



isgs
**dreh
scheibe**

ISGS Aktivitäten
März bis August 2014

■ Vorwort

1993 wurde der Integrierte Sozial- und Gesundheitssprengel (ISGS) von weitsichtigen Politikern sowie im Sozialbereich aktiven und interessierten Bürgern als Verein gegründet, mit der Zielsetzung, eine gute Versorgung der Bewohner in den Bereichen der Gesundheit, der Pflege und des Sozialen für jung und alt sicherzustellen. Mittlerweile ist der ISGS, dem auch die Gemeinden St. Marein, Parschlug und Frauenberg angehören, eine nicht mehr wegzudenkende Einrichtung, um die uns die gesamte Steiermark beneidet.



Seit 2003 ist der ISGS in einem wunderschönen, revitalisierten Haus in der Altstadt zu finden und die Angebote werden überregional von Hunderten begeistert genutzt. Die einzelnen professionellen Aktivitäten werden von zahlreichen Bundes- und Landesstellen gefördert, Hauptgeldgeber ist freilich die Stadtgemeinde Kapfenberg.

Ich lade Sie herzlich ein, das lebendige und umfangreiche Programm für Ihre Lebensqualität zu nutzen!

Im Namen des Teams der **ISGS Drehscheibe**

Bgm. Ing. Manfred Wegscheider
Obmann des ISGS



Von links nach rechts: Susanne Mandl, Erna Kölbl, Elisabeth Schöttner, Werner Klaus, Nicole Moritz, Elisabeth Dunst, Gerti Feitl
Nicht am Foto: Elmaza Tajic, Sonja Strassegger, Ing. Fritz D. Heinemann, Taina Heinemann, Sandra Rinnerhofer, Birgit Rauchegger

■ Soziales

„Aktiv miteinander Altern“ Aktivitäten ab der Lebensmitte

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, wie man sich bis ins hohe Alter geistig fit halten kann. Sie erhalten Tipps zur gesunden Ernährung. Beim Musizieren, gemeinsamen Singen und einfachen Bewegungen tun wir unserer Seele Gutes.

Ein abwechslungsreiches Programm wird für Sie zusammengestellt, an dem Sie sich aktiv beteiligen können. Wir freuen uns, Sie in der **ISGS Drehscheibe** begrüßen zu dürfen!

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat
18. März 2014: gemeinsam gesund kochen
20. Mai 2014: Wohlfühlgymnastik für jedermann/-frau
17. Juni 2014: gemeinsames Singen und Musizieren

Zeit: 15:00 bis 17:00

Kostenlos!

Spielenachmittage

Sie haben hier die Möglichkeit, andere Menschen zu treffen und mit Ihnen einen netten Nachmittag bei verschiedenen Gesellschaftsspielen zu verbringen.

Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat (außer Schulferien und Feiertage)
11. und 25. März 2014, 8. und 22. April 2014, 13. und 27. Mai,
10. und 24. Juni 2014.
Juli und August ist Sommerpause!
Nächster Termin nach der Sommerpause: 9. Sept. 2014

Zeit: 14:00 bis 17:00

Kostenlos!



Freiwilligenbörse

Ehrenamtliches Engagement heißt, in der Gesellschaft mitzuwirken und diese aktiv mitzugestalten. Die Freiwilligenbörse in der **ISGS Drehscheibe** Kapfenberg besteht seit nunmehr 10 Jahren. Hier können sich Menschen, die Zeit übrig haben und diese gerne anderen zur Verfügung stellen möchten, melden.

Frau Feitl, unsere Freiwilligenkoordinatorin in der **ISGS Drehscheibe**, lädt Sie zu einem persönlichen Gespräch ein. Gemeinsam finden wir für Sie die passende ehrenamtliche Tätigkeit. Alle unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind im Rahmen ihrer Tätigkeit unfallversichert.

Kontakt: Gertraude Feitl, Freiwilligenkoordinatorin in der **ISGS Drehscheibe**
E-Mail: office@isgs.at
Telefon: 03862 / 21500



bmask.gv.at

■ Soziales

M+H Service Dienstleistung für Mensch & Heim



Sie suchen Unterstützung im Haushalt?

Das „M+H Service“ vermittelt Ihnen eine Haushaltshilfe für Tätigkeiten rund um Haus und Garten und informiert kostenlos über die Handhabung des Dienstleistungsschecks.

