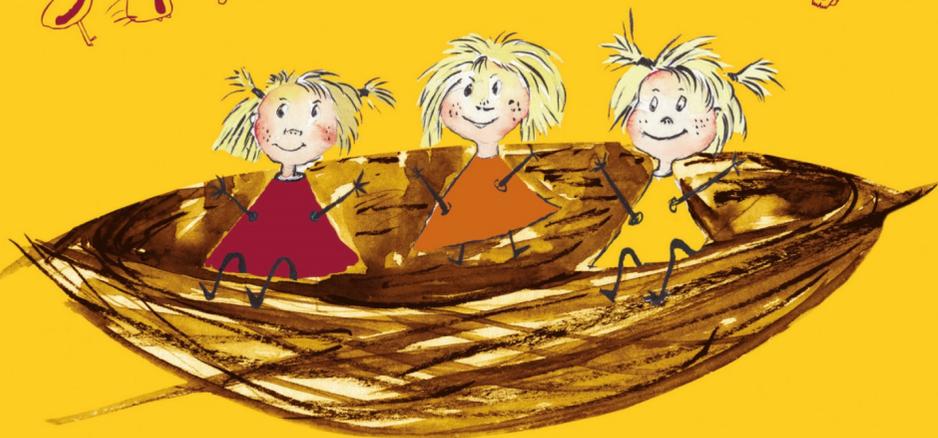




SPATZENNEST



Großraming / Maria Neustift / Laussa

Frühjahr/Sommer
Programm 2024

Anmeldetage Frühjahr/Sommer

26. und 27. Februar 2024

08:30—11:30 Uhr

Die Anmeldung kann bereits seit Herbst 2023 über den angeführten QR-Code ab 26.02. bzw. über unsere Homepage www.spatzennest.or.at vorgenommen werden!



Bei Fragen zu bereits ausgebuchten Kursen im Buchungssystem, bitte einfach telefonisch oder per Mail bei uns melden!

Das Familienbegegnungszentrum Spatzennest bedankt sich bei allen seinen Fördergebern, die einen Betrieb erst möglich machen, recht herzlich!

Kinder- und Jugendhilfe des Landes OÖ

Familienreferat des Landes OÖ

Gemeinde Großraming

Gemeinde Maria Neustift

Wir sind für euch da:



SPATZENNEST

Großraming / Maria Neustift / Laussa

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 08:30 - 11:30 Uhr

Finde uns auf:

<http://www.spatzennest.or.at>



Familienbegegnungszentrum Spatzennest



ekizspatzennest

Während der Bürozeiten könnt ihr:

- euch für Veranstaltungen anmelden
- Mitglied in unserem Verein werden
- euch unverbindlich über das reichhaltige Angebot des Zentrums informieren
- sind wir für alle Rückfragen erreichbar

Kursbeiträge

Der Kursbeitrag ist unter Berücksichtigung der einzulösenden Elternbildungsgutscheine sofort nach Anmeldung auf das unten stehende Konto einzuzahlen und die Einzahlungsbestätigung in die erste Spielgruppe mitzunehmen. Im Feld Zahlungsreferenz bitte den Code des jeweiligen Kurses angeben!

Wir verschicken keine Rechnungen und Zahlscheine!

Bankverbindung: IBAN AT78 3408 0000 0622 9744

BIC RZOOAT2Lo8o

Rücktrittsbedingungen

Falls Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, kann die Teilnahme natürlich per Mail, telefonisch oder persönlich abgesagt werden. Abhängig vom Zeitpunkt der Absage werden folgende Stornogebühren fällig:

Bis zu 1 Woche vor Kursbeginn bekommen Sie den gesamten Kursbeitrag rückerstattet.

Ab 1 Woche vor Kursbeginn ist eine Stornierung gegen eine Gebühr von 25% des gesamten Kursbeitrages möglich.

Ab dem 1. Kurstag ist eine Rückerstattung der Kurskosten nicht mehr möglich und auch bei Nichtteilnahme der volle Kursbeitrag zu bezahlen. Es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer genannt.

Mitgliedschaft im Spatzennest

Zahlreiche Mitglieder sind durch ihre Unterstützung für die Aufrechterhaltung des Vereins unverzichtbar.

