



# ISGS DREHSCHLEIBE KAPFENBERG

Sozial & gesund am Punkt

2024  
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 Programm und online unter [www.isgs.at](http://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.**



## ISGS Team

**Hinten li.n.re.:** Aisha Amini, Elisabeth Schöttner, Elisabeth Grabner, Michaela Krenn, Wolfgang Schabereiter, Petra Krامل, Monika Vukelic-Auer

**Vorne li.n.re.:** Elmaza Tajiz, Susanne Mandl, Eva Aigner-Maier, Karin Kornhoff, Verena Stangl-Hörmann, Barbara Sterlinger, Guido Prosegger, Elivr Plojovic

## Wir sind deine Drehscheibe für



## Präventive Sozialarbeit

Du bist volljährig und aus Kapfenberg oder St. Marein? Brauchst Infos oder Hilfe in einer schwierigen Situation? Oder möchtest deine Lebensqualität verbessern?

Unsere Sozialarbeiterinnen beraten und unterstützen dich kostenlos 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 Krامل, 03862 21500-5  
Eva Aigner-Maier, 03862 21500-10  
[sozialarbeit@isgs.at](mailto: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**

## Ausbildung zum Begleit-Buddy

Du hast mindestens einmal pro Woche Zeit und möchtest dich ehrenamtlich engagieren? Dann ist unsere kostenlose Schulung genau das Richtige!



Lerne, wie du ältere und/oder beeinträchtigte Personen, die sich nicht alleine trauen außer Haus zu gehen, dabei unterstützen kannst.

Die Ausbildung beinhaltet eine Vorbereitung auf gemeinsame Spaziergänge, Wissen über Sturzprävention, die Vorstellung von Hilfsmitteln und die richtige Handhabung damit und Know-How über den Umgang mit älteren bzw. beeinträchtigten Personen. Die Vermittlung an Menschen, die gerne einen Begleit-Buddy hätten sowie die Begleitung durch uns ist inklusive!

**Leitung:** Team Barrierefreies Kapfenberg, Guido Prosegger (DGKP), Christina Lang (Physiotherapeutin), Elisabeth Grabner (Rotes Kreuz)

**Termine:** Montag, 25.3. und Dienstag, 26.3.2024

**Zeit:** 17:00 - 20:30

**kostenlos  
Anmeldung  
0664 3962632**

## 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**

## 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

Zwei 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, Demenz 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, 22.3., 19.4., 3.5., 7.6., 5.7., 2.8.2024

**Zeit:** 11:00 - 13:00

#### Schirmitzbühel

Pfarrsaal, Richard-Wagner-Gasse 39

**Termine:** Mittwoch, 6.3., 3.4., 15.5., 12.6., 10.7., 7.8.2024

**Zeit:** 11:30 - 13:30

#### Redfeld

Haus der Begegnung, Pestalozzistraße 6

**Termine:** Dienstag, 12.3., 23.4., 7.5., 25.6., 30.7., 27.8.2024

**Zeit:** 15:00 - 17:00

#### Walfersam

Haus der Begegnung, Heinrich-Waggerl-Weg 4

**Termine:** Mittwoch, 27.3., 10.4., 22.5., 19.6., 17.7.,  
21.8.2024

**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  
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 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:** 3.5., 9:30 Uhr: Hochschwabsiedlung  
Europahaus  
12.6., 9:30 Uhr: Schirmitzbühel, Pfarrkirche  
19.6., 13:30 Uhr: Walfersam  
Haus der Begegnung  
25.6., 13:30 Uhr: Redfeld, Haus der Begegnung

**kostenlos**

**Anmeldung**

03862 21500-11

## Streifzug „Kapfenberg – einst und jetzt“



Während des Rundgangs blicken wir auf die Gegenwart und erinnern uns daran, wie es früher war. Die Leiterin des Stadtmuseums, Sabine Krenn, taucht mit uns entlang des Weges in die Geschichte Kapfenbergs ein. Ausklang mit gemeinsamer Jause im ISGS!