- Einkaufen
- Waschen und Bügeln
- Kochen
- Begleitung zum Arzt/Amt
- Reinigen
- Einfache Gartenarbeit
- Botengänge
- Fenster putzen
- Kinderbetreuung
- und viele weitere Dienstleistungen auf Anfrage
- Housesitting

Gerne beraten wir auch interessierte Personen, die beim M+H Service als DienstleisterInnen mitarbeiten wollen.

M+H Service-Team:

Susanne Mandl, Telefon: 03862 / 21500-3, 0664 / 3962 026

Mag.^a Elisabeth Schöttner, Telefon: 0664 / 3962 632



Reparatur Café

Wegwerfen und gleich etwas Neues kaufen? Nein! In unserem Reparatur Café können TeilnehmerInnen alleine oder gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren wie elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug und vieles mehr.

Ehrenamtliche Reparaturoxperten mit Werkzeug und Materialien sind genauso gesucht und willkommen wie Personen mit defekten Geräten. Wer nichts zu reparieren hat, bekommt einen Kaffee oder Tee.

Leitung: Gottfried Spanblöchl und Rudi Huber

Termin: 20. Feb. 2014, 20. März 2014, 15. Mai 2014

Juni bis Aug. ist Sommerpause, nächster Termin 18. Sept. 2014

Zeit: 15.00 bis 17.00

Kostenlos!

■ Soziales

Präventive Sozialarbeit Kapfenberg



Die Sozialarbeiter/innen des ISGS Kapfenberg bieten ein kostenloses und anonymes Angebot für alle KapfenbergerInnen und BürgerInnen der ISGS-Mitgliedsgemeinden ab dem 18. Lebensjahr. Angeboten werden Beratungen im Büro, Begleitungen zu Ämtern und Behörden sowie Hausbesuche. Der Schwerpunkt der sozialarbeiterischen Tätigkeit liegt in der Existenzsicherung und beinhaltet zum Beispiel die Unterstützung bei der Wohnungssuche oder die Hilfestellung bei finanziellen Schwierigkeiten.

Die Beratungsinhalte sind vielfältig und beinhalten:

- Informationen zu finanziellen Leistungen und Ansprüchen
- Beratung bei Rückständen, z.B. Miete, Strom und Gas
- Begleitung bei Behördenwegen
- Vermittlung von passenden Unterstützungsangeboten
- längerfristige Begleitung bei der Bewältigung schwieriger Lebenslagen

Kontakt: Mag.^a (FH) Nicole Moritz, 03862 / 21500-5 oder 0650 / 220 41 08
 E-Mail: nicole.moritz@isgs.at
 DSP Elisabeth Dunst, 03862 / 21500-5 oder 0650 / 672 53 50
 E-Mail: elisabeth.dunst@isgs.at



Verein „Lichtblick“: Freiwillige Einkommensverwaltung



Der Verein „Lichtblick“ bietet ein kostenloses, vertrauliches Angebot, das Menschen aus dem Bezirk Bruck an der Mur in finanziellen Schwierigkeiten unterstützt.

Menschen in Krisensituationen sollen kurzfristig aufgefangen und entlastet werden. Langfristig sichert die Freiwillige Einkommensverwaltung die Existenz der betroffenen Personen ab. Ziel ist die Stabilisierung und Wiedererlangung eines selbstbestimmten Lebens.

Termine: auf Anfrage jeden Dienstag und Donnerstag unter 0650 / 2844 179
Zeit: 14.00 bis 17.00
Kostenlos!

■ Soziales

Mobile Dienste der Volkshilfe

volkshilfe.

Mürzgasse 5, 8605 Kapfenberg, Telefon: 03862 / 42 900

In der Einsatzstelle Kapfenberg der Mobilen Dienste der Volkshilfe Steiermark berät man Sie gerne über die Möglichkeiten der Pflege zu Hause und über „Essen auf Rädern“.

Kontakt: Montag bis Freitag von 8:00 bis 11:00
Telefon 03862 / 42 900

Beratung durch die diplomierte
Gesundheits- und Krankenschwester:
Dienstag und Mittwoch von 8:00 bis 9:00



Stammtisch für pflegende Angehörige

SozialhilfeVerband
BRUCK-WÜRZBACH

Menschen, die Angehörige (z.B. demente Personen) pflegen oder sich darauf vorbereiten, treffen einander im ISGS zum Erfahrungsaustausch unter psychologischer Begleitung und mit Unterstützung durch eine Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester.