Durch die Mitgliedschaft (Beitrag 26,00 € pro Kalenderjahr, 13,00 € Halbjahr) oder eine Spende unterstützt ihr den Verein ideell und materiell.

Da die Kurseinnahmen nur einen kleinen Teil der Kosten des Zentrums abdecken, sind wir für jede finanzielle Unterstützung dankbar!

Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch um ein Jahr, sofern sie nicht bis spätestens 31. Dezember schriftlich gekündigt wird!

Bei Interesse liegen im Büro Beitrittserklärungen auf!

Mitglieder genießen darüber hinaus eine Reihe von Vorteilen:

- ermäßigte Tarife bei allen Veranstaltungen
- Verleih von Tragetüchern zu einem geringen Preis
- Ermäßigte Raummieten für Kindergeburtstagsfeiern
- Automatische Zusendung des Programms zweimal jährlich
- Möglichkeit der Benutzung des Kopierers um 0,15€ pro Kopie

Nichtmitglieder

Können selbstverständlich an allen Veranstaltungen des Zentrums teilnehmen. Sie zahlen die angeführten höheren Veranstaltungsbeiträge.

Anmeldung

Ihr könnt euch während der Bürozeiten anmelden, per E-Mail oder telefonisch.

Ebenso auch ONLINE über unsere Homepage. Hier findet ihr alle Kurse inkl. der richtigen Kursbeiträge (Staffelung Mehrkinder).

- die Anmeldung ist sofort verbindlich
- für Geschwisterkinder, die am selben Kurs teilnehmen, werden 50% Ermäßigung gewährt (Ausnahme Theater, Konzerte, Bastelworkshops, Kochkurse)
- Ihr erhält eine Anmeldebestätigung nur bei Onlineanmeldungen

Fachbibliothek, Tragetücher-Verleih, Kopiermöglichkeit

In unserer umfangreichen Fachbibliothek, können alle Spatzennestbesucher ausgiebig schmökern und Bücher selbstverständlich zum Lesen mit nach Hause nehmen. Für Mitglieder ist der Verleih einen Monat gratis, darüber hinaus werden 0,50 € pro Woche und Buch verrechnet.

Nichtmitglieder können Bücher um 0,50 € pro Woche natürlich ebenfalls gerne ausborgen.

Ab sofort gibt es verschiedene hochwertige Fachzeitschriften über Kinder-, Eltern- und Beziehungsthemen zum Lesen und Schmökern!!

Raumvermietung (Kindergeburtstagsfeier, Faschingsparty, etc.)

Viele Kindergeburtstagsgäste und zu Hause keinen Platz oder ihr möchtet unter Freunden den Fasching feiern?

Wir haben die Lösung für Kindergeburtstage! Um 10,00 € für Mitglieder oder 15,00 € für Nichtmitglieder vermieten wir das Spatzennest für deine Party! Bitte rechtzeitig Termin ausmachen!

NEU Raumbuchung auch ONLINE möglich!

Elternbildungsgutscheine

Bei allen Veranstaltungen mit diesem Logo können EB Gutscheine eingelöst werden. Entweder vollständig ausgefüllt abgeben oder gleich ONLINE auf www.familienkarte.at verbuchen!



Wir sind für euch da:

Bürozeiten: **Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr**

Familienbegegnungszentrum Spatzennest

Kirchenplatz 3, 4463 Großraming

Tel: 0680/1546137

ekiz.spatzennest@gmail.com

www.spatzennest.or.at

Offener Babytreff

von Beginn bis zum 1. Schritt, jede Woche mit neuer Anmeldung

- Start:** Dienstag, 05. März 2024
Dauer: so lange Bedarf besteht
Uhrzeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Kosten: € 4,00/ € 5,00 (pro Einheit)

Spielgruppe ab 1—1,5 Jahre

- Start:** Donnerstag, 07. März 2024/ 10x
Uhrzeit: 08.30 bis 09.30 Uhr
Kosten: € 50,00 / € 60,00
Code: Spg01



Spielgruppe ab 1,5—2 Jahre

- Start:** Dienstag, 05. März 2023/ 8x
Uhrzeit: 08.30 bis 10.00 Uhr
Kosten: € 44,00 / € 52,00
Code: Spg02



Spielgruppe 2 bis 3 Jahre

Start: Montag, 04. März 2024/ 10x
Uhrzeit: 09.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: € 55,00 / € 65,00
Code: Spg 03



Bunte Gruppe ab 3 Jahren

„Heute lass ich für 2 Stunden meine Mama zu Hause!“

Der bunte Mix aus Bewegung, Musik, basteln, Geschichten, spielen und experimentieren kann für Kinder eine optimale Vorbereitung auf den Kindergarten sein. Bitte den Kindern eine Jause mitgeben und Patschen!

