



OÖ FAMILIENBUND  
FBZ Region Schwanenstadt



PROGRAMM  
Frühling/Sommer  
2024



FAM Folge-Nr. 1076, Ausgabe: Februar 2024 | Erscheinungsort Linz, Verlagspostamt 4020 Linz, Österreichische Post AG / Sponsoringpost, SP 02Z032550 N, FN 490633w

Familienbundzentrum  
Schwanenstadt  
Flurstraße 4, 4690 Schwanenstadt  
0664 / 82 62 734  
fbz.pamaki@ooe.familienbund.at

Infos und  
Anmeldung unter:



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

Betreuung | Bildung | Beratung | Begegnung



# OÖ FAMILIENBUND

## FBZ Region Schwanenstadt

Herzlich Willkommen im Familienbundzentrum Pamaki!

### Kontakt:

Familienbundzentrum Pamaki  
Flurstraße 4, 4690 Schwanenstadt  
0664 / 82 62 734  
fbz.pamaki@ooe.familienbund.at  
www.ooe.familienbund.at/schwanenstadt



### Bürozeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 08.00 - 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung  
Semesterferien: 19.2. - 25.2.2024, Osterferien: 25.3. – 1. 4.2024, Sommer: 6.7. - 8.9.2024  
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.



### Impressum:

Offenlegung gemäß §24 Mediengesetz:

Medieninhaber: Familienbund OÖ GmbH, Hauptstraße 83-85, 4040 Linz, www.ooe.familienbund.at

Redaktion: FBZ Pamaki, Flurstraße 4, 4690 Schwanenstadt, Tel. 0664/82 62 734

Hersteller: Druckerei Haider Manuel e.U., Niederndorf 15, 4274 Schönaun im Mühlkreis

Hinweis: Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.

Vielen Dank für die Unterstützung!

 Bundeskanzleramt



Familie



Wir schaffen  
mehr Wert.



Kinderschutz





Liebe Eltern,  
die Tage werden wieder länger und nicht nur die Jüngsten freuen sich über das Erwachen der Natur. Passend dazu finden Sie in unserem Frühling-Sommer-Programm viele tolle Veranstaltungen zum Thema: Umwelt erleben und Nachhaltigkeit leben.

Darüber hinaus bieten wir ein vielseitiges Programm für Groß und Klein. Die Bandbreite reicht dabei von Schwangerschaftsyoga, Babyschwimmen, Spielgruppen und Erziehungs-Vorträgen über Bewegungskurse für 60+, Mentaltraining und Kreativ-Workshops bis hin zu Festen und Events für die ganze Familie.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen wertvolle Familienzeit, hochwertige Bildungszeit und positive Freizeit in unserem Familienbundzentrum.

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



**Cornelia  
Schöninger-Duda**



**Nina  
Biermaier**



**Iris  
Hinterleitner**



**Sandra  
Kaiß**



**Elisabeth  
Bailier**



**Gabi  
Hemetsberger**



**Sultan  
Gökler**



**Barbara  
Stockhammer**



### AUSBILDUNGEN *mit Herz*

**Ausbildung pädagogische Assistentzkraft**  
• ab 7. März in Linz  
ab 21. März in Eferding

**Kombi-Lehrgang Tagesmutter/-vater  
und pädagogische Assistentzkraft**  
• Termine auf Anfrage!

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




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).

# 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 6.3. (7x) II: ab 8.5. (7x)	17.30-19.00 Uhr	€ 102*/105
Babymassage MI	Geburt bis Krabbelalter	I: ab 13.3. (3x) II: ab 8.5. (3x)	9.00-9.45 Uhr	€ 43*/45 
Mama-Baby/Kleinkind-Yoga DO Rückbildung/Beckenboden	ab 6 Wochen	I: ab 7.3. (7x) II: ab 2.5. (7x)	9.00-10.30 Uhr	€ 103*/105
Hebammengespräch MI Anmeldung: Sandra Kaiß 0680/2008937	18.-22. SSW	26.2., 20.3., 24.4., 29.5.	15.00-18.00 Uhr	kostenlos mit Mutter/Kind-Pass