Leitung: Dr.ⁱⁿ Maria Eicher, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin

Termine: und eine Dipl. Krankenschwester der Volkshilfe Mobile Dienste
jeden 2. Dienstag im Monat, 11. März 2014, 8. April,
13. Mai, 10. Juni 2014, Juli und August Sommerpause,
9. Sept. 2014

Zeit: 18:30 bis ca. 20:30

Kostenlos!

Um Anmeldung wird gebeten! Tel. 03862 / 21500



Volkshilfe Bezirksverein Kapfenberg

... für KundInnen und Angehörige.

Leitung: Christa Prieschl, Telefon 03862 / 42 900

Termine: Dienstag von 10:00 bis 12:00

■ Soziales

Hospizgruppe Kapfenberg

Die freiwilligen MitarbeiterInnen des Hospizteams begleiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase physisch, psychisch, sozial und spirituell, unterstützen Angehörige und stehen Ihnen in der Bewältigung Ihrer Trauer bei. Anfragen in der **ISGS Drehscheibe**.



pro humanis leben. helfen.

Ehrenamtliche SozialbegleiterInnen bieten Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen Zuwendung und Beziehung regelmäßig und verlässlich 2 Stunden pro Woche im Rahmen gemeinsamer Freizeitaktivitäten und in Form von Beistand bei der Bewältigung des Alltags. Ehrenamtliche SozialbegleiterInnen erhalten kostenlose Weiterbildung und Supervision.



Kontakt: Mag.^a Elisabeth Vallant,
Tel. 0316 / 8277 075
vallant@prohumanis.at

Wann kann ich in Pension gehen?

Pensionsrechtliche Beratung speziell für Frauen. Frauen können nicht früh genug Informationen darüber einholen, wann und wie sie zu einer eigenen Pension kommen können. Der rechtzeitige Einkauf von Versicherungszeiten kann beispielsweise einen Pensionsanspruch sichern. Sie erhalten Beratung über diese und andere pensionsrechtliche Fragen.



Leitung: Dr.ⁱⁿ Eleonore Hödl,
Pensionsrechtsexpertin

Termine: Montag, 14. April 2014

Zeit: 17:00

Kostenlos!

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Mitzubringen: eventuelle Versicherungsdatenauszüge

Veranstaltung in Kooperation mit dem
Gleichstellungsreferat der Stadt Kapfenberg.

kapfenberg
gleichstellungsreferat

■ Gesundheit

Rauchfrei in 6 Wochen

„Schluss mit dem Rauchen“ – dieser Vorsatz wird sicher wie kein anderer öfter gebrochen. 65 % der TeilnehmerInnen greifen nach dem 6-wöchigen Entwöhnungskurs, der von der WHO anerkannt ist, unter professioneller Anleitung nicht mehr zum Glimmstängel. Durch Analyse Ihres Rauchverhaltens wird im Kurs Ihr individueller Weg zum Rauchstopp mittels Schlusspunkt-Methode erarbeitet.

Leitung: Mag.^a Claudia Wallner-Schatzdorfer,
Klinische Psychologin

Termine: Dienstag, 11. März 2014 bis 15. April 2014 (6 Termine)

Zeit: immer von 18:30 bis 20:00

Kosten: Die Kosten trägt zu einem Großteil das Land Steiermark, Gesundheitsressort. Von den TeilnehmerInnen ist nur ein Selbstbehalt von € 30,- zu entrichten. Kosten für allfällige Nikotinersatzpräparate sind von den TeilnehmerInnen selbst zu tragen.



