

### Zielgruppe:

Eltern (Erziehungspersonen) von Kindern von 0 bis 3 Jahren.

### Wir bieten an:

Die Elternberatung bietet Unterstützung bei Themen wie:

Stillen, Ernährung, Pflege, Schlaf, Entwicklung Ihres Babys und eine regelmäßige Wachstums- und Entwicklungskontrolle (Wiegen und Messen).

Trageberatung (Tücher und div. Tragehilfen zum Probieren).

Ein Team aus Sozialarbeiterinnen, Hebammen und Still- und Laktationsberaterinnen ist für Ihre persönlichen Anliegen da (Einzelberatung).

Zusätzlich gibt es für Eltern (Erziehungspersonen) die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen.

Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

### Workshops und Informationsveranstaltungen

Ein informatives, umfangreiches und kostenloses Angebot rund um die unterschiedlichen Entwicklungsbereiche des Babys und Kleinkindes sowie zu typischen Elternfragen wird laufend organisiert.

**Jeden ersten Donnerstag des Monats in Obdach/** im Gemeindeamt Obdach:  
Hauptstraße 31, 8742 Obdach

**Jeden ersten Freitag des Monats in Judenburg/** in der Bezirkshauptmannschaft Murtal  
im Nebengebäude  
Kapellenweg 13, 8750 Judenburg

**Jeden dritten Freitag des Monats in Weißkirchen/** im Gemeindeamt Weißkirchen  
Gemeindeplatz 1, 8741 Weißkirchen

**Montags, 1x monatlich in Knittelfeld**  
(Termine: siehe Homepage der BH Murtal)  
Haus der Vereine  
Marktgasse 22, 8720 Knittelfeld

**Mittwochs, 1x monatlich in Zeltweg**  
(Termine: siehe Homepage der BH Murtal)  
Jugendzentrum  
Hauptplatz 7, 8740 Zeltweg

**Informationen erhalten Sie bei:**  
Frau Petzl Astrid, BA  
BH Murtal (Standort Judenburg)  
Kapellenweg 11  
8750 Judenburg  
Tel.: 03572/83 201-165  
Mobil: 0676/866 40-579  
[astrid.petzl@stmk.gv.at](mailto:astrid.petzl@stmk.gv.at)  
[www.bh-murtal.steiermark.at](http://www.bh-murtal.steiermark.at)

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



**Bezirkshauptmannschaft Murtal**

## Referat Sozialarbeit

## Angebote der Regionalen Elternberatung Herbst/Winter 2022



Das Land  
Steiermark

## Workshop



Zwei alltagstaugliche und praxisnahe Workshops von Frau Julia Strasser (Diätologin und Diabetesberaterin) zur Ernährung von Kindern.

### „Babys erstes Löffelchen“

Im Workshop erfahren Sie Wichtiges rund ums Thema Beikost und erhalten konkrete Tipps für die Zubereitung.

### „Gemüsetiger“ – Ernährung der 1 bis 3-Jährigen

Sollen aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh dafür begeistern. Wie das am besten funktioniert, erfahren Sie hier.

#### Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung:

E-Mail: [richtigessen-15@oegk.at](mailto:richtigessen-15@oegk.at)  
[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)



Frau Edith Meltzer ist ausgebildete zahnärztliche Assistentin, Prophylaxeassistentin und Zahngesundheitserzieherin in den Bereichen Zahngesundheit, Ernährung und Pädagogik/ Didaktik bei „Styria vitalis“.

### Zahngesundheit und Kariesprophylaxe

Im Workshop erfahren Sie alles zum Thema Zahngesundheit und Pflege von Babys und Kleinkindern. Für persönliche Anliegen zum Thema ist ausreichend Zeit vorhanden.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://styriavitalis.at/>

#### Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung:

[astrid.petzl@stmk.gv.at](mailto:astrid.petzl@stmk.gv.at)

## Workshop

# Gefühlsachterbahn

Zwei Workshops von Mag.<sup>a</sup> Eva Pöchtrager (Psychotherapeutin) und Astrid Petzl, BA (Sozialarbeiterin) über das wachsende Wunder im Bauch und die erste Zeit mit dem Baby nach der Geburt.

Beide Workshops sollen werdende sowie Jung-Eltern anregen mit den eigenen Gefühlen achtsamer umzugehen. Mit diesem Zugang wird das Elternsein zwar nicht unbedingt zum „Klacks“, jedoch schafft ein anderer Blickwinkel neue Wege, die den Alltag erleichtern können.