Start: **Gruppe I** Mittwoch, 06. März 2024/ 8 x
Gruppe II Freitag, 08. März 2024 / 8 x
Uhrzeit: 09.00 bis 11.00 Uhr
Kosten: € 56,00 / € 64,00
Code: Spg 04

Offenes Treff für alle Altersgruppen!

Du wolltest das „SPATZENNEST“ schon immer kennenlernen, oder einfach mit deine(m) Kind(ern) zu uns spielen kommen? Dann hast du bis in die Sommerferien wieder die Möglichkeit dazu!

Start: Donnerstag, 20. Juni 2024/ 5 x

Englische Spielgruppe von 1 – 5 Jahren

Songs, rhymes, games, stories and lots of fun!

Spielerisch mit der englischen Sprache vertraut werden, erste Begriffe (Formen, Farben, Zahlen, Tiere, Körper, Kleidung,...) lernen und den Umgang mit der englischen Sprache ständig weiter vertiefen.

Start: Samstag, 09. März 2024/8 x

Uhrzeit: 09.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: € 48,00 / € 56,00

Ort: Spatzennest Großraming

Code: Spg05



Spielgruppe 1 - Laussa

Start: Mittwoch, 06. März 2024/ 8x

Uhrzeit: 09.00 bis 10.30 Uhr

Kosten: € 44,00 / € 52,00

Ort: Pfarrheim Laussa

Code: Spg06



Spielgruppe 2 - Laussa

Start: Donnerstag , 07. März 2024/ 8x
Uhrzeit: 09.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: € 44,00 / € 52,00
Ort: Pfarrheim Laussa
Code: Spg07



Bunte Gruppe ab 3 Jahren - Laussa

„Heute lass ich für 2 Stunden meine Mama zu Hause!“

Der bunte Mix aus Bewegung, Musik, basteln, Geschichten, spielen und experimentieren kann für Kinder eine optimale Vorbereitung auf den Kindergarten sein.

Bitte den Kindern eine Jause und Patschen mitgeben.

Start: Montag, 15. April 2024 / 8 x
Uhrzeit: 08.30 bis 10.30 Uhr
Kosten: € 56,00 / € 64,00
Code: Spg 08

Spielgruppe ab 2-3 Jahren - Maria Neustift

Start: Dienstag, 05. März 2024/ 8x

Uhrzeit: 08.30 bis 10.00 Uhr

Kosten: € 44,00 / € 52,00

Ort: Mehrzweckraum Maria Neustift

Code: Spg09



Spielgruppe ab 1 –2 Jahren - Maria Neustift

Start: Mittwoch, 06. März 2024/ 8x

Uhrzeit: 09.00 bis 10.00 Uhr

Kosten: € 40,00 / € 48,00

Ort: Mehrzweckraum Maria Neustift

Code: Spg10



Eltern-Kind-Turnen Maria Neustift für Kinder von 2 - 4 Jahren

Start: Donnerstag, 07. März 2024/ 10x

Uhrzeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: € 55,00 / € 65,00

Ort: Turnsaal VS Maria Neustift

Code: SPG11



Eltern-Kind-Turnen Reichraming für Kinder von 2-6 Jahren



Ob Mama, Papa, Oma oder Opa—gemeinsam macht turnen Spaß!