Anmeldung unbedingt erforderlich unter:

StGKK-Helpline, Tel: 0316 / 8035-1919

Mo bis Fr von 10:00 bis 12:00 Uhr

Di von 10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 16:00 Uhr



Yoga am Freitag

Mit Yoga können Sie Körper, Geist und Seele in Balance bringen, damit Belastendes loslassen und wieder Zugang zu Ihrer inneren Kraftquelle finden. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Kondition und Gesundheit zu verbessern, durch Atmen Energie zu tanken, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und allgemein ein neues Körpergefühl zu bekommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitzubringen: eine rutschfeste Unterlage (falls vorhanden), Decke, bequeme Kleidung

Leitung: Mag. Karl-Heinz Kaufmann, Yoga-Lehrer

Termine: jeden Freitag ab 7. März 2014 bis 13. Juni 2014

Zeit: für AnfängerInnen: 11:55 bis 13:25
für Fortgeschrittene: 13:30 bis 15:00

Kosten: € 12,- pro Einheit

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung unbedingt erforderlich!



■ Gesundheit

Yoga am Dienstag

Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen – Körper, Geist und Seele – und seiner Harmonie und Einheit beschäftigt. Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, verbessert das Körpergefühl, reduziert Verspannungen und Schmerzen, hilft bei Stressabbau, steigert die Lebensqualität und geistige Fitness, verzögert den Alterungsprozess und bietet Raum für spirituelle Entwicklung. Der Kursinhalt besteht aus Übungssequenzen aus Hathayoga und Vinyasa-Yoga, Atemübungen, Entspannung und Meditation.

Mitzubringen: eine rutschfeste Unterlage (falls vorhanden), Decke, bequeme Kleidung

Leitung: Mag.^a Irma Moser (geprüfte Yogalehrerin)
Termine: ab 28. Jänner 2014 jeden Dienstag
Zeit: Kurs 1: 17:00 bis 18:30 oder Kurs 2: 19:00 bis 20:30
Kosten: € 160,- für 15 Abende
 Einstieg jederzeit möglich!
 Anmeldung unbedingt erforderlich!



Hatha-Yoga

In diesem Kurs wird Hatha-Yoga nach der Methode von B.K.S. Iyengar unterrichtet. Iyengar-Yoga legt besonderen Wert auf eine korrekte Körperausrichtung beim Üben der Yoga-Haltungen (Asanas). Der Unterricht ist offen für Yogaübende mit regelmäßiger Übungspraxis.

Mitzubringen: eine rutschfeste Unterlage (falls vorhanden), Decke, bequeme Kleidung

Leitung: Sabine Hopfer-Wietrzyk, IYENGAR®-Yoga-Lehrerin
Termine: ab 3. März 2014 jeden Montag
Zeit: 18:30 bis 20:30
Kosten: € 15,- pro Einheit
 Einstieg jederzeit möglich!
 Anmeldung unbedingt erforderlich!

■ Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik

NEU

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Training für den Rücken. Durch einfache, präzise Bewegung mobilisieren wir unsere Wirbelsäule und Gelenke, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Dies führt zu einer Stärkung der Rückenmuskulatur und verbessert die Elastizität. Verkrampfungen werden gelöst, Verspannungen gelindert, gleichzeitig wird unser Kreislauf in Schwung gebracht und die Körperhaltung verbessert.

Die Übungen sind für jedes Alter geeignet!

Leitung: Susanne Mandl, Wirbelsäulen-, Beckenboden- und Osteoporosetrainerin
Termine: jeden Dienstag ab 11. März 2014 bis Dienstag, 20. Mai 2014
Zeit: 9:00 bis 10:00
Kosten: € 160,- für 15 Abende
Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung unbedingt erforderlich!



Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode richtet sich an alle Menschen, die neue Wege zur Wiederherstellung ihrer Bewegungsfähigkeiten suchen. Sie wendet sich an gesunde Menschen, die ihre Fähigkeiten bewahren oder entwickeln möchten, ebenso wie an solche, die unter Bewegungseinschränkungen leiden. Wie wir wissen, hat jeder von uns unterschiedliche Gewohnheiten in der Bewegung, Gewohnheiten, die wir im Laufe der Jahre bewusst und unbewusst erworben haben. Aus dem Buch: Grundlagen funktionaler Integration, Hinweise zur Feldenkrais-Arbeit, Eli Wadler 2005

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Leitung: Michael Bösch, Bewegungspädagoge,
Feldenkraisdiplom Eli Wadler Schweiz 2005
Termine: **NEU!** Jeden Mittwoch ab 5. März 2014
Zeit: 18:00 bis 19:00
Kosten: € 70,- für 5 Einheiten
Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich!
Anmeldung unbedingt erforderlich!

