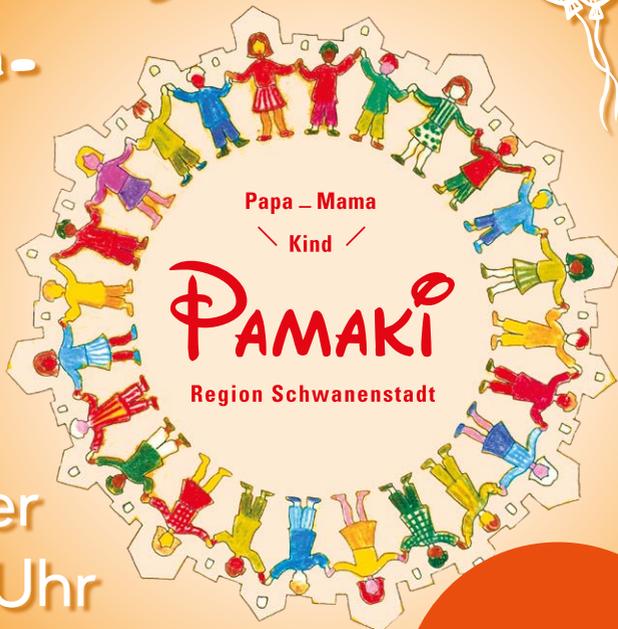




OÖ FAMILIENBUND  
FBZ Region Schwanenstadt

natürlich  
FAMILIE

# Neueröffnung und 20 Jahr- Feier



18. Oktober  
um 15:00 Uhr

NEU - Mühlfeldstr. 1a

- Besichtigung des neuen Gebäudes
- Bilderbuchkino
- Bastelstationen
- Kaffee und Kuchen

PROGRAMM  
Herbst/Winter  
2024/25

FAM Folge-Nr. 1096, Ausgabe: August 2024 | Erscheinungsort Linz, Verlagspostamt 4020 Linz, Österreichische Post AG / Sponsoringpost, SP 02Z032550 N, FN 490633w

Familienbundzentrum Schwanenstadt  
Mühlfeldstr. 1a, 4690 Schwanenstadt  
0664/82 62 734 **Neue Adresse!**  
fbz.pamaki@ooe.familienbund.at

Infos und  
Anmeldung:



[ooe.familienbund.at/schwanenstadt](https://ooe.familienbund.at/schwanenstadt)

Betreuung | Bildung | Beratung | Begegnung



**Gleich anmelden!**

Anmeldung und nähere Infos unter  
[www.ooe.familienbund.at/schwanenstadt](http://www.ooe.familienbund.at/schwanenstadt)



## Herzlich Willkommen im Familienbundzentrum Pamaki!

### Kontakt:

Familienbundzentrum Pamaki  
Mühlfeldstr. 1a, 4690 Schwanenstadt  
0664 / 82 62 734  
[fbz.pamaki@ooe.familienbund.at](mailto:fbz.pamaki@ooe.familienbund.at)  
[www.ooe.familienbund.at/schwanenstadt](http://www.ooe.familienbund.at/schwanenstadt)



### Bürozeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 8.00 - 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung  
Herbstferien: 28.10.-1.11.2024, Weihnachtsferien: 23.12.-6.1.2025, Semesterferien: 17.2.-23.2.2025  
An allen staatlichen und kirchlichen Feiertagen ist unser Zentrum geschlossen.

### Bankverbindung

Hypo-Landesbank, BIC OBLAAT2L, IBAN AT89 5400 0009 0371 3626

### Anmerkung:

Veranstaltung im Zuge unseres Nachhaltigkeits-Schwerpunktes „**Natürlich Familie**“

Mit \* gekennzeichnete Preise beinhalten die Vergünstigung für **Familienbund-Mitglieder**

Auf gekennzeichnete Veranstaltungen sind **Elternbildungsgutscheine** einlösbar.



Vielen Dank für die Unterstützung!

