

Herzlich Willkommen im Familienbundzentrum Gramastetten!



**Kontakt:**  
Familienbundzentrum Gramastetten  
Linzerstraße 10, 4201 Gramastetten  
0664 / 85 24 350  
fbz.gramastetten@ooe.familienbund.at  
www.ooe.familienbund.at/gramastetten

**Bürozeiten:**  
Montag bis Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Herbstferien: 25.10.2021 - 01.11.2021  
Semesterferien: 21.02.2022 - 27.02.2022  
An allen staatlichen und kirchlichen Feiertagen ist unser Zentrum geschlossen.

**Bankverbindung**  
Raika Gramastetten  
BIC RZOOAT2L135, IBAN AT56 3413 5000 0702 5653  
Die mit \* gekennzeichneten Preise beinhaltet die Vergünstigung für Familienbund-Mitglieder.



Bei den mit \* gekennzeichneten Veranstaltungen sind Elternbildungsgutscheine einlösbar!

Allgemeine Geschäftsbedingungen  
Unsere allg. Geschäftsbedingungen finden Sie auf [www.ooe.familienbund.at](http://www.ooe.familienbund.at) zum Download. Mit der Anmeldung bzw. Teilnahme an unseren Veranstaltungen akzeptieren Sie die allg. Geschäftsbedingungen der Familienbund Oberösterreich GmbH.

Alle Infos unter [www.ooe.familienbund.at/gramastetten](http://www.ooe.familienbund.at/gramastetten)

**Wir danken für die Unterstützung!**  
Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer  
Bundesministerium Arbeit, Familien und Jugend  
Land OÖ – Kinder- und Jugendhilfe  
Land OÖ – Familienreferat  
Gemeinde Gramastetten  
Private Sponsoren



**Wir danken ...**  
... allen Inserenten, die mit ihrer Einschaltung einen wesentlichen Beitrag leisten, dieses Programmheft zu finanzieren.  
... allen zukünftigen Sponsoren, die vielleicht mit dem Gedanken spielen, eine gute Sache zu unterstützen.



**Impressum**

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz:  
Medieninhaber (Verleger): Familienbund Oberösterreich GmbH, Hauptstraße 83-85, 4040 Linz, Tel. 0732/603060, office@ooe.familienbund.at, www.ooe.familienbund.at;  
Anschrift der Redaktion: Familienbundzentrum Gramastetten, Linzerstraße 10, 4201 Gramastetten, Tel: 0664/8524350  
Für den Inhalt verantwortlich: Manuela Katzmaier  
Rechtsform: gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung;  
FN 490633 w; Gerichtsstand: Linz; Zweck und Gegenstand des Unternehmens: Die Unterstützung von Familien im Alltag durch Betrieb von Kinderbetreuungseinrichtungen, Kindergärten, Familienbundzentren, Anbieten von Beratungsdienstleistungen und Fortbildungen für Familien, sowie die Unterstützung von hilfsbedürftigen Familien. Gesellschafter: Oberösterreichischer Familienbund (ZVR-Zahl 736985796); Geschäftsführerin: Mag. Ana Aigner, Prokuristin: Mirela Karac MSc., Aufsichtsratsmitglieder: Vorsitzender: Mag. Bernhard Baier, Stellvertreterin des Vorsitzenden: Mag. Dr. Elisabeth Manhal, Mitglieder: Sabine Doppler, Barbara Schäffer, Mag. Dr. Martin Oberndorfer, DI Uwe Bruno Steinger,  
Grafik: Familienbund Oberösterreich GmbH;  
Hinweis: Alle Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt ausgewählt - eine Gewähr für ihre Richtigkeit kann dennoch nicht übernommen werden.  
Druckerei: BTS Druckkompetenz GmbH,  
Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten!