**Leitung:** Ines Jungwirth und Edith Zitz (AmZ)  
**Termin:** 22.4.2024  
**Zeit:** 15:00 - 16:30  
**Treffpunkt:** ISGS Drehscheibe

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
0664 3962632

## 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

## 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:** Elisabeth Jäger  
**Termine:** jeden 2. Montag im Monat  
(außer Schulferien und Feiertage)  
**Zeit:** 19:00 - 21:00

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
0664 8240992



## 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 Stempel 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.

- › 4.3., 10:00: Diabetes Ernährungsworkshop – Honigsüßer Durchfluss
- › 12.3. und 30.4., 10:00: Mehr Power mit Frau Bauer!
- › 8.4., 10:00: Fühl dich wohl! Vortrag zum Wohlbefinden
- › 17.4., 10:00: Diabetes Workshop mit DGKP Melanie Trummer
- › 25.4. und 4.6., 13:30: Bahnfahren leicht gemacht
- › 6.5. und 22.5., 14:00: Busfahren leicht gemacht
- › Bewegte Gespräche und Büro-/Hausbesuche siehe Seite 7

**Kontakt:** Community Nurses, DGKP  
**Termine:** 4.3., 12.3., 8.4., 17.4., 25.4., 30.4.,  
6.5., 22.5., 4.6.  
**Ort:** ISGS Drehscheibe

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
03862 21500-11

## Yoga Kurse

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

### Yoga am Dienstag

**Leitung:** Irma Moser  
**Termine:** jeden Dienstag  
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  
**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  
**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, 13.3., 27.3., 24.4., 8.5., 22.5., 5.6.  
**Zeit:** 14:00 - 15:15

€ 20,-  
1 Einheit  
€ 90,-  
6 Einheiten  
**Anmeldung**  
0664 1128461

## Yoga am Stuhl

die  
Bewegungs-  
revolution

**GESUNDHEITSFONDS  
STEIERMARK**  
Eine Initiative des Gesundheitsfonds in  
Kooperation mit den drei Sportdachverbänden.  
**ASKÖ ASVO BEHÖRLICH UNION**

Yoga bringt Linderung, wenn die Gelenke langsam müde, die Knochen spröde und alltägliche Bewegungen anstrengender werden. Wir dehnen, mobilisieren und kräftigen den Körper. Für jede Altersgruppe geeignet sowie für bewegungseingeschränkte Personen oder Rollstuhlfahrer:innen.

**Leitung:** Elisabeth Grabner  
**Termine:** jeden Freitag  
**Zeit:** 9:00 - 10:00  
**Einstieg jederzeit möglich!**

**Kostenlos**  
**Anmeldung**  
0677 62856275



## 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:** 8:00 - 12:00

**kostenlos**  
**Demenz-Hotline**  
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:** 18.4., 28.5., 20.6., 8.8.2024  
**Zeit:** 15:00 - 17:00

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
0664 5170797



## Aktivgruppe gegen Vergesslichkeit

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

**Leitung:** Christa Pichler und Community Nurses, DGKP  
und Claudia Feichtenhofer, Psychologin  
**Termine:** Mittwoch, 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5., 29.5.,  
12.6., 26.6., 10.7., 24.7., 7.8., 21.8.2024  
**Ort:** Pfarrsaal Schirmitzbühel  
**Zeit:** 14:00 - 16:00

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
03862 21500-11

## Letzte Hilfekurs

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Sterben als normalen Teil unseres Lebens. Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe, mit denen Sie Sterbenden gut beistehen können, sind Teil des Kurses ebenso wie das Wissen über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

**Leitung:** Roswitha Fraiss  
**Termine:** Freitag, 12.4.2024  
**Zeit:** 15:30 - 19:30

**€ 10,-**  
pro Person  
**Anmeldung**  
03862 21500

## 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  
**Zeit:** 18:00 - ca. 20:00

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
0664 4851794

## 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,  
**Zeit:** 13:30 - 15:30  
**Ort:** Jugend am Werk, Wiener Straße 130a,  
Kapfenberg (neben Lidl)

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
03862 21500

## Treffpunkt PC

Laptops funktionieren oft, aber leider nicht immer! Lass deinen Laptop von Experten der FH Joanneum Kapfenberg „untersuchen“. Du erhältst ebenso Unterstützung bei Installationen einfacher Programme oder beim Einrichten eines Passwortes - und das alles kostenlos und bei einem Kaffee und Kuchen!