Eltern oder Großeltern, die sich gerne bewegen, sind mit ihrem Kind zwischen 2 und 6 Jahren herzlich eingeladen! (pro Erwachsenen bitte höchstens zwei Kinder in dieser Altersgruppe)

Mitzubringen: eine Decke oder Matte, Getränk

Start: Mittwoch, 06. März 2024/ 8x

Uhrzeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: € 48,00 / € 56,00

Leitung: Julia Brandstetter, Heil- und Sonderpädagogin

Ort: Turnsaal der VS Reichraming

Code: SPG12



Babymassagekurs (6 Wochen bis zum 6. Monat)

Massage ist eine sehr positive und liebevolle Art der Zuwendung und Berührung für den Säugling oder für euer Kleinkind. Hilft bei Bauchschmerzen und Schlafproblemen und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Zum Mitnehmen: wasserdichte Unterlage (Wickelunterlage), Handtuch, Massageöl (Mandel- oder Distelöl)

Start: Mittwoch, 15. Mai 2024/4x

Uhrzeit: 09.00 bis 10.00 Uhr

Kosten: € 62,00 / € 65,00

Leitung: Marlies Fürweger (www.babyswohl.at)

Ort: Spatzennest Großraming

Code: Baby 1



Babypflegekurs für Schwangere und Neugeborene

In diesem Kurs geht es um die Grundlagen der Babypflege. Themen, die in diesem Workshop behandelt werden, sind zum Beispiel:

Was brauch ich eigentlich an Erstausrüstung?

- Sicheres Schlafen (SIDS)
- Ernährung im ersten Lebensjahr (stillen, Flasche, Beikost)
- Tragen
- Wickeln, baden,..

- Termin:** Mittwoch, 13. März 2024
Uhrzeit: 09.00 bis 11.00Uhr
Kosten: € 30,00/ € 36,00
Leitung: Maria Vikydal, Dipl. Kinder- und Gesundheitskrankenschwester
Ort: Spatzennest Großraming
Code: Baby2



Stoffwindelworkshop

In diesem Workshop erfährst du alles zum Thema Stoffwindeln:

- Warum Stoffwindeln?
- Welche Systeme gibt es?
- Wie werden sie gewaschen/ getrocknet?
- Wie funktioniert der Windelgutschein?

Du hast im Workshop die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen und alle gängigen Systeme zu testen und anzuschauen.

- Termin:** Freitag, 26. April 2024
Uhrzeit: 09.00 bis 10.30 Uhr
Kosten: € 30,00/ € 36,00
Leitung: Maria Vikydal, Dipl. Kinder- und Gesundheitskrankenschwester
Ort: Spatzennest Großraming
Code: Baby3

Beikost Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die mit ihren Babys kurz vor dem Beikost-Start stehen.

Themen im Workshop:

- Geeignete Lebensmittel
- Wie „füttern“?
- Kuhmilch im 1 LJ
- Reifezeichen?
- Brei ja/nein?
- Baby Led Weaning

Rezeptvorschläge (Handout)

Termin: 15. Mai 2024

Uhrzeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Kosten: € 30,00 / € 36,00

Leitung: Maria Vikydal, Dipl. Kinder- und Gesundheitskrankenschwester

Ort: Spatzennest Großraming

Code: *Baby4*



@pixabay

Beckenbodentraining mit oder ohne Baby

Für alle Mami's kurz nach der Geburt. Du nimmst dein Baby mit und ihr konzentriert euch gemeinsam auf deinen Körper. Das heißt nicht nur aktives Beckenbodentraining, sondern auch Workshop und Information über richtige Bewegungsabläufe in Alltagssituationen nach der Geburt. Auch deinen Rücken, deinen Bauch und deine Haltemuskulatur werden wir aktivieren. Entspannung und Regeneration darf im Mama-Programm natürlich auch nicht fehlen.

Ab 8 Wochen nach der Geburt bzw. 12 Wochen nach Kaiserschnittentbindung kannst du diesen Kurs besuchen.

Termin:	Freitag, 05. April 2024
Uhrzeit:	09.00—10.00 Uhr/ 5 x
Kosten:	€ 58,00 / € 62,00
Leitung:	Regina Holzinger (Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin/Personal Trainer)
Ort:	Ballettsaal Musikschule Großraming
Code:	<i>Mama1</i>



Regina Holzinger
Pechgraben 59
4463 Großraming
Tel.: 0664/75 10 48 22
regina.holzinger2@gmail.com

AUSBELASTUNGSTESTS FÜR AUSDAUERSPORT (ERMITTLUNG DER ANAEROBEN SCHWELLE UND DES MAXIMALPULSES)
TRAININGSPLANERSTELLUNG NACH PERSÖNLICHER LEISTUNGSERMITTLUNG
GRUPPENKURSE (HIGH INTENSIV, BODYSHAPE, BECKENBODEN, ...)