Ein-Tages-Seminare: jeweils Samstag, 26. April, 17. Mai, 14. Juni 2014
Zeit: 10:00 bis 17:00 (Mittagspause)
Kosten: € 70,-
Anmeldung unbedingt erforderlich!

NEU

■ Gesundheit

Beckenbodengymnastik



Ein aktiver Beckenboden ist keine Frage des Alters! Beckenbodentraining betrifft Frauen jeden Alters, denn Vorbeugen ist besser als Heilen. Frauen mit Blasenschwäche bzw. Inkontinenz können durch gezielte Beckenbodengymnastik ihren Zustand erheblich verbessern. Ziel von Beckenbodenübungen ist, die Muskeln so zu trainieren, dass Sie Ihre Aufgaben wieder ordnungsgemäß leisten können.

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme
Termine: auf Anfrage
Zeit: Mittwoch von 16:30 bis 17:30
Kosten: Einzelstunde € 11,- / 6er-Block € 60,-
Anmeldung unbedingt erforderlich!

PC-Kurse



... für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Leitung: Manfred Mansky
Termine: nach Vereinbarung
Kosten: € 40,-
Anmeldung unbedingt erforderlich!



Zeichnen – Malen – Experimentieren

NEU

Mit Freude kreativ tätig sein – Grundlagen erlernen – Neues kennenlernen.
 Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Leitung: Ing. Wolfgang-Peter Zottler,
 Techniker und freischaffender Künstler
Termine: immer Mittwoch, 5. März. bis 30. April 2014
Zeit: 18:00 bis 20:30
Kosten: € 90,- für 8 Abende, pro Abend € 15,-
Anmeldung unbedingt erforderlich! Der Vorbesprechungs-
termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.



Experimentierfreudiges Malen

Kreatives Loslassen, umgesetzt in Farben und Formen, dargestellt in der Spontanität, können für Sie zu einer großen Herausforderung werden.

Leitung: Rosemarie Hirtenlehner, freischaffende Malerin
Termine: ab 25. Feb. 2014 (9 Einheiten) bis 23. April 2014
Zeit: Dienstag von 18:00 bis ca. 21:00
Kosten: € 120,- für 9 Einheiten, € 70,- für 5 Einheiten, pro Abend € 15,-
Anmeldung unbedingt erforderlich!

■ Selbsthilfegruppen

Seniorentanz

NEU

Tanz und Freude an Bewegung kennt keine Grenzen. Miteinander damit es allen besser geht. Alle Stunden beinhalten ein effektives Aufwärmen, Tanztraining und Abwärmen nach den Grundlagen der internationalen Tanzmedizin. Gesundheit bringt viel Freude und Spaß am Tanzen.

- Leitung:** Kathrin Mussbacher,
zertifizierte Tanzleiterin für tanzmedizinisch geführten Seniorentanz
- Termine:** jeden Mittwoch ab 5. 3. 2014 (Schnupperstunde gratis),
Einstieg jederzeit möglich!
- Zeit:** 17:00 bis 18:00
- Kosten:** € 150,- für 15 Einheiten, 1 Einheit 60 Minuten
Keine Anmeldung erforderlich!

Gedächtnistraining



– für alle, die geistig aktiv bleiben möchten!
Informations- und Übungsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.



- Leitung:** Susanne Mandl
- Termine:** jeden Montag bis 30. Juni 2014 (außer Schulferien und Feiertage)
Juli und August Sommerpause,
1. Termin nach der Sommerpause: 15. Sept. 2014
- Zeit:** 1. Kurs: 9:00 bis 10:00
2. Kurs: 10:00 bis 11:00
- Kosten:** € 4,- pro Einheit / 10er-Block € 30,-
Keine Anmeldung erforderlich!

Diabetes – Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe gibt nicht nur professionelle Beratung sondern hilft aktiv DiabetikerInnen selbst zum Spezialisten ihrer Krankheit zu werden. Regelmäßiger Erfahrungsaustausch, interessante Vorträge, gespickt mit vielen Tipps und Tricks, werden auch SIE begeistern.

- Leitung:** Helmut Roth, Dipl. Sozial- und Berufspädagoge
- Termine:** jeden 1. Donnerstag im Monat
6. März 2014, 3. April, 5. Juni 2014
Juli und Aug. Sommerpause,
nächster Termin 4. Sept., 3. Okt.,
6. Nov. und 4. Dez. 2014
- Zeit:** 15:00 bis 16:30
- Kostenlos!**
Keine Anmeldung erforderlich!