**Leitung:** ehrenamtliche Mitarbeiter  
**Termine:** jeden ersten Mittwoch im Monat  
**Zeit:** 13:30 - 16:00  
**Ort:** Jugend am Werk, Wiener Straße 130a,  
Kapfenberg (neben Lidl)

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
03862 21500



## Trommelworkshop

Trommeln tut gut und entspannt, es gibt Energie und hilft gegen negative Gedanken. Trommeln ist wie eine Therapie für die Seele, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder!

**Leitung:** Seydou Traore und James Okolie,  
Afrikanischer Integrationsverein  
**Termine:** jeden 2. Samstag ab März  
**Zeit:** 13:00 - 15:00

**€ 30,-**  
pro Person  
**€ 5,-**  
Trommelmiete  
**Anmeldung**  
0676 845780884

## 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  
**Zeit:** Kurs 1: 9:00 - 10:00  
Kurs 2: 10:00 - 11:00

**Einstieg jederzeit möglich!**

**€ 50,-**  
10er-Block  
**€ 6,-**  
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, 9.4., 16.4., 23.4.2024

**Zeit:** 9:00 - 11:00

### Fortgeschrittenen-Kurs

**Termine:** Montag, 7.5., 14.5., 21.5.2024

**Zeit:** 9:00 - 11:00

€ 70,-  
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:** jeden 3. Donnerstag im Monat

**Zeit:** 16:00 - 17:00

**kostenlos**

**Anmeldung**  
03862 21500

## Digitales Amt: Amtswege digital erledigen

Weniger Amtswege und Papierchaos? Mit der App „Digitales Amt“ können viele Services einfacher genutzt werden. Lerne die Funktionen und verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der App kennen.

**Leitung:** Trainer:in vom Katholischen Bildungswerk

**Termine:** 4.6. und 18.6.2024

**Zeit:** 9:00 - 12:00

€ 70,-  
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  
(außer Schulferien und Feiertage)

**Zeit:** 14:00 - 16:00

**kostenlos**

**Anmeldung**  
03862 21500-1



## Hebammenberatung im Rahmen des Eltern-Kind-Passes

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

Kontakt: Elisabeth Eichkitz, Dipl. Hebamme  
Termine: nach Vereinbarung

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
0650 4428340

## Hebammen-Sprechstunde

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



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

**kostenlos**  
**Anmeldung**  
0650 4428340

## Schwangerschaftsturnen

Deine optimale Vorbereitung auf die Geburt! Für Zweitgebärende eine gute Alternative zum Geburtsvorbereitungskurs.

Leitung: Bärbel Fuchs, Physiotherapeutin  
Termine: Montag, 11.3., 25.3., 8.4. 22.4., 6.5., 27.5., 3.6., 17.6., 1.7.2024  
Zeit: 16:15 - 17:15

**€ 60,-**  
5 Einheiten  
**€ 15,-**  
1 Einheit  
**Anmeldung**  
0676 3174796

## Geburtsvorbereitungskurs für werdende Eltern



In diesem ganzheitlichen Kurs wirst du optimal auf deine restliche Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und ein entspanntes Familienleben vorbereitet. Geburtserleichternde Maßnahmen, Atem- und Entspannungsübungen oder Gespräche über frühere traumatische Geburten können Teil des Kurses sein – einfach alle, was du brauchst!