**gesund-in-ooe.at**  
DAS GESUNDHEITSPORTAL FÜR OBERÖSTERREICH

**Gesund in OÖ: Themenvielfalt im Herbst**  
Sie sind auf der Suche nach Gesundheitstipps? Schauen Sie doch auf unserer Webseite [www.gesund-in-ooe.at](http://www.gesund-in-ooe.at) vorbei: Bei unseren aktuellen Meldungen liefern wir Ihnen tagesaktuelle Infos für Ihre Gesundheit und in unseren Gesundheitstipps erfahren Sie unter anderem über sieben Tipps für gesunde Ohren.

**Gesund in OÖ-Newsletter:**  
Keine Gesundheits-News mehr verpassen mit dem Gesund in OÖ-Newsletter: Melden Sie sich einfach online auf unserer Seite unter <https://www.gesund-in-ooe.at/de/newsletterabo> an. So sind Sie bestens informiert in Sachen Gesundheit!

**OÖ FAMILIENBUND**  
Betreuung | Bildung | Beratung | Begegnung

AUSBILDUNGEN *mit Herz*

- \*Kindergartenhelferin
- \*Spielgruppenleiterin
- \*Tagesmutter



Alle Infos zu unseren Aus- und Fortbildungen finden Sie unter [www.ooe.familienbund.at/ausbildungen](http://www.ooe.familienbund.at/ausbildungen)  
0732/60 30 60 - 12  
familienbundakademie@ooe.familienbund.at

**OÖ FAMILIENBUND**  
Betreuung | Bildung | Beratung | Begegnung

Schenken Sie **Familienzeit** zu Geburt, Hochzeit und anderen feierlichen Anlässen!



**MITMACHEN UND GEWINNEN**  
Tolle Gewinnchancen auf [www.ooe.familienbund.at](http://www.ooe.familienbund.at)!

Besuchen Sie die Homepage des OÖ Familienbundes ([www.ooe.familienbund.at](http://www.ooe.familienbund.at)) und gewinnen Sie monatlich beim Gewinnspiel tolle Preise!

Es gelten die Datenschutzbestimmungen laut DSGVO, Informationen dazu auf [www.ooe.familienbund.at/datenschutz-kurs-buchen](http://www.ooe.familienbund.at/datenschutz-kurs-buchen)

**KINDERBETREUUNG**  
Integriere auch du Kinderlachen in deinen Berufsalltag mit einer Aus- oder Weiterbildung am BFI OÖ

Alle Infos findest du unter [www.bfi-ooe.at/kinderbetreuung](http://www.bfi-ooe.at/kinderbetreuung) oder 0810 / 004 005




Wohin dein Bildungsweg auch führt. Wir begleiten dich.

[www.bfi-ooe.at](http://www.bfi-ooe.at) | [service@bfi-ooe.at](mailto:service@bfi-ooe.at) | [Facebook](https://www.facebook.com/bfi.ooe) | [Instagram](https://www.instagram.com/bfi.ooe) | [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/bfi-ooe) | [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCBf1-ooe)  
BFI-Serviceline: 0810 / 004 005

**OÖ FAMILIENBUND**  
Familienbundzentrum Gramastetten

Land der Familien



**Programm Herbst/Winter 2021/22**

FAM Folge-Nr.3902, Ausgabe August 2021 | Erscheinungsort: Linz | Verlagspostamt 4020 Linz | Österreichische Post AG / Sponsoringpost-SP 022032550 | FN 490633w

Familienbundzentrum Gramastetten  
Linzerstraße 10, 4201 Gramastetten  
0664 / 85 24 350  
fbz.gramastetten@ooe.familienbund.at  
[www.ooe.familienbund.at/gramastetten](http://www.ooe.familienbund.at/gramastetten)

Betreuung | Bildung | Beratung | Begegnung



Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann



Mag. Bernhard Baier  
Landesobmann OÖ Familienbund



Manuela Katzmaier  
Leiterin FBZ Gramastetten

## PROGRAMM Herbst/Winter 2021

Anmeldungen unter [fbz.gramastetten@ooe.familienbund.at](mailto:fbz.gramastetten@ooe.familienbund.at),  
0664/85 24 350 oder [www.ooe.familienbund.at/gramastetten](http://www.ooe.familienbund.at/gramastetten)



### Angebote für Babys

Viele verschiedene Angebote warten auch auf unsere Kleinsten, wo sie schon unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren können und eine tolle Zeit mit Mama/Papa verbringen können.