■ Selbsthilfegruppen

Victory-Krebsselbsthilfegruppe

... für Betroffene und Angehörige.

Leitung: Gabriele Podolan, DGKS
Termine: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
 (außer Schulferien und Feiertage)
Zeit: 18:00 bis ca. 20:00
Kostenlos!



Rheuma-Selbsthilfegruppe

... für Betroffene und Angehörige.

Ansprechperson: Gerda Hamma,
 Telefon: 0650 / 4278 006
Termine: jeden 3. Freitag im Monat
 21. Feb. 2014, 21. März 2014
 und 16. Mai 2014
 Sommerpause, nächster Termin:
 19. Sept. 2014
Zeit: 18:00
Kostenlos!



■ Eltern-Kind-Zentrum

Englisch nach der Helen Doron Methode

Je früher Kinder beginnen, desto einfacher und natürlicher nehmen sie eine zusätzliche Sprache, deren Aussprache und Grammatik auf. Die Sprachvermittlung erfolgt ganzheitlich über die Sinne. Die Freude an der Sprache steht dabei im Vordergrund.

Leitung: Dipl.-Päd. Mag.^a Alexandra Baumgartner
 (Leiterin HDEE Learning Centre Leoben – Knittelfeld – Kapfenberg)
Termine: immer Montag
Zeit: ab 14:00
Kosten: € 42,- oder € 49,- monatlich (je nach Dauer)
 Geschwisterrabatte sind möglich!

Lernen Sie uns in einer KOSTENLOSEN PROBESTUNDE kennen.

Kontakt: Dipl.-Päd. Mag.^a Alexandra Baumgartner, Helen Doron Early English
 Tel: 0676 / 4745 822, E-Mail: leoben@helendoron.at
www.helendoron.at/leoben

■ Eltern-Kind-Zentrum

Geburtsvorbereitungskurs für werdende Mütter / Eltern



Mit einem Geburtsvorbereitungskurs begleitet Sie Frau Grabner eine Zeit lang durch die Schwangerschaft. Was erwartet Sie im Kurs:

- Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, damit die Frau und ihr Partner wissen, was auf sie zukommt.
- Atemübungen, um die Wehen leichter zu überstehen. Erfahrungen, wie man sich mit Atmung und Haltung entspannen und für das Baby öffnen kann.
- Bewegung, z. B. spezielle Übungen für das veränderte Körpergefühl werdender Mütter, damit sie mit Beschwerden (Rückenschmerzen, schwere Beine) besser zurechtkommen. Dazu gehören auch Bewegung bei der Geburt, verschiedene Positionen und Haltungswechsel, die ausprobiert und geübt werden.
- Austausch und Kontakt mit anderen Schwangeren oder werdenden Eltern.
- Weiters wird eine Kreissaalbesichtigung durchgeführt.

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme

Kurs 1:

Termine: 5. März 2014 bis 10. April 2014

Zeit: immer Mittwoch von 18:00 bis 19:30 (6 Abende pro Kurs)

Kurs 2:

Termine: Intensivkurs von Donnerstag, 26. Juni bis Samstag, 28. Juni 2014

Zeit: Donnerstag von 18:00 bis 19:30, Freitag von 18:00 bis 19:30, Samstag, 9:00 bis 13:00
Auch bei diesem Kurs findet noch eine Kreissaalbesichtigung statt.

Kurs 3:

Termine: Intensivkurs von Donnerstag, 21. Aug. bis Samstag, 23. Aug. 2014

Zeit: Donnerstag von 18:00 bis 19:30, Freitag von 18:00 bis 19:30, Samstag, 9:00 bis 13:00
Auch bei diesem Kurs findet noch eine Kreissaalbesichtigung statt.

Kurs 4:

Termine: 17. Sept. 2014 bis 22. Okt. 2014

Zeit: immer Mittwoch von 18:00 bis 19:30

Kosten: Frauen € 95,- / Paare € 119,-

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Hebammen-Sprechstunde

Beratung über Säuglingspflege, Ernährung und Stillen.