Leitung: Elisabeth Eichkitz, Dipl. Hebamme  
Termine: 2 Montage á 3 Stunden  
Montag, 8.4. und 15.4.2024  
Montag, 3.6. und 10.6.2024  
Zeit: 17:30 – 20:30

**€ 70,- € 90,-**  
Frauen Paare  
**Anmeldung**  
0650 6905694

## Rückbildungsgymnastik

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik für die Zeit nach der Geburt. Dein Körper wird beim physiologischen Rückbildungsprozess nach der Geburt unterstützt. Entspannungstechniken, alltagsgerechte Übungen und vieles mehr erwartet dich. Begleitperson möglich.

Leitung: Bärbel Fuchs, Physiotherapeutin  
Termine: Montag, 11.3., 25.3., 8.4. 22.4., 6.5., 27.5., 3.6., 17.6., 1.7.2024  
Zeit: 15:00 – 16:00

**€ 60,-**  
5 Einheiten  
**€ 15,-**  
1 Einheit  
**Anmeldung**  
0676 3174796



## Babymassagekurs



Nutze die wohltuenden Berührungen, um die Bindung zu deinem Kind zu stärken und lerne, genau auf seine Bedürfnisse einzugehen. Nebenbei werden bei deinem Baby Stoffwechsel, Sinneswahrnehmungen, Motorik und Immunsystem angeregt und Entspannung und besseres Schlafen gefördert. In 5 Einheiten lernst du spezielle Massagegriffe kennen und übst in den weiteren Einheiten die Sicherheit im Umgang damit.

Leitung: Verena Stangl-Hörmann, Michaela Krenn  
 Termine: 5 Einheiten á 1 Stunde  
 Freitag, 7.6. – 12.7.2024  
 Freitag, 6.9. – 4.10.2024  
 Zeit: 11:00 – 12:00

€ 25,- € 35,-  
 Frauen Paare  
**Anmeldung**  
 0650 6905694

## 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, Still Schwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung oder Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen!

Leitung: Elisabeth Eichkitz, Dipl. Hebamme  
 Termine: jeden Mittwoch (außer Feiertage)  
 Zeit: 9:30 – 11:00

**kostenlos**  
**ohne**  
**Anmeldung**

## 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.



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

Erfahre Details unter [www.familienwohnzimmer.at](http://www.familienwohnzimmer.at)

## Familien-Info-Nachmittage



Nutze den Nachmittag und informiere dich!

**13.3. Thema Bindung & Tragen:** Die Entwicklungspsychologin, Monika Stoiser-Berger erklärt die Wichtigkeit von Körpernähe und dem Tragen für eine starke Eltern-Kind-Bindung. Parallel dazu kannst du dich bei der Trageberaterin, Helene Gerstmayer über verschiedene Tragesysteme informieren.

**15.5. Thema Karenzzeit & Familienglück:** Erfahrt, wie ihr als Familie eine gute Balance von Beruf, Eltern-/Partnerschaft und persönlichen Bedürfnissen hinbekommt. Silke Klaus von der Arbeiterkammer berät über die aktuellen Karenzmodelle und gibt Tipps für ein gutes Familieneinkommen während der Karenzzeit.

Leitung: Monika Stoiser-Berger, Helga Kalcher  
 Helene Gerstmayer, Silke Klaus  
 Termine: 13.3., 15.5.2024  
 Zeit: 14:30 – 17:00

**Kostenlos**  
**Anmeldung**  
 0650 6905694



## Eltertraining für Late Talker (späte Sprecher)

Eine optimale Sprachentwicklung ist grundlegend für eine gesunde Entwicklung in den sozial-emotionalen, motorischen und kognitiven Bereichen. Äußert dein Kind erst mit 2 Jahren nur wenige Wörter und verwendet keine Zweiwortkombinationen, ist aber allgemein normal entwickelt? Dann komm zum Heidelberger Eltertraining und lerne Strategien für die alltagstaugliche Sprachförderung deines Kindes, denn du bist sein Sprachvorbild. Mit im Paket: ganz viele Tipps & Tricks! Mehr unter [www.kinderleichtaufwachsen.at](http://www.kinderleichtaufwachsen.at)!

