., 11. September 2024	9.30 – 11.00 Uhr
5x ab Mi., 06. November 2024	9.30 – 11.00 Uhr
5x ab Mi., 22. Jänner 2025	9.30 – 11.00 Uhr
5x ab Mi., 12. März 2025	9.30 – 11.00 Uhr
5x ab Mi., 07. Mai 2025	9.30 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr
unter ☎ **0732 654541**

E-Mail: gertraud.scheuringer@mag.linz.at

Leitung: Gertraud Scheuringer
Diplomierte Gesundheits- und
Krankenpflegerin mit Spezialisierung
auf Kinder- und Jugendlichenpflege)

„Wie kann ich mein Kind beim Sprechenlernen unterstützen?“

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Eltern mit Kindern im 1. und 2. Lebensjahr.

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit der Sprachentwicklung und der hilfreichen Förderung durch Spiel und Sinne.

Wir möchten Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihr Kind beim Sprechenlernen spielerisch unterstützen können.

Termine:

Mo., 25. November 2024	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 10. März 2025	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 16. Juni 2025	14.30 – 16.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Martina Hack-Weinberger
(Logopädin)

Zahngesundheit: Nachmittag für Eltern und Kinder

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der PROGES AKADEMIE statt.



Sie erhalten Informationen über folgende Themen: Kiefer- und Zahnbildung ab der Geburt (Zahndurchbruch), Stillen, Flasche, Kariesentstehung, praktische und wirksame Mundhygiene ab dem 1. Zahn,...

Termine:

Mo., 30. Sept. 2024	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 24. März 2025	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 26. Mai 2025	14.30 – 16.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Elisabeth Kaar
(Zahngesundheitserzieherin PROGES)

Schauen, wischen, klicken

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit dem Institut Suchtprävention (PRO MENTE OOE) statt.



Schon kleine Kinder begeistern sich für die Bilder, die ihnen von Fernseher, Smartphone oder Tablet entgegenleuchten.

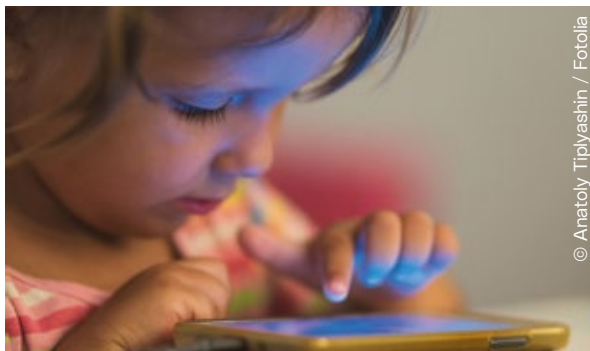
Was macht die Faszination dieser Medien aus? Wie harmlos, entwicklungsfördernd oder schädlich sind sie?

Wie können wir den Umgang mit Medien möglichst verantwortungsvoll gestalten?

Eingeladen sind alle interessierten Eltern und Erziehenden.

Termine:

Mo., 21. Oktober	2024	14.30 – 16.00 Uhr
Mo., 20. Jänner	2025	14.30 – 16.00 Uhr
Mo., 02. Juni	2025	14.30 – 16.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Andrea Schrattenecker
(Institut Suchtprävention)

Grenzen setzen - und was tun, wenn sich mein Kind nicht daran hält?

Ein Kind, das die Welt entdeckt, lernt erst nach und nach, welche Grenzen es einhalten muss und welche es selbst bestimmen kann. Sinnvolle Grenzen sollen Ihrem Kind Sicherheit bieten und seine Entwicklung behutsam lenken.

Dabei ist für Eltern die Fähigkeit, fest zu bleiben ebenso erforderlich wie Nachgeben und die Bereitschaft zu Kompromissen. Auf diese Weise werden dem Kind feste Orientierungspunkte geboten.

In dieser Elternrunde sollen Fragen beantwortet sowie Anregungen gegeben werden, wie Eltern ihren individuellen Weg in der Erziehung finden können.

Termine:

Fr., 29. November	2024	09.30 – 11.00 Uhr
Fr., 31. Jänner	2025	09.30 – 11.00 Uhr
Fr., 25. April	2025	09.30 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Nicola Six
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Schlafen und Wachen - wie Kinder und ihre Eltern zu ruhige(re)n Nächten finden

Für manche Eltern ein Traum: Nur einmal eine Nacht durchschlafen! Für andere ist der Abend zermürbend, oft dauert es Stunden, ehe das Kind in den Schlaf findet. Dabei lassen sich Eltern einiges an „Einschlafhilfen“ einfallen - schließlich wollen sie ja nur das Beste für ihr Kind.

Auf Fragen wie: „Wie viel Schlaf braucht mein Kind?“ „Warum wacht es nachts so oft auf?“ sollen gemeinsam Antworten gefunden werden. Es geht um die Sicherheit der Eltern im Umgang mit ihren Kindern und um die Lebensqualität für alle in der Familie.