APOTHEKE  
SEIT 2007  
**Atrium**  
SCHWANENSTADT

**16**  
**JAHRE FÜR SIE DA!**

SALZBURGERSTRASSE 27A, 4690 SCHWANENSTADT,  
TELEFON: +43 7673 30832, TELEFAX: +43 7673 30832 2,  
OFFICE@ATRIUM-APOTHEKE.AT  
WWW.FACEBOOK.COM/ATRIUMAPO

Unsere Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 8.00 - 18.00 Uhr,  
Samstag: 8.00 - 12.00 Uhr

**MAMMI  
LADEN**

BY ATRIUM APOTHEKE

NEUES AUS DEM MAMMILADEN

**GSUND  
HEID!**



## Eltern-Kind-Gruppe auf Basis der Piklerpädagogik

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

Titel	Alter	Datum	Uhrzeit	Kosten
SpielRaum DO	8 - 18 Monate	I: ab 7.3. (5x) II: ab 18.4. (5x)	10.00-11.00 Uhr	€ 53*/55
SpielRaum früh DI	ab 16 Monate	I: ab 5.3. (8x) II: ab 23.4. (8x) inkl. GesprächsRaum	8.45-9.45 Uhr	€ 85*/88
SpielRaum spät DI	ab 20 Monate	I: ab 5.3. (8x) II: ab 23.4. (8x) inkl. GesprächsRaum	10.00-11.15 Uhr	€ 85*/88



## 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 Musikelementen FR	ab Krabbelalter bis 18 Monate	I: ab 8.3. (6x) II: ab 26.4. (6x)	9.00-10.00 Uhr	€ 58*/60
Bewegungsgruppe mit Yoga- und Musikelementen DO	1,5-4 Jahre	I: ab 29.2. (6x) II: ab 18.4. (6x)	14.30-15.15 Uhr	€ 58*/60
Musik & Klang DO Eltern-Kind-Gruppe	1-2,5 Jahre	I: ab 7.3. (6x) II: ab 25.4. (6x)	8.45-9.30 Uhr	€ 54*/52

## Lolagruppen 1 oder 2 Tage (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
Lola Montag	ab 2 Jahre	ab 4.3. Mo (12x)	9.00-11.00 Uhr	€ 144*/148
NEU Lola Mittwoch kleine Gruppe	ab 2 Jahre, max. 5 Kinder	ab 28.2. (14x)	9.00-11.00 Uhr	€ 169*/173



## 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
Kinder Yoga Tiger I DO	4 - 10 Jahre	I: ab 29.2. (6x) II: ab 18.4. (6x)	15.30-16.15 Uhr	€ 58*/60



**Gleich anmelden!**

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













**Raiffeisen  
Region Schwanenstadt**





## 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 10.4. (8x)		19.15-20.45 Uhr	€ 93*/96
Beckenbodenyoga DO	I: ab 7.3. (7x) II: ab 2.5. (7x)		17.30-19.00 Uhr	€ 102*/105
Vortrag: „Beziehung statt Erziehung“	17.4. (Online)		19.00-20.30 Uhr	€ 4 
Vortrag: „Das Verhalten von Kindern verstehen lernen“	13.5. (Online)		19.00-20.30 Uhr	€ 4 
Vortrag: „Auch die beste Strafe taugt nichts“	16.5. (Online)		16.00-17.30 Uhr	€ 4 
Vortrag: „Mit gutem Gewissen Nein sagen“	6.6. (Online)		18.30-21.30 Uhr	€ 4 
Vortrag: „Tafelklassler, Tintenpatzer“	1.7. (Online)		16.30-19.30 Uhr	€ 4 

## Yoga im Jahreskreis

Begleite mich durch den Rhythmus der Jahreszeit und komme (wieder) in den Kontakt zu dir selbst und zu unseren Vorfahren, die im Einklang mit der Natur lebten und dem Rhythmus des Jahreskreises folgten.

