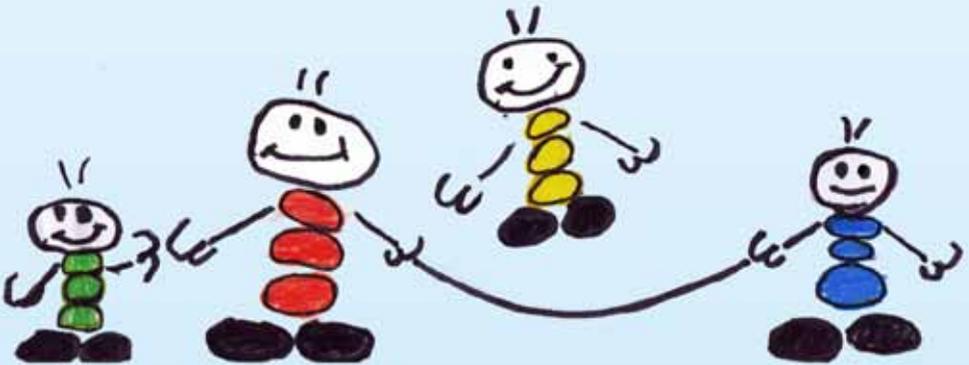


Vulkanland | Steiermark | Österreich

# ST. STEFAN im Rosental

*Die Kraft im Steirischen Vulkanland*

zugestellt durch österreichische Post



## Eltern-Kind-Bildung Veranstaltungen 2024



*Geschätzte Eltern, liebe St. Stefanerinnen und St. Stefaner!*

*Im bereits zehnten Jahr können wir 2024 ein sehr qualitativvolles und breites Angebot zum Thema Eltern-Kind-Bildung anbieten. Herzlichen Dank für das große ehrenamtliche Engagement von Frau Dr.<sup>in</sup> Therese Friedl sowie für die Organisation und Begleitung dieses ausgezeichneten Programmes mit vielen Referent:innen zu verschiedensten Themen.*

*Durch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und der Bereitstellung breitgefächelter Informationen versuchen wir, die Bewältigung der vielfältigen und nicht immer einfachen Erziehungsarbeit zu unterstützen.*

*Ich danke allen Müttern und Vätern, die die Herausforderung einer qualitativvollen Erziehungsarbeit annehmen und so einen wertvollen Beitrag für unsere zukünftige Gesellschaft leisten. Seitens der Gemeinde wird auch weiterhin eine Prämie von jeweils 180 Euro in drei Altersmodulen beim Besuch von neun Veranstaltungen, als Zeichen der Wertschätzung für die wertvolle Erziehungsarbeit, ausbezahlt.*

*Ich freue mich auf zahlreiche Teilnahme im zehnten Jahr unseres Eltern-Kind-Bildungsprogrammes.*

*Bürgermeister Johann Kaufmann*

*Liebe Eltern und Interessierte an der Eltern-Kind-Bildung!*

*In unserer schnelllebigen Zeit wird es immer schwieriger, Familienarbeit zu leisten. Verschiedenste Vorträgen und Workshops zu familienspezifischen Themen sollen Sie dabei unterstützen und in Ihrem Elternsein stärken.*

*Ich hoffe, es ist auch für Sie etwas dabei und freue mich auf viele gemeinsame Veranstaltungen.*

*Dr. Therese Friedl*



# Tag der jungen Stimmen

3. Februar 2024  
St. Stefan im Rosental



Am **3. Februar** findet der  
„Tag der jungen Stimmen 2024“ im Pfarrzentrum statt.

Information und Anmeldung:  
[chorverband-steiermark.org/futureofvoices](http://chorverband-steiermark.org/futureofvoices)  
Mail: [futueofvoices@chorverband-steiermark.at](mailto:futueofvoices@chorverband-steiermark.at)

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

## ELTERN-KIND-TURNEN

für Kinder von ein bis sechs Jahre in Begleitung eines Elternteils.

**Termine:** 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02.  
jeweils von 15 bis 16 Uhr im Turnsaal der Mittelschule

Weitere Termine erfahren Sie bei

**ScherrRa-Fit, Parkring 5**

0677 62873800

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

## BEWEGUNG MACHT SCHLAU!

In diesem Vortrag geht es darum, wie Bewegung und Sinneswahrnehmung die Entwicklung Ihres Kindes beeinflussen.

Damit unsere Kinder zu rundum zufriedenen Menschen heranwachsen und ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten gut ausbilden können, brauchen sie **viel Liebe, gute Ernährung und Bewegung, Bewegung, Bewegung!**

**Referentin:** Barbara Messner-Siegl, Dipl. Mototherapeutin, Dipl. Päd.

**Mittwoch, 22. Jänner, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## VON DRACHEN UND MONSTERN Wenn Kinder Angst haben

Angst gehört zu den Grundgefühlen des menschlichen Daseins. Kinder gehen oft eigene Wege zur Bewältigung ihrer Ängste. Gemeinsam wollen wir uns überlegen, wie wir Kinder entsprechend unterstützen können. Wie können Ängste Helfer sein, die uns stark machen?