Termine:

Fr., 11. Oktober 2024	09.30 – 11.00 Uhr
Fr., 17. Jänner 2025	09.30 – 11.00 Uhr
Fr., 16. Mai 2025	09.30 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Nicola Six
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

„Weg mit der Windel – spielend sauber werden!“

Sauber zu werden ist für ein Kind eine ganz neue Aufgabe und zugleich eine Herausforderung. Es kann sein, dass die Übungsperiode für die Eltern zu einer recht stressigen Zeit wird. Warum es sich lohnt hier geduldig zu sein, soll unter anderem Thema der Elternrunde sein.

Weiters sollen Fragen wie - „wieso es für Kinder in dieser Phase so wichtig ist selbst zu entscheiden“ und „weshalb es nicht nur um „Blase und Co“ geht“ – gemeinsam besprochen werden.

Termine:

Fr., 04. Oktober 2024	09.30 – 11.00 Uhr
Fr., 14. März 2025	09.30 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Nicola Six
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Das folgende Angebot findet in
Kooperation mit der ÖGK statt.



Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktische Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteneinführung inklusive Zubereitung.

Termine:

Fr., 18. Oktober	2024	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 10. Jänner	2025	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 07. März	2025	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 23. Mai	2025	9.00 – 11.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Ernährung von 1 – 3 jährigen Kindern

Das folgende Angebot findet in
Kooperation mit der ÖGK statt.



Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Eine richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Grundstein. Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr und sieht sich als Hilfestellung beim Übergang zur Familienmahlzeit. Die Inhalte orientieren sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen Sicherheit vermitteln, wie Sie Ihr Kleinkind gesund und richtig ernähren.

Termine:

Fr., 08. November	2024	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 07. Februar	2025	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 06. Juni	2025	9.00 – 11.30 Uhr

Hinweis: Beim „Familienkochen“ wird Kleinkindkost selbst gekocht.



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Familienkochen

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.



Kleinkindertaugliche Rezeptideen bilden den Inhalt dieses Kochtreffs. Gemeinsam bereiten wir Speisen zu, die sogar Gemüsemuffel überzeugen werden. Für Kostproben zum mit nach Hause nehmen Plastikbehälter mitbringen!

Darüber hinaus werden die Rezepte durch Servier-vorschläge, Variationen und Informationen ergänzt.

Termine:

Fr., 15. November	2024	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 14. Februar	2025	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 13. Juni	2025	9.00 – 11.30 Uhr

Hinweis: Bitte Behälter (Plastikgeschirr, Dose mit Deckel) mitnehmen!



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Unfallverhütung im Haushalt

„Hallo, hier bin ich – aber sicher!“

Bevor man sich umsieht, kann ein Baby seinen Körper drehen, nach Dingen greifen und wird „mobiler“. Kleinkinder sind neugierig und voller Entdeckungslust. Viele Unfallgefahren lassen sich vorbeugend vermindern oder ganz vermeiden. Vortrag und Zeit für Fragen.

Termin:

Mo., 04. November 2024 14.30 – 16.30 Uhr

Mo., 24. Februar 2025 14.30 – 16.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Elisabeth Auzinger
Diplomierte Gesundheits- und Kranken-
pflegerin mit Spezialisierung auf Kinder-
und Jugendlichenpflege

„Richtig verreisen und gesund heimkehren!“

An diesem Nachmittag sprechen wir über Themen, die mit der Urlaubszeit und Reisen zu tun haben. Gut vorbereitet, wird der Urlaub zur Erholung für die ganze Familie. Vortrag und Zeit für Fragen.

Termin:

Mo., 07. April 2025

14.30 – 16.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

Leitung: Elisabeth Auzinger
Diplomierte Gesundheits- und Kranken-
pflegerin mit Spezialisierung auf Kinder-
und Jugendlichenpflege

Sommerfest

Wir feiern mit Spiel, Spaß und den IGLU-Besucher*innen ein Fest.

Wir laden dazu herzlich alle Mütter, Väter, Omas und Opas mit Ihrem Baby und/oder Kleinkind ein. Größere Geschwister können gerne mitgebracht werden. Spielstationen halten unsere kleinen Gäste bei Laune. Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Termin:

Do., 26. Juni 2025

14.00 – 18.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und ein gemütliches Beisammensein in unserem IGLU-Garten.

Ihr Iglu Team





IGLU Eltern-/Mutterberatung
Grestenbergerstraße 32
4020 Linz

 **+43 732 654541**

E-Mail: Sekretariat
karin.sipos@mag.linz.at
www.linz.at/emb.php



**Sie erreichen uns mit den Verkehrsmitteln
der Linz Linien GesmbH,
Buslinie 27, Haltestelle Grüne Mitte.**

Impressum: Magistrat Linz, SJF
Layout: PZS/ZE-Druckerei, Edith Durstberger
Fotos: fotolia.com, pixelio.com, OEGK, SJF, M. Dworschak_Stadt Linz
Druck: Druckerei Haider Manuel e.U., August 2024