Titel	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Kosten
<b>Eltern-Mutterberatung</b>	Familie	jeden 2. Montag im Monat (11.10., 8.11., 13.12., 10.1., 14.2.)	14:00 - 16:00	kostenlos
<b>Babytreff und Stillberatung</b>	Familie	jeden 4. Montag im Monat	14:00 - 16:00	kostenlos
<b>Zwergensprache - Workshop</b>	werdende Eltern oder Eltern von Babys 0-1 Jahr	Sa: 22.1.2022	9:00 - 12:00	€ 40 / TN € 60 / Paar (ohne Babys)
<b>Mama-Baby-Empfang</b>	Mama mit Babys die 2021 geboren sind	Mi: 26.1.2022	10:00 - 12:00	kostenlos



### Angebote für Kinder und Familien

Ein ganzheitliches Lern- und Bildungsangebot, das die soziale Kompetenz der Kinder fördert und die Entdeckerfreude anregt. Eine intensive, qualitative und spielerische Begleitung in der jeweiligen Entwicklungsphase der Kinder und eine gute Möglichkeit um Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Titel	Zielgruppen	Datum	Uhrzeit	Kosten
<b>Kindertanzen</b>	3 - 6 Jahre	Do: 14.10. - 9.12. (8x) Do: 13.1. - 10.2. (5x)	15:30 - 16:30	€ 66*/€ 68 € 42*/€ 44
<b>Kinderyoga</b>	5 - 8 Jahre	Mo: 8.11. - 29.11. (4x)	15:30 - 16:15	€ 36*/€ 38
<b>Selbstverteidigung Mädchen</b> (Ort: Turnsaal der MS Gramastetten)	ab 10 Jahren	Do: 4.11. - 25.11. (4x)	17:30 - 19:30	€ 38*/€ 40
<b>Martinsfest</b>	Familie	Mi: 10.11.	17:00	kostenlos
<b>Erlebniswelt - Lebzeltarium</b> (Ort: Bad Leonfelden)	ab 6 Jahren mit Begleitung	Sa: 20.11.	15:00 - 16:00	€ 4,50 / Kind € 5,90 / Erw.

Alle Infos unter [www.ooe.familienbund.at/gramastetten](http://www.ooe.familienbund.at/gramastetten)



### Angebote für Erwachsene

Natürlich dürfen auch die Erwachsenen nicht zu kurz kommen und daher haben wir hier verschiedenste Angebote von Bewegung bis hin zu interessanten Vorträgen und Workshops, da ist sicher für jeden etwas dabei.

Titel	Datum	Uhrzeit	Kosten
<b>Korbflechten für Erwachsene</b>	Mi: 22.9.	18:30 - 21:00	€ 16/€ 18 + Materialkosten
<b>Schwangerschafts-Yoga</b>	Mi: 6.10. - 10.11. (6x)	17:30 - 18:30	€ 115/€ 117
<b>Rückbildungsgymnastik</b>	Do: 30.9. - 11.11. (6x)	19:00 - 20:00	€ 96*/€ 98
<b>Yoga</b> (Ort: Raum E5 - Gramaphon)	Di: 28.9. - 9.11. (6x) Di: 16.11. - 21.12. (6x) Di: 11.1. - 15.2. (6x)	19:30 - 21:00	€ 77*/€ 79
<b>Achtsamkeit leben im Familienalltag* - Online-Vortrag</b>	Mo: 15.11.	19:00 - 20:30	€ 2
<b>Tränen, Trotz und Wutanfall* Workshop</b>	Di: 9.11.	19:00 - 22:00	€ 4
<b>Glückswerkstatt für Eltern * Workshop</b>	Mo: 18.10.	19:00 - 22:00	€ 4