INDIVIDUELLES EINZELTRAINING / PERSONAL TRAINING
UNTERSTÜTZUNG UND ANLEITUNG BEI DER GEWICHTSABNAHME
SPEZIELLES PROGRAMM FÜR SENIOREN: GLEICHGEWICHT, KOORDINATION, BEZIEHLER MUSKELAUFBAU ZUR STURZPROPHYLAXE

Mama Fitness mit Baby (ab 3 –6 Monate)

Effektives Ganzkörpertraining für dich—orientiert an den Bedürfnissen deines Babys. Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und motiviert dich mit seinem Lachen und Freude an eurer gemeinsamen Auszeit.

Start:	Mittwoch, 17. April 2024/ 4x
Uhrzeit:	09.30—10.30 Uhr
Kosten:	€ 40,00 / € 45,00
Ort:	Ballettsaal MS Großraming
Leitung:	Szilvia Mizser-Vaas/Physiotherapeutin
Code:	Mamaz



Mama Fitness mit Baby (ab 6 –12 Monate)

Effektives Ganzkörpertraining für dich—orientiert an den Bedürfnissen deines Babys. Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und motiviert dich mit seinem Lachen und Freude an eurer gemeinsamen Auszeit.

Start:	Freitag, 17. Mai 2024/ 4x
Uhrzeit:	09.30—10.30 Uhr
Kosten:	€ 40,00 / € 45,00
Ort:	Ballettsaal MS Großraming
Leitung:	Szilvia Mizser-Vaas/Physiotherapeutin

Mentale Gesundheit – Mütterrunde

Man weiß heute, welchen Einfluss die psychische Gesundheit auf die Gesamtgesundheit hat. Jede psychische Krankheit beeinträchtigt das Leben des oder der Betroffenen, die Beziehungen, berufliche und soziale Möglichkeiten, das gesamte persönliche Umfeld. Psychische Krisen und Krankheiten können jeden treffen.

Start: Mittwoch, 29. Februar 2024
(zukünftig 3. Donnerstag im Monat)

Uhrzeit: 09.30—11.30 Uhr

Kosten: Kostenlos

Leitung: Melanie Großalber, iAuS



Mentale Gesundheit – Eltern-Abend-Runde

Start: Freitag, 08. März 2024
(im 3-4 Wochen Intervall)

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Kosten: Kostenlos

Leitung: Melanie Großalber, iAuS

Wir bitten auch hier um Anmeldung, gerne online!

Das Ei - ein geniales Lebensmittel

für Kinder von 4-7 Jahren

‘Das weiß jeder, wer’s auch sei, gesund und stärkend ist ein Ei!’ - das sagte der Dichter Wilhelm Busch bereits im 19. Jahrhundert, denn jedes Ei ist eine kleine Sensation!

Im Workshop wird das Ei im Lebensmittelversuch experimentell ermittelt.

Danach gibt’s Eierspeise und Palatschinken, natürlich selbstgemacht von den Kinder!

Termin: Freitag, 22. März 2024

Uhrzeit: 15.00 Uhr / Dauer ca. 2h

Kosten: € 15,00 / € 20,00

Ort: Ennstaler Küchenstudio/Elektro Guttmann

Code: Kids1



@pixabay

Wie kommt das Gras in den Burger? - Burger Workshop

für Kinder von 9-12 Jahren

Jugendliche werden über das Thema Rinderhaltung informiert, Fleischqualität und -verzehr. Mit pädagogisch wertvollen Arbeitsmaterialien und dem praktischen Teil des Selberkochens lernen die Konsumenten von morgen Wissenswertes rund um das Lebensmittel Fleisch.

Gemeinsam werden im Selberkochenteil leckere Burger gemacht. Ideal für die bevorstehende Grillsaison

Termin: Freitag, 19. April 2024

Uhrzeit: 15.00 Uhr / Dauer ca. 2h

Preise: Kinder € 20,00/€ 25,00

Ort: Ennstaler Küchenstudio/Elektro Guttmann

Code: Kids2



@pixabay

Hurra– Ich komm in den Kindergarten!