Bundeskanzleramt



Familie



Wir schaffen  
mehr Wert.



Kinderschutz



## Schenken Sie Familien-Erlebnisse!

Durch unser umfangreiches Angebot sind Familienbund-Gutscheine für jeden Anlass das richtige Geschenk.



Jetzt Gutschein bestellen unter  
[ooe.familienbund.at/gutscheine](http://ooe.familienbund.at/gutscheine)





**Mag. Thomas Stelzer**  
Landeshauptmann



**Mag. Martin Hajart**  
Landesobmann OÖ Familienbund



**Margot Neumüller**  
Leiterin FBZ Pamaki & Kirchham

Liebe Eltern,  
wenn die Tage kürzer werden und kühler Wind den Herbst ankündigt, warten die Familienbundzentren des OÖ Familienbundes bereits mit dem neuen Herbst/Winter-Programm für Familien.

Die Kleinen genießen bei den Offenen Treffs, in den Eltern-Kind-Gruppen oder bei kreativen und sportlichen Kursen vielfältige Gelegenheiten zum Spielen, Entdecken und Kontakte knüpfen. Ratsuchende Mütter und Väter werden genauso wie bewegungshungrige Besucher\*innen bei unseren Elternbildungsveranstaltungen und dem breiten Workshopangebot fündig.

Zudem laden wir Schwangere ein, diese besondere Zeit in unseren Räumlichkeiten beispielsweise bei Kursen rund um die Geburt intensiv mit anderen zu erleben.

## Wir freuen uns auf Euch! Das Pamaki-Team



**Cornelia Schöninger-Duda**



**Nina Woldrich**



**Gabi Hemetsberger**



### AUSBILDUNGEN *mit Herz*

Spielgruppenleiter\*in (und Päd. Ass.)

- Herbst 2024 in Katsdorf

Pädagogische Assistentkraft

- Herbst 2024 in Katsdorf
- Frühjahr 2025 in Linz und Mondsee

Kombi-Lehrgang Tagesmutter/-vater und Pädagogische Assistentkraft

- Herbst 2024 in Linz und Wels
- Frühjahr 2025 in Linz und Enns

[ooe.familienbund.at/bildung](http://ooe.familienbund.at/bildung)



**Petra Gneissl**



**Elisabeth Bailier**



**Sandra Kaiß**



**Sultan Gökler**



Mit der Anmeldung bzw. Teilnahme an unseren Veranstaltungen akzeptieren Sie die **allgemeinen Geschäftsbedingungen** der Familienbund Oberösterreich GmbH. Diese finden Sie unter [www.ooe.familienbund.at](http://www.ooe.familienbund.at) zum Download.

Es gelten die **Datenschutzbestimmungen** laut Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Informationen dazu finden Sie unter [www.ooe.familienbund.at/datenschutz-kurs-buchen](http://www.ooe.familienbund.at/datenschutz-kurs-buchen).



# Gleich anmelden!

Anmeldung und nähere Infos unter [www.ooe.familienbund.at/schwanenstadt](http://www.ooe.familienbund.at/schwanenstadt)



## Angebote für Schwangerschaft & Geburt

Mit unseren abwechslungsreichen Kursen möchten wir euch in der Schwangerschaft unterstützen und gut auf die Geburt sowie die Zeit danach vorbereiten.