### Angebote - Außenstelle Pöstlingberg Hohe Straße 190, 4040 Linz

Titel	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Kosten
<b>Offener Treff</b>	Familie	jeden 4. Mittwoch im Monat (29.9., 27.10., 24.11., 22.12., 26.1.)	9:00 - 11:00	€ 2
<b>Eltern-Kind-Gruppe</b>	ab 1 Jahr	wird noch bekanntgegeben	9:00 - 10:30	€ 42*/€ 44
<b>Hip Hop Dance</b> (Ort: KIGA Pöstlingberg)	ab 8 Jahre	Mi: 3.11. - 1.12. (5x)	16:30 - 17:30	€ 40*/€ 42
<b>Hoop- Dance Anfänger</b> (Ort: KIGA Pöstlingberg)	ab 8 Jahre	Mi: 22.9. - 20.10. (5x)	16:30 - 18:00	€ 55*/€ 57
<b>Hoop Dance Fortgeschrittene</b> (Ort: KIGA Pöstlingberg)	ab 8 Jahre	Mi: 3.11. - 1.12. (5x)	17:30 - 18:30	€ 40*/€ 42
<b>Yoga</b>	Erwachsene	Di: 14.9. - 30.11. (10x)	17:00 - 18:20	€ 140*/€ 142
<b>Kindergeburtstagsfeier-Raumiete</b>	Familie	nach Vereinbarung	14:00 - 18:00	€ 40

### Liebe Eltern,

als Ort des sozialen Austauschs sind unsere 23 Familienbundzentren Treffpunkte an denen Eltern gemeinsam Erfahrungen sammeln, plaudern und die Kleinen beim Größeren begleiten. Ganz egal, wie alt der Nachwuchs schon ist: Ständig gibt es Neues zu erleben und zu entdecken. Passend dazu gibt es auch in unseren Familienbundzentren ein abwechslungsreiches Programm für Kinder und Erwachsene jeden Alters. Von Schwangerschafts-yoga für werdende Mütter, verschiedenen Eltern-Kind-Gruppen über Vorträge zu aktuellen Erziehungsthemen - für jede Familie ist etwas dabei. Darüber hinaus sind unsere Familienbundzentren der ideale Ort für Eltern, um sich zu vernetzen, auszutauschen und den ein oder anderen Ratschlag abzuholen.

Für den Herbst/Winter 2021/22 sind wieder zahlreiche sportliche sowie kreative Kurse und Workshops für Familien geplant. Bunte Feste und gemeinsame Ausflüge sorgen für unterhaltsame Abwechslung und bringen Schwung in den Familienalltag.

Wir wünschen viel Vergnügen mit unserem Programmheft Herbst/Winter 2021/22 und freuen uns, wenn Sie uns bald besuchen!

### Liebe Familien!



Bürgermeister  
Mag. Andreas Fazeni

Familie ist ein wichtiger Ankerpunkt in unserer Gesellschaft. Sie vermittelt in frühkindlicher Zeit, Liebe, Geborgenheit und Vertrauen als elementare Grundpfeiler und bereitet unsere Kinder so auf das Leben und seine Widrigkeiten vor.

Der Oö. Familienbund möchte sie bei der herausfordernden Aufgabe der Kindererziehung unterstützen. Bei dem vielseitigen Angebot an kreativen Kursen, Workshops für Kinder, Eltern-Kind-Gruppen und Vorträgen können Sie sich wertvolle Tipps für Ihren Alltag holen.

Durchstöbern sie die aktuelle Herbst/Winter-Ausgabe des Programmheftes und nutzen Sie das reichhaltige Angebot.



### Eltern-Kind-Gruppen

Gemeinsames Spielen, Singen, Bewegen, Jausnen.....soll die Entwicklung der Kinder fördern und die einzelnen Fähigkeiten stärken. Die Kinder sollen das gemeinsame Tun in der Gruppe erleben und genießen können. Fixe Rituale und Regelmäßigkeiten bieten den Kindern einen Rahmen zur Sicherheit und zum Wohlfühlen.