Im Herbst ist es soweit und euer Kind kommt zum ersten Mal in den Kindergarten. Welche Veränderung dies für euer Kind und euch bedeutet und wie ihr die Um- und Eingewöhnungsphase gut meistert wird in diesem Vortrag durchgenommen. Außerdem werden noch Themen wie die Entwicklung der 3-5 jährigen, Selbstbestimmtheit, Gruppendynamik, Entwicklung einer Gemeinschaft durchgenommen

Termin: Mittwoch, 22. Mai 2024

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Preis: € 5,00/ € 6,00

Ort: Spatzennest Großraming



Hurra– Ich komm in die Schule!

Gerade ist euer Kind noch im Kindergarten der „große“ Schulanfänger, doch schon ab Herbst sollen sie in die Volksschule gehen. Welche Veränderung das für Kind und Eltern bedeutet und wie die Um- und Eingewöhnungsphase gut gestaltet bzw. begleitet werden kann wir in diesem Vortrag durchgegangen. Ebenso aber auch Themen wie Entwicklung der 6-jährigen, Beisammensein mit Gleichaltrigen, Selbstbestimmtheit, Konfliktlösungspotenzial.

Termin: Mittwoch, 08. Mai 2024

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Preis: € 5,00/ € 6,00

Ort: Spatzennest Großraming

Vortragende: Melanie Großalber , psychosoziale Beratung iAuS

Kinderyoga für Kinder von 4-6 Jahren—Maria Neustift

Mittels Geschichten, Musik, verschiedenen Materialien werden die Kinder an die Yogaübungen herangeführt. Die korrekte Haltung der Pose steht dabei nicht im Vordergrund sondern die Selbsterfahrung und Spaß an der Bewegung.

Atemübungen und Entspannungsübungen verbessern zudem die Motorik und Konzentrationsfähigkeit und fördern die Selbstwahrnehmung der kleinen Yogis.

Bitte bequeme Kleidung, eventuell Matte und Decke mitbringen.

Kostenlose Schnupperstunde - **01. März 24** (bitte dafür anmelden)

Termin: Freitag, 08. März 2024/ 5x

Uhrzeit: 14.30—15.30 Uhr/ 5x

Kosten: € 50,00/ € 55,00

Leitung: Doris Schraml,
Dipl. Kinderyoga-Lehrerin

Ort: Ballettsaal Musikschule Maria Neustift

Code: KIYO1



Kinderyoga für Kinder von 7-9 Jahren—Maria Neustift

Mittels Geschichten, Musik, verschiedenen Materialien werden die Kinder an die Yogaübungen herangeführt. Die korrekte Haltung der Pose steht dabei nicht im Vordergrund sondern die Selbsterfahrung und Spaß an der Bewegung.

Atemübungen und Entspannungsübungen verbessern zudem die Motorik und Konzentrationsfähigkeit und fördern die Selbstwahrnehmung der kleinen Yogis.

Bitte bequeme Kleidung, eventuell Matte und Decke mitbringen.

Kostenlose Schnupperstunde - 03. Mai 24 (bitte dafür anmelden)

Termin: Freitag, 03. Mai 2024 / 5x—ausgenommen Zwickeltage

Uhrzeit: 14.30—15.30 Uhr/ 5x

Kosten: € 50,00 / € 55,00

Ort: Ballettsaal Musikschule Maria Neustift

Code: KIYO2



@pixabay





Sommerkaufbasar

für gebrauchte, aber tadellose Kindersachen

Annahme:

Freitag, 8. März von 15:30 bis 18 Uhr
AUSSCHLIESSLICH VORAB ANGEMELDETE WARE!!!
Siehe QR Code

Abholung der nicht verkauften Ware bzw. des Verkaufserlöses:

Samstag, 9. März von 15 bis 16 Uhr
15 % des Verkaufserlöses und 10 Cent pro abgegebenen Artikel verbleiben den Veranstaltern.

Anmeldung und Information unter
www.kaufbasar-grossraming.at
info@kaufbasar-grossraming.at



Kaffee- und
Imbissstube



Samstag, 9. März 2024
Mittelschule Grossraming
9 bis 11:30 Uhr



Familienbegegnungszentrum Spatzennest

Kirchenplatz 3, 4463 Großraming

Telefon: 0680/1546137

ekiz.spatzennest@gmail.com

www.spatzennest.or.at