Titel	Alter	Datum	Uhrzeit	Kosten
Yoga für Schwangere MI	ab 12. SSW	I: ab 11.9. (6x) II: ab 23.10. (6x) III: ab 8.1. (6x)	17.30-19.00 Uhr	€ 104*/108
Babymassage MI	Geburt bis Krabbelalter	I: ab 2.10. (3x) II: ab 13.11. (3x) III: ab 15.1. (3x)	9.00-9.45 Uhr	€ 46*/48 
Mama-Baby/Kleinkind-Yoga DO Rückbildung/Beckenboden	ab 6 Wochen	I: ab 12.9. (7x) II: ab 7.11. (7x) III: ab 9.1. (7x)	9.00-10.30 Uhr	€ 122*/126
Mama-Baby/Kleinkind-Yoga FR Rückbildung/Beckenboden	ab 6 Wochen	I: ab 13.9. (7x) II: ab 8.11. (7x) III: ab 10.1. (7x)	10.00-11.30 Uhr	€ 122*/126
Hebammengespräch MI Anmeldung: Sandra Kaiß 0680/20 08 937	18.-22. SSW	23.10., 13.11., 11.12., 15.1., 12.2.	15.00-18.00 Uhr	kostenlos mit Eltern- Kind-Pass




**Raiffeisen**  
**Region Schwanenstadt**

## Eltern-Kind-Gruppe auf Basis der Piklerpädagogik.

Freies Spielen, Experimentieren, Bewegen und Begegnen in einem altersgerecht vorbereiteten Raum und deine beobachtende Aufmerksamkeit sind die beste Voraussetzung für die Entwicklung deines Kindes. Die selbständige Aktivität im freien Spiel, das nicht angeleitet wird, und die Entwicklung im eigenen Tempo ist für die Persönlichkeitsentwicklung von besonderem Wert.

Titel	Alter	Datum	Uhrzeit	Kosten
SpielRaum MO Einführung 13.9., 16 Uhr	6 bis 13 Monate	I: ab 16.9. (7x) II: ab 4.11. (7x) III: ab 13.1. (7x)	10.00-11.00 Uhr	€ 74*/77
SpielRaum früh DI Einführung 13.9., 18 Uhr	14 bis 20 Monate	I: ab 17.9. (9x) II: ab 5.11. (9x) III: ab 7.1. (9x) inkl. GesprächsRaum	8.45-9.45 Uhr	€ 95*/99
SpielRaum spät DI Einführung 16.9., 18 Uhr	ab 21 Monate	I: ab 17.9. (9x) II: ab 5.11. (9x) III: ab 7.1. (9x) inkl. GesprächsRaum	10.00-11.15 Uhr	€ 95*/99



## Angebote für Babys & Kleinkinder (0-4 Jahre)

Erste soziale Kontakte und Austausch, gemeinsames Spielen, Singen und Bewegen - freut euch auf die neuen Erfahrungen in der Gruppe mit anderen Familien.

Titel	Alter	Datum	Uhrzeit	Kosten
Bewegungsgruppe mit Yoga- und Musik- elementen FR	ab Krabbelalter bis 18 Monate	I: ab 27.9. (6x) II: ab 15.11. (6x) III: ab 10.1. (6x)	9.00-9.45 Uhr	€ 58*/60
Bewegungsgruppe mit Yoga- und Musik- elementen DO	1,5 - 4 Jahre	I: ab 26.9. (6x) II: ab 14.11. (6x) III: ab 9.1. (6x)	14.30-15.15 Uhr	€ 58*/60



## Gleich anmelden!

Anmeldung und nähere Infos unter  
[www.ooe.familienbund.at/schwanenstadt](http://www.ooe.familienbund.at/schwanenstadt)



## Lolagruppen (ab 2 Jahre)

Hineinwachsen in die Selbständigkeit, soziale Fähigkeiten entwickeln, spielen, experimentieren, singen, lachen... das alles bietet der Besuch einer Loslassgruppe. Die kleine Gruppe mit gleichbleibendem Ablauf, den gleichaltrigen Kindern, den beständigen Betreuerinnen und dem vorbereiteten Raum geben Sicherheit.

Titel	Alter	Datum	Uhrzeit	Kosten
<b>Lola Mittwoch</b> Einführung 12.9., um 20 Uhr	ab 2 Jahre	ab 18.9. Mo (21x)	9.00-11.00 Uhr	€ 84*/88



## Yoga für Kinder (4-10 Jahre)

In unseren Yogastunden reisen wir in ferne Länder, verwandeln uns in viele verschiedene Tiere, erleben spannende Abenteuer und entdecken so das Geheimnis von Yoga.