Titel	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Kosten
<b>Zwergensprache Babykurs</b>	6 - 15 Monate	Mi: 6.10. - 22.12. (10x)	9:00 - 10:00	€ 110 (inkl. Liederheft)
<b>Kleinen Schäfchen*</b>	ab 1 Jahr	Mo: 20.9. - 8.11. (6x) Mo: 15.11. - 20.12. (6x) Mo: 10.1. - 14.2. (6x)	9:00 - 10:30	€ 36*/€ 38
<b>Marienkäfer*</b>	ab 1,5 Jahren	Do: 23.9. - 11.11. (7x) Do: 18.11. - 23.12. (6x) Do: 13.1. - 17.2. (6x)	9:00 - 10:30	€ 42*/€ 44 € 36*/€ 38 € 36*/€ 38
<b>Melody Kids Mini*</b> Musikalische Frühförderung	4 - 18 Monate	Di: 21.9. - 2.11. (6x) Di: 9.11. - 21.12. (7x) Di: 11.1. - 15.2. (6x)	9:00 - 9:50	€ 58*/€ 60 € 68*/€ 70 € 58*/€ 60
<b>Melody Kids Midi*</b> Musikalische Frühförderung	1,5 - 3 Jahre	Di: 21.9. - 2.11. (6x) Di: 9.11. - 21.12. (7x) Di: 11.1. - 15.2. (6x)	10:15 - 11:05	€ 58*/€ 60 € 68*/€ 70 € 58*/€ 60
<b>Ich traue mich schon.....!</b>	2 - 4 Jahre ohne Begleitung	Fr: 17.9. - 22.10. (6x) Fr: 5.11. - 17.12. (7x) Fr: 14.1. - 18.2. (6x)	8:30 - 11:30	€ 66*/€ 68 € 77*/€ 79 € 66*/€ 68
<b>Frühstücksrunde</b>	Familie	jeden 1. Mittwoch im Monat (6.10., 3.11., 1.12., 2.2.)	9:00 - 11:00	€ 6 / Erw.
<b>Offener Treff</b>	Familie	jeden 2. + 3. Mittwoch im Monat	9:00 - 11:00	€ 2

Bei jeder Veranstaltung ist eine ANMELDUNG notwendig!!

Alle Infos unter [www.ooe.familienbund.at/gramastetten](http://www.ooe.familienbund.at/gramastetten)

## GESTÄRKT DURCH Elternbildung



Die Anforderungen an die Erziehung werden immer anspruchsvoller, daher unterstützen wir Eltern mit einem vielseitigen Angebot an Online-Vorträgen – so können Erwachsene ihre erzieherischen Kompetenzen stärken und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Alle Infos unter [www.ooe.familienbund.at/](http://www.ooe.familienbund.at/)!