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme

Termine: jeden 2. Mittwoch im Monat

Zeit: 8:30 bis 9:30

Kostenlos!

■ Eltern-Kind-Zentrum

Rückbildungsgymnastik



Dieser Kurs ist für alle Frauen gedacht, die ca. 4 bis 6 Wochen zuvor ein Kind geboren haben. Nachdem der Körper in der Schwangerschaft und während der Geburt getragen und gearbeitet hat, ist es nun wieder an der Zeit, ihn durch gezielte Gymnastik

„in Schwung“ zu bringen. Auch Frauen, die Senkungsbeschwerden haben, sind herzlich willkommen. Gerne können Sie Ihr Baby mitnehmen.

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme

Termine: auf Anfrage

Zeit: Mittwoch von 16:30 bis 17:30

Kosten: Einzelstunde € 11,- / 6er-Block € 60,-

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Babymassage



Sie werden angeleitet, die Sinneswahrnehmung Ihres Babys über die Haut zu fördern. Sie steigert das Wohlbefinden Ihres Babys, hilft Blähungen oder Drei-Monats-Koliken zu lindern und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung durch intensiven Körperkontakt.

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme

Zeit: Mittwoch nach Vereinbarung

Kosten: € 12,- pro Einheit

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Stillgruppe

Stillende Mütter treffen sich, um Erfahrungen auszutauschen und Fragen mit der anwesenden Hebamme zu besprechen. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen.

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme

Termine: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Zeit: 9:30 bis 11:30

Kostenlos!



Stöpseltreffen



Dieses Angebot richtet sich an Eltern und Kinder ab ca. 6 Monaten, die einander nach der Stillgruppe weiterhin treffen wollen, um in Kontakt zu bleiben. Die Hebamme steht auch hier für fachliche Auskünfte zur Verfügung.

Leitung: Ursula Grabner, Dipl. Hebamme

Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

Zeit: 9:30 bis 11:00

Kosten: € 2,- pro Vormittag

■ Eltern-Kind-Zentrum

Spielgruppe am Vormittag



Kleinkinder ab 1 1/2 bis 3 Jahren können mit einer Begleitperson andere gleichaltrige Kinder kennen lernen und Kontakte knüpfen. Das gemeinsame Spielen, Singen und Basteln macht allen großen Spaß! Der kleine Vormittagshunger wird bei einer Jause gestillt.

- Leitung:** Erna Kölbl
Termine: jeden Montag und Donnerstag (außer Schulferien und Feiertage)
Zeit: 9:00 bis 11:00
Kosten: € 2,50 pro Vormittag (inklusive Jause), 10er-Block € 20,-

Spielgruppe am Nachmittag



Genießen Sie den Nachmittag am Dienstag, um sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Finger-, Kreis- und Singspiele fördern die kindliche Entwicklung und Bastelangebote regen die Sinne an. Für Kleinkinder ab 1 1/2 bis 3 Jahren mit einer Begleitperson.

- Leitung:** Sandra Rinnerhofer, Kindergartenpädagogin
Termine: jeden Dienstag (außer Schulferien und Feiertage)
Zeit: 14:30 bis 16:30
Kosten: € 2,50 pro Nachmittag, 10er-Block € 20,-

Aufgabenbetreuung am Nachmittag

Ihr Kind besucht die Volksschule und braucht Hilfe bei den Hausaufgaben? Wir bieten Ihnen diese **kostenlos** an. Beim Erstbesuch würden wir uns auch freuen, die Eltern kennenzulernen.

- Termine:** jeden Montag und Donnerstag
 bis 26. Juni 2014 (außer Schulferien und Feiertage)
Zeit: 15:00 bis 17:00
Kostenlos!

■ Anmeldung und Information

ISGS Drehscheibe

Grazer Straße 3, Kapfenberg
 Telefon: 03862 / 21500
 E-Mail: office@isgs.at
 Homepage: www.isgs.at

Öffnungszeiten

Montag von 9:00 bis 12:00
 Dienstag bis Freitag von 8:00 bis 12:00
 Mo, Di und Do von 14:00 bis 17:00
 Juli und August nachmittags geschlossen

Für Anmeldungen und Rückfragen stehen wir Ihnen gerne während der Öffnungszeiten zur Verfügung.

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: MMag. Werner Klaus, Geschäftsführer