Titel	Alter	Datum	Uhrzeit	Kosten
<b>Kinder Yoga Katzen DO</b>	4 - 6 Jahre	I: ab 26.9. (6x) II: ab 14.11. (6x) III: ab 9.1. (6x)	15.30-16.15 Uhr	€ 58*/60
<b>Kinder Yoga Tiger MI</b>	7 - 10 Jahre	I: ab 25.9. (5x) II: ab 6.11. (5x) III: ab 15.1. (5x)	15.45-16.30 Uhr	€ 48*/50



## Offener Treff/Stillberatung auf Anfrage

Hier könnt ihr euch mit Gleichgesinnten treffen und austauschen, weil auch Eltern Arbeitskollegen brauchen! Ihr könnt bei einem Kaffee gemütlich plaudern, mit euren Kindern spielen oder sie beobachten.

- Alter: Babys & Kinder bis zum Schuleintritt
- Datum: ab 7.10. montags außer Schulferien
- Uhrzeit: 15.00-17.00 Uhr (Später kommen oder früher gehen? Kein Problem!)
- Kosten: € 5 pro Familie inkl. Kaffee/Tee

*Keine Anmeldung erforderlich!*



## Angebote für Erwachsene

Macht euch fit, lebt eure Kreativität aus oder holt euch hilfreiche Erziehungstipps bei unserem Kursangebot für Mamas, Papas und Großeltern.

Titel	Datum	Uhrzeit	Kosten
Yoga für Frauen MI	I: ab 11.9. (7x) II: ab 6.11. (7x) III: ab 15.1. (7x)	19.15-20.45 Uhr	€ 101*/105
Beckenbodenyoga DO Anfänger	I: ab 12.9. (9x) II: ab 21.11. (9x) III: ab 6.2. (8x)	19.15-20.45 Uhr	€ 130*/135 € 116*/120
Beckenbodenyoga DO Fortgeschrittene	I: ab 12.9. (9x) II: ab 21.11. (9x) III: ab 6.2. (8x)	17.30-19.00 Uhr	€ 130*/135 € 116*/120
Online-Vortrag „Raus aus der Mental Load Falle“	15.10.	18.30-21.30 Uhr	€ 4
Online-Vortrag „Das Selbstgefühl und Selbstvertrauen von Kindern stärken“	17.10.	18.30-21.30 Uhr	€ 2
Online-Vortrag „Soziale Kompetenzen“	23.10.	18.30-21.30 Uhr	€ 4
Online-Vortrag „Die neue Autorität“	10.10.	19.30 Uhr	kostenlos



© Land 00

### „Die neue Autorität – stark und positiv in der Erziehung“

Philip Streit plädiert in seinem praxisorientierten Vortrag für den Ansatz der neuen Autorität, der für Beharrlichkeit und klare Botschaften in der Erziehung steht.

**Datum:** 10. Oktober, 19.30 Uhr

**Infos zum Live-Stream unter**  
[www.erziehungsimpulse.at](http://www.erziehungsimpulse.at)



frauen.yoga



## Yoga im Jahreskreis

Mabon	20. September 2024
Samhain	31. Oktober 2024
Yule	21. Dezember 2024
Imbolc	31. Jänner 2025

Anmeldung

[gabi@frauen.yoga](mailto:gabi@frauen.yoga)  
oder 0664 764 59 83



Kosten: pro Termin € 45,-  
Uhrzeit: 18.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Pamaki – Schwanenstadt  
Kursleitung: Gabi Hemetsberger



Engelthene Einschätzung

Foto © Getty Images

boyer / a.s.b. communication design



# erst recht

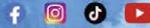


Information und Hilfe -

- kostenlos
- vertraulich
- anonym

☎ 0732 77 97 77

kija@ooe.gv.at www.kija-ooe.at



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



© Yoganov Konstantin/shutterstock.com

## KARRIERE mit Herz

Werde Teil einer **Non Profit Organisation**, die sich für Familien stark macht, soziale Verantwortung übernimmt und als familienfreundlicher Arbeitgeber ausgezeichnet ist!