Leitung: Kerstin Hufnagl, Pädagogin & Neurowissenschaftlerin d. Bildung

Termine: 8 Einheiten

Mittwoch, 10.4., 24.4., 8.5., 22.5., 12.6., 26.6., 10.7.2024 + Termin nach 4-6 Monaten

Zeit: 17:30 - 19:30

€ 32,50  
Einheit/Familie

Anmeldung  
0676 6722115

## Eltertraining: Kinder mit Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten

Nachdem dein Kind das Schreiben und Lesen gelernt hat, macht es auffällig viele Fehler? Dann leidet es vermutlich unter Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten. Hol dir im Training Tipps & Tricks, wie du dein Kind bei dieser Belastung unterstützen kannst. Auch eventuell bestehende Verhaltensprobleme lassen sich dabei reduzieren, denn dein Kind kann sich dann (wieder) problemlos ausdrücken. Mehr unter [www.kinderleichtaufwachsen.at](http://www.kinderleichtaufwachsen.at)!

Leitung: Kerstin Hufnagl, Pädagogin & Neurowissenschaftlerin d. Bildung

Termine: 5 Einheiten

Freitag, 19.4., 3.5., 17.5., 7.6., 21.6.2024

Zeit: 17:30 - 19:30

€ 34,-  
Einheit/Familie

Anmeldung  
0676 6722115



## 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, tausch dich aus und diskutiere mit!

Details unter [www.familienwohnzimmer.at/veranstaltungen](http://www.familienwohnzimmer.at/veranstaltungen).

06.03.24	Erstes Löffelchen	14:00	Workshop
13.03.24	Familien-Info-Nachmittag: Thema Tragen & Bindung	14:30	Kurzimplus/ Beratung
03.04.24	Auto oder Puppenküche	19:00	Online-Vortrag
08.05.24	Gemüsetiger	14:00	Workshop
15.05.24	Familien-Info-Nachmittag: Thema Karenzzeit & Familienglück	14:30	Kurzimplus/ Beratung
22.05.24	Worte finden - Mit Kindern über (psychische) Erkrankungen sprechen	09:30	Online-Vortrag
28.05.24	Entspannung tut gut	14:00	Workshop
05.06.24	Ernährung Schwangerschaft/Stillzeit	14:00	Workshop
12.06.24	Beißen, Kratzen, Hauen	19:00	Online-Vortrag
12.07.24	Gesunde Milchzähne von Anfang an	09:30	Workshop

Ort: FamilienWohnZimmer, ISGS Drehscheibe

Anmeldung unter 0650 6905694

Online: via Zoom, Meeting ID: 582 280 9286

Ohne Anmeldung

kostenlos



## AKTIONSTAG: Barrieren erleben



Du wolltest immer schon einmal wissen ...

- wie es blinde Menschen die Stiegen hinunter schaffen?
- wie Menschen im Rollstuhl Türen öffnen können?
- wie taube Menschen Sprache erleben?
- wie alte/gebrechliche Menschen es schaffen, mit dem Rollator in den Bus einzusteigen?

Probiere es selber aus und erfahre, wie sich Barrieren hautnah anfühlen. Setzen wir uns gemeinsam gegen Barrieren im Alltag ein!

**Leitung:** Team Barrierefreies Kapfenberg  
**Kontakt:** Elisabeth Schöttner, 0664 3962632  
**Termin:** Samstag, 3.8.2024  
**Zeit:** 9:00 - 12:00  
**Ort:** Hauptplatz Kapfenberg

**kostenlos  
ohne  
Anmeldung**



Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich



ISGS DREHSCHIEBE  
KAPFENBERG

 **Auf gesunde Nachbarschaft!**

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag bis Freitag von 9:00 - 12:00

Dienstag und Donnerstag von 13:00 - 16:00

Juli und August Nachmittag geschlossen

Impressum:

Herausgeber: ISGS Drehscheibe, ISGS-Integrierter Sozial- und Gesundheitsprengel 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

Grazer Straße 3, Kapfenberg  
03862 21500, office@isgs.at  
[www.isgs.at](http://www.isgs.at)

**Nicht  
vergessen:**

**AktivCard**   
**mitbringen!**