Anmeldung  
gabi@frauen.yoga  
oder 0664 764 59 83

Kosten: pro Termin € 45,-  
alle 8 Termine € 315,-

Uhrzeit: 18.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Pamaki – Schwanenstadt  
Kursleitung: Gabi Hemetsberger

frauen.yoga



Imbolc / Lichtmess:	02. Februar 2024
Ostara / Tagundnachtgleiche:	22. März 2024
Beltane / Walpurgisnacht:	30. April 2024
Litha / Sommersonnenwende:	21. Juni 2024
Lughnasad / Schnitterfest:	02. August 2024
Mabon / Tagundnachtgleiche:	20. September 2024
Samhain / Allerheiligen:	31. Oktober 2024
Yule / Wintersonnenwende:	21. Dezember 2024



## Offener Treff

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: jeden Montag bis 10. Juni, 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!

## Regenbogen Entspannungstechnik für Klein und Groß

Die Regenbogen Entspannungstechnik ist eine sanfte Öl-Anwendung auf dem Rücken, dafür verwendet werden die ätherischen Öle aus der Kids Collection von dōTERRA. Für Kids ab dem Kindergartenalter... Behandlungsdauer ca. 30 Minuten.



- Wohlbefinden und Vitalität
- Unterstützt das körpereigene Immunsystem
- Stärkt das Selbstbewusstsein
- Hilft Zweifel und Unsicherheiten zu überwinden
- Stärkt Konzentration und Aufmerksamkeit
- Gelassenheit
- Klarheit
- Ausgeglichenere Stimmung
- Beruhigt und regt die Verdauung an
- Reduziert Anspannung
- Fördert Entspannung
- Erdende und beruhigende Wirkung



Informationen und Termine bei Nina  
Biermaier 0699/1026 8909

## #atterseeliebe

Leichter Genuss aus artgemäßer Tierhaltung



**hütthaler**  
QUALITÄT DIE BEBESTeht



# IM EINSATZ FÜR UNSERE FAMILIEN

STARK FÜR  
UNSERE  
FAMILIEN



Präs. LAbg. Bgm. Christian Mader  
Bezirksparteiobermann



Johannes Kriechbaum  
Bezirksgeschäftsführer

## WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

OÖVP Bezirksgeschäftsstelle  
Ferdinand-Öttl-Straße 14 | 4840 Vöcklabruck  
Tel: 07672/23555  
mail: voecklabruck@ooevp.at  
web: www.voecklabruck.oevp.at



## Events für Familien

Lesefestival

18./19. April, Pöstlingberg bei Linz

Bewegungsfestival mit Kids-EM

1./2. Juni, Horst-Lauss-Stadion Pichling

Ritterfest

6. Juli, Linz (Hauptplatz, Altstadt, Schloss)

Alle Veranstaltungen unter  
[www.ooe.familienbund.at/events](http://www.ooe.familienbund.at/events)



# erst recht

Information und Hilfe -

- kostenlos
- vertraulich
- anonym

☎ 0732 77 97 77

kija@ooe.gv.at [www.kija-ooe.at](http://www.kija-ooe.at)



Kinder- & Jugend-  
anwaltschaft OÖ



## Gesundheitsthemen aus einer Hand

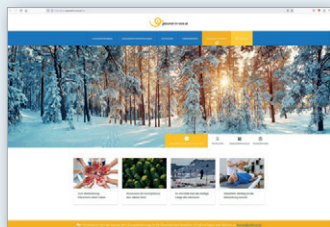
Ob Magazin, Homepage oder Newsletter – die Ärztekammer für Oberösterreich bietet Ihnen eine breite Palette, sich über die aktuellsten und spannendsten Themen rund um das Thema Gesundheit zu informieren:

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 Cover der letzten Ausgaben rund um die Themen „Bewegung“, „Herz“, „Schönheit“ und „Alter“. Schreiben Sie an die Ärztekammer für Oberösterreich, Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, Stichwort „human“ oder senden Sie ein E-Mail an [human@aekoee.at](mailto:human@aekoee.at)

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.



Ihr **kompakter Newsletter**: Aktuelle Tipps rund um das Thema Gesundheit gleich direkt und bequem per E-Mail erhalten? Registrieren Sie sich für den Gesund in ooe-Newsletter und genießen Sie Neues und Interessantes mit nur einem Mausklick.

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