Datum und Titel des Vortrages	Anmeldung
13.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr <b>Gefühl geht gleich die Welt unter...</b> mit Corinna Kohlberger	<a href="mailto:fbz.anstelden@ooe.familienbund.at">fbz.anstelden@ooe.familienbund.at</a>
24.01.2022, 19:00 - 22:00 Uhr <b>Soziale Kompetenzen</b> mit Barbara Kitzmüller	<a href="mailto:fbz.aspach@ooe.familienbund.at">fbz.aspach@ooe.familienbund.at</a>
24.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr <b>Schlagfertig durch gestärkten Selbstwert!</b> mit Gudrun Scharax	<a href="mailto:fbz.efarding@ooe.familienbund.at">fbz.efarding@ooe.familienbund.at</a>
17.11.2021, 19:00 - 22:00 Uhr <b>Macht üben wirklich den Meister?</b> mit Barbara Kitzmüller	<a href="mailto:fbz.katsdorf@ooe.familienbund.at">fbz.katsdorf@ooe.familienbund.at</a>
25.01.2022, 19:00 - 22:00 Uhr <b>Eltern wie Leuchttürme</b> mit Magdalena Kalauer	<a href="mailto:fbz.enns@ooe.familienbund.at">fbz.enns@ooe.familienbund.at</a>
15.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr <b>Achtsamkeit leben im Familienalltag</b> mit Simone Kordian	<a href="mailto:fbz.gramastetten@ooe.familienbund.at">fbz.gramastetten@ooe.familienbund.at</a>
05.11.2021, 16:00 - 17:30 Uhr <b>Mit Baby entspannt durch die Nacht</b> mit Bettina Dutzler	<a href="mailto:fbz.gramastetten@ooe.familienbund.at">fbz.gramastetten@ooe.familienbund.at</a>
02.12.2021, 18:30 - 21:30 Uhr <b>Gestärkt aus der Krise</b> mit Corinna Kohlberger	<a href="mailto:fbz.kleinmuenchen@ooe.familienbund.at">fbz.kleinmuenchen@ooe.familienbund.at</a>
21.10.2021, 19:00 - 22:00 Uhr <b>Lachen und Humor im Familienalltag</b> mit Sabine Reichsthaler	<a href="mailto:fbz.urfahr@ooe.familienbund.at">fbz.urfahr@ooe.familienbund.at</a>
12.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr <b>Hausübungen ohne Stress</b> mit Simone Kordian	<a href="mailto:fbz.kremsmuenster@ooe.familienbund.at">fbz.kremsmuenster@ooe.familienbund.at</a>
28.09.2021, 19:00 - 22:00 Uhr <b>Nicht mit mir – erfolgreich Grenzen setzen</b> mit Alexa Raninger	<a href="mailto:fbz.mondsee@ooe.familienbund.at">fbz.mondsee@ooe.familienbund.at</a>
19.10.2021, 19:00 - 22:00 Uhr <b>Raus aus der MENTAL LOAD-FALLE</b> mit Carina Stabauer	<a href="mailto:fbz.mondsee@ooe.familienbund.at">fbz.mondsee@ooe.familienbund.at</a>
23.11.2021, 19:00 - 22:00 Uhr <b>Mama, das kann ich nicht!</b> mit Magdalena Kalauer	<a href="mailto:fbz.neuhofen@ooe.familienbund.at">fbz.neuhofen@ooe.familienbund.at</a>
14.10.2021, 19:00 - 22:00 Uhr <b>Geschwister, sie streiten und lieben sich</b> mit Sabine Reichsthaler	<a href="mailto:fbz.lichtblick@ooe.familienbund.at">fbz.lichtblick@ooe.familienbund.at</a>
21.10./28.10./04.11.2021, 20:00 - 21:30 Uhr <b>Familienkonflikte entspannter lösen</b> mit Katharina Sagerer-Foric	<a href="mailto:fbz.regau-voecklabruck@ooe.familienbund.at">fbz.regau-voecklabruck@ooe.familienbund.at</a>
20.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr <b>Spachentwicklung</b> mit Martina Fuchs	<a href="mailto:fbz.regau-voecklabruck@ooe.familienbund.at">fbz.regau-voecklabruck@ooe.familienbund.at</a>
16.12.2021, 16:00 - 17:30 Uhr <b>Babyschlaf</b> mit Bettina Dutzler	<a href="mailto:fbz.regau-voecklabruck@ooe.familienbund.at">fbz.regau-voecklabruck@ooe.familienbund.at</a>
03.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr <b>Im Dschungel der Erziehung</b> mit Corinna Kohlberger	<a href="mailto:fbz.wels@ooe.familienbund.at">fbz.wels@ooe.familienbund.at</a>
15.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr <b>Unser Gehirn und die Lust am Lernen</b> mit Michaela Öhlinger	<a href="mailto:akademie@ooe.familienbund.at">akademie@ooe.familienbund.at</a>
19.01./02.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr <b>Mein 26h-Tag als Working Mom</b> mit Bernadette Spiesberger	<a href="mailto:eva.mayrhofer@ooe.familienbund.at">eva.mayrhofer@ooe.familienbund.at</a>