**Referentin:** Theresia Lesiak-Schwab, zertifizierte Elternbildnerin, Elementarpädagogin

**Montag, 26. Februar, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**



## DIE KRAFT DER POSITIVEN GEDANKEN

Es liegt in unserer Hand, denn wir bekommen täglich 24 Stunden geschenkt, die wir grübeln und denken können. Also warum sollten unsere Gedanken dann nicht gleich positiv sein?

Positive Gedanken helfen uns, so manche Last zu erleichtern. Dieser Kurs könnte Ihr Leben verbessern – probieren Sie es aus.

**Referentin:** Christine Schwarzenberger, dipl. Kindergesundheits- & Ernährungstrainerin

**Montag, 11. März, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT Gut versorgt durch die Schwangerschaft.

Die lieben Kilos - Figurfragen vor der Geburt, Tabus in der Ernährung: zwischen Genuss und Risiko.

Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden; Stillen - ein guter Beginn!  
Zähne richtig pflegen!

**Referentin: Vortragende der Österreichischen Gesundheitskasse**

**Montag, 18. März, 17:30 bis 20:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## ESSEN UND SOCIAL MEDIA

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die digitale Welt Einfluss auf unser Ess- und Gesundheitsverhalten nehmen kann. Es wird aufgezeigt, welche Praktiken Social Media zum Thema Essen ausübt und welche Konsequenzen damit in Verbindung stehen können. Zusätzlich wird diskutiert, welche Ausweghilfen dagegen entwickelt werden können.

**Referentin:** Veronika Gollner, MSc BEd, Ernährungs- und Sportpädagogin

**Dienstag, 9. April, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## NATURESSENZEN für Themen von A wie ANGST bis Z wie ZAHNSCHMERZEN

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Familie, vor allem Ihre Kinder, mit Hilfe von reinen Naturessenzen bei körperlichen und emotionalen Themen auf natürliche Art unterstützen und begleiten können.

Erleben Sie, wie Sie sich selbst stärken können, um Kraft für die Unterstützung Ihrer Kinder zu haben.

Welche ätherischen Öle kann man bereits bei den Kleinsten anwenden und worauf muss man achten?

Von Vanille über Kamille - für alle Angelegenheiten gibt es ein passendes Öl - Spezielle Ölmischungen für Kinder zum Probieren

**Referentin:** Nicole Pein, ärztl. zertifizierte Aromafachberaterin

**Dienstag, 30. April, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## KINDERSICHER UNTERWEGS

### Sicherheitstipps für den Straßenverkehr

Welcher ist der sicherste Autositz für mein Baby / Kind? Sind Radanhänger und Lastenräder empfehlenswert? Ab wann darf mein Kind alleine mit dem Scooter unterwegs sein? Wie kommt mein Nachwuchs am sichersten in die Schule?

Vom Babyalter bis zum fortgeschrittenen Schuljahr werden in diesem Vortrag typische Gefahrenquellen und Unfallmuster im Straßenverkehr sowie die besten Sicherheitstipps zum Schutz von Kindern besprochen.

**Referentin:** Elisabeth Fanninger - Verein „Große schützen Kleine“

**Dienstag, 14. Mai, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## WILDKRÄUTER-WANDERUNG

Gerade bei Kindern ermöglicht der Einsatz von Wild- und Heilkräutern im Alltag oder bei kleinen Unpässlichkeiten eine sehr sanfte und nachhaltige Wirkung auf die gesundheitliche Verfassung.

Während einer kleinen Wanderung wird Wissen über Wild- und Heilkräuter vermittelt sowie deren Wirkung und Anwendung erklärt. Weiters erfahren Sie, welche Kräuter speziell Kindern gut tun.

Verkostung von Tees und Kräuteraufstrichen vor Ort.

**Gutes Schuhwerk und einen Korb für Kräuter nicht vergessen!**

**Treffpunkt: Maria Weiß, Wörth 27, 8342 Gnas**

**Montag, 27. Mai, 14:00 bis ca. 17:00 Uhr**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## **ERNÄHRUNG VON KINDERN IM ERSTEN LEBENSJAHR - Babys erstes Löffelchen**

Themen:

Säuglingsanfangsnahrungen im Vergleich. Das richtige Training: So klappt es mit der Beikost; Vielfalt statt Einheitsbrei.

Beikost-Fahrplan: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung von Gläsern - eine Alternative?

**Referentin:** Vortragende der Österreichischen Gesundheitskasse

**Dienstag, 4. Juni, 17:30 bis 20:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**



## **SAFER INTERNET**

**Sicherer Umgang mit digitalen Medien in der Familie.**

Welche Knöpfe soll ich drücken?

Wie kann ich mein Kind sicher durch den Medienschwung begleiten und stärken?

Ein medienpädagogischer Vortrag.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Bettina Kuplen, Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin

**Montag, 24. Juni, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

KUNTERBUNT  
FERIENPROGRAMM  
für  
KINDER & JUGENDLICHE  
2024

ab Ende Juni auf der  
Homepage der Pfarre und Gemeinde verfügbar.