### Bauchzwergezeit: Gefühlsachterbahn 1.0

Eine spannende, emotionale, freudige Zeit für werdende Eltern. Nahezu alle Gedanken drehen sich um das wachsende Baby im Bauch und es ist einfach wundervoll, wunderbar, wundersam... ein Wunder. Doch... „aber, pssst sag es niemandem...“, da sind manchmal auch Gefühle wie Angst, Zweifel, vor allem Selbstzweifel, Traurigkeit... „Darf das sein?, ist das normal?, bin ich noch normal???“

### Hallo kleines Wunder: Gefühlsachterbahn 2.0

Babys werden leider nicht mit einer Gebrauchsanweisung nach neun Monaten nach Hause geliefert, schon gar nicht mit einem allgemein gültigen Rezept. Neben den Grundbedürfnissen wie Schlaf, Pflege, Essen etc. eines Babys gibt es das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung. Aber wie sollen Eltern dies auch noch schaffen?

#### Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung:

[astrid.petzl@stmk.gv.at](mailto:astrid.petzl@stmk.gv.at)

# Bücherausstellung

Im November und Dezember findet in Kooperation mit Morawa Judenburg, in der Elternberatungsstelle Judenburg eine Bücherausstellung statt. Sie können nach aktueller Elternliteratur schmökern sowie Bücher und Spiele für die Kleinsten entdecken. Die Öffnungszeiten werden laufend auf der Homepage der BH Murtal bekannt gegeben. (keine Anmeldung erforderlich, Besuche sind während der Öffnungszeiten und während der laufenden Programmpunkte in Judenburg möglich).

## Termine Herbst 2022

Datum	Ort	Art	Zeit
03.11.22	Gemeindeamt Hauptstraße 31 8742 Obdach	Regionale Elternberatung	14.00-16.00 Uhr
04.11.22	BH Murtal Kapellenweg 13 8750 Judenburg	Regionale Elternberatung	09.00-11.00 Uhr
09.11.22	Jugendzentrum Zeltweg, Hauptplatz 7, 8740 Zeltweg	Regionale Elternberatung	9.00-11.00 Uhr
14.11.22	Haus der Vereine, Marktgasse 22 8720 Knittelfeld	Regionale Elternberatung	09.00-11.00 Uhr
17.11.22	BH Murtal Kapellenweg 13 8750 Judenburg	Gefühlsachterbahn 1.0 Bauchzwergezeit Bitte um Anmeldung: <a href="mailto:astrid.petzl@stmk.gv.at">astrid.petzl@stmk.gv.at</a>	09.00-11.30 Uhr
18.11.22	Gemeindeamt Gemeindeplatz1 8741 Weißkirchen	Regionale Elternberatung	09.00-11.00
29.11.22	BH Murtal Kapellenweg 13 8750 Judenburg	REVAN Workshop „Babys erstens Löffelchen“ Bitte um Anmeldung: <a href="mailto:richtigessen-15@oegk.at">richtigessen-15@oegk.at</a>	09.00-12.00 Uhr
01.12.22	BH Murtal Kapellenweg 13 8750 Judenburg	Gefühlsachterbahn 2.0- Hallo kleines Wunder Bitte um Anmeldung: <a href="mailto:astrid.petzl@stmk.gv.at">astrid.petzl@stmk.gv.at</a>	09.00-11:30 Uhr
01.12.22	Gemeindeamt Hauptstraße 31 8742 Obdach	Regionale Elternberatung Advent, Advent	14.00-16.00 Uhr
02.12.22	BH Murtal Kapellenweg 13 8750 Judenburg	Regionale Elternberatung Advent, Advent	09.00-12.00 Uhr
07.12.22	Jugendzentrum Zeltweg, Hauptplatz 7, 8740 Zeltweg	Regionale Elternberatung Advent, Advent	9.00-11.00 Uhr
12.12.22	Haus der Vereine, Marktgasse 22 8720 Knittelfeld	Regionale Elternberatung Advent, Advent	09.00-11.00
16.12.22	Gemeindeamt Gemeindeplatz1 8741 Weißkirchen	Regionale Elternberatung Advent, Advent	09.00-11.00

Bücherausstellung laufend im November und Dezember 2022 (Öffnungszeiten: Siehe Homepage der BH Murtal)

Wir freuen uns auf Sie!!!