**Alle freien Stellen unter**  
[ooe.familienbund.at/jobs](http://ooe.familienbund.at/jobs)



## Mitglied werden zahlt sich aus!

Alle Vorteile um nur 20 Euro im Jahr:

- ermäßigte Eintritts- & Kursgebühren
- Räume für Kindergeburtstage mieten
- Rabatte bei unseren Partnern u.v.m.



Gleich online anmelden unter  
[ooe.familienbund.at/mitgliedswelt](http://ooe.familienbund.at/mitgliedswelt)



**Joka**  
WOHNEN MIT CHARME

Besuchen Sie unseren Schauraum!

Salzburger Straße 22a, 4690 Schwanenstadt

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9-13/14-18 Uhr

[www.joka.at](http://www.joka.at)



**hütthaler**  
QUALITÄT DIE BEGEISTERT



  
-hütthalers-  
**Hofkultur**  
qualität  
HOFKULTUR.AT

#atterseeliebe  
Leichter Genuss aus artgemäßer Tierhaltung

**Impressum:** Offenlegung gemäß §24 Mediengesetz:  
Medieninhaber: Familienbund OÖ GmbH, Hauptstraße 83-85, 4040 Linz, [www.ooe.familienbund.at](http://www.ooe.familienbund.at); Redaktion: FBZ Pamaki, Mühlfeldstraße 1a, 4690 Schwanenstadt, 0664/82 62 734; Hersteller: Druckerei Haider Manuel e.U., Niederdorf 15, 4274 Schönau im Mühlkreis; Hinweis: Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.

# Gesundheitsthemen aus einer Hand

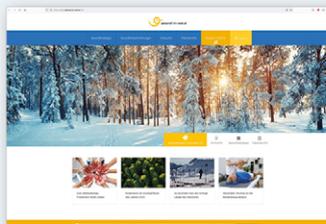
Ob Magazin, Homepage oder Newsletter – die Ärztekammer für Oberösterreich bietet Ihnen eine breite Palette, sich über die aktuellsten und spannendsten Themen rund um das Thema Gesundheit zu informieren:

**Ihr kostenloses Abo:** „human“, das Gesundheitsmagazin der Ärztekammer für Oberösterreich, hat zehntausende treue Stammleser. Viele kennen das Magazin aus der Arztpraxis oder aus der Spitalsambulanz. Aber auch Sie können das viermal jährlich erscheinende „human“ kostenlos bestellen. Dann erhalten Sie interessante, aktuelle und seriöse Informationen rund um die Themen Gesundheit und Medizin direkt nach Hause.



Hier sehen Sie Titelseiten der letzten Ausgaben rund um die Themen „Selbst vorsorgen“, „Hypochondrie“, „Gesund durch den Winter“ und „Gesund in der Schule“. Für Bestellungen schreiben Sie an: Ärztekammer für Oberösterreich, Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, Stichwort „human“.

**Ihre umfangreiche Webseite:** Ob aktuelle Gesundheitstipps, ein Ärzteblog, Links zu Gesundheitseinrichtungen in Oberösterreich oder seriösen Anbietern von Gesundheitsinformationen – [www.gesund-in-ooe.at](http://www.gesund-in-ooe.at) ist das Gesundheitsportal, das sich an eine breite Bevölkerung richtet. Die Vielfalt macht den Internet-Auftritt zu der idealen Startseite für die Recherche rund um Gesundheitsthemen. Die Seite wird in enger Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten gestaltet.



Alle Informationen rund um unser Angebot finden Sie auf [www.gesund-in-ooe.at](http://www.gesund-in-ooe.at)