**NATÜRLICHE HAUSMITTEL  
bei Schnupfen, Husten & Co**

„Nicht schon wieder ein Schnupfen!“, mag sich so mancher Elternteil denken, wenn das Kind, kaum, dass die Nase frei ist, schon wieder einen Schnupfen hat. Das Gleiche gilt natürlich auch für andere kleine Erkrankungen wie Husten, Ohrenweh, Bauchweh, etc..

Gerade bei den Kleinsten kann man recht viel mit natürlichen Hausmitteln bewirken. Wir besprechen die unterschiedlichen Methoden und ihre Wirksamkeit, aber auch, wann man einen Arzt aufsuchen sollte.

**Referentin:** Christine Schwarzenberger, dipl. Kindergesundheits- & Ernährungstrainerin

**Montag, 23. September, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**  
**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**



## KINDER FÜRS LEBEN STÄRKEN Wurzeln und Flügel fürs Leben mitgeben

Wie kann ich meinem Kind Stärke fürs Leben mitgeben? Es aufs Leben vorbereiten? Muss ein Kind abgehärtet werden, damit es stark wird? Und wie viel Liebe braucht ein Kind? Kann zu viel Liebe einem Kind schaden? Wird es dann zu sehr verwöhnt und kommt mit dem Leben nicht zu recht?

Wie viel Freiheit(en) braucht ein Kind?

Diesen Fragen wird anhand von konkreten Beispielen aus dem Alltag von Eltern und Kindern nachgegangen.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Manuela M. Pfeffer, Praxis für Psychotherapie & therapeutische Hypnose

**Dienstag, 1. Oktober, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**  
**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## NEIN, ICH WILL NICHT - ABER ICH WILL Kinder in der Trotzphase

Das Kind entdeckt seine Persönlichkeit und findet seine Identität. Das Trotzalter oder die Autonomiephase kann für Eltern und Erziehende eine sehr konfliktreiche und anstrengende Zeit sein. Das Kind entdeckt in dieser Zeit gerade seinen eigenen Willen und fordert damit seine Bezugspersonen. Im Vortrag und Erfahrungsaustausch wollen wir herausfinden, wie Erziehungsalltag mit trotzenden und wütenden Kindern zufriedenstellend funktionieren kann.

**Referentin:** Theresia Lesiak-Schwab, zertifizierte Elternbildnerin, Elementarpädagogin

**Montag, 21. Oktober, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**  
**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## WENN PAPA UND MAMA KOMPLIZIERT WERDEN

Auch wenn es mal herausfordernd wird - Kinder und Jugendliche möchten und brauchen die Begleitung ihrer Eltern.

Dieser Vortrag zeigt auf, wie eine gelingende Beziehung auch in turbulenten Zeiten stattfinden kann.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Martina Derbuch-Samek

**Dienstag, 12. November, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Dieser Workshop wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

## ERNÄHRUNG von ein- bis dreijährigen Kindern

Themen:

Zwergerküche: Bunt ist gesund! Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung.

Spinat & Co: Was Kinder jetzt brauchen.

Gaumenkitzel: So kommen Kids auf den Geschmack.

Tipps für das richtige Maß. Hilfe - mein Kind will nicht essen.

Kinderlebensmittel unter der Lupe.

**Referentin:** Vortragende der Österreichischen Gesundheitskasse

**Dienstag, 19. November, 17:30 bis 20:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**

# KÖRPERPFLEGE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Ätherische Öle können eine vielfältige Wirkung auf Körper und Seele entfalten. Die verschiedenen Öle können dabei beruhigend, ausgleichend oder stimulierend wirken. Durch gezielte Anwendung kann eine aktive Gesundheitsvorsorge betrieben werden.

In diesem Workshop erfahren Sie die praktische Anwendung von Aromatherapie für Groß und Klein.

**Referentin:** Silvia Tropper, gepr. Aromafachberaterin

**Montag, 9. Dezember, 19:00 Uhr, SR im Gesundheitszentrum, 2. OG**

**Diese Veranstaltung wird für den Familienpass angerechnet.**

**Anmeldung unter [therese@friedl.org](mailto:therese@friedl.org) oder 0650 660 20 49**



## TERMINE FÜR 2024

10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 06.03.,  
20.03., 03.04., 17.04., 08.05., 22.05.,  
05.06., 19.06., 03.07.

### Sommerferien

18.09., 02.10., 16.10., 30.10., 13.11.,  
27.11., 11.12.

Schichenauerstraße 1 (Feuerwehr)  
**jeweils von 9:00 bis 11:00 Uhr**

**Unkostenbeitrag:** 4 Euro / Einheit

### Kontakt:

Dr. Therese Friedl, 0650 660 20 49

## OSTERBASTELN

**16. März 15 bis 17 Uhr**  
**Pfarrzentrum**

Familienkreis



## WEIHNACHTSBASTELN

**16. November, 15 bis 17 Uhr**  
**Pfarrzentrum**