

## ÖGK lädt zu Babycouch-Treffen Kostenlose Expertentipps für Schwangere und Jungeltern

**Die Österreichische Gesundheitskasse bietet gemeinsam mit der ARGEF (Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung) die beliebten Babycouch-Treffen sowohl online als auch vor Ort in sechs niederösterreichischen Gemeinden an. Dabei gibt es kostenloses Expertenwissen sowie jede Menge Tipps und Antworten auf individuelle Fragen.**

Die Babycouch ist ein von Expertinnen und Experten geleiteter Treffpunkt für Schwangere, Stillende und Familien mit Kleinkindern bis zu drei Jahren. Dieser kostenlose Service bietet werdenden und frischgebackenen Eltern Unterstützung in einer besonders aufregenden Zeit. In entspannter Couch-Atmosphäre geben etwa Hebammen bzw. Fachleute aus den Bereichen Medizin, Diätologie, Pädagogik und Psychologie Auskunft und liefern Tipps und Ratschläge – in ganz persönlichem Rahmen. Wohlfühlen und Kinderglück sowie der Austausch untereinander stehen dabei im Mittelpunkt.

### **Online Babycouch-Treffen:**

Die Online Babycouch-Treffen finden jeweils von 09.30 bis 11.00 Uhr statt. Infos und Anmeldung: [www.argef.at/babycouch](http://www.argef.at/babycouch). Nach erfolgter Anmeldung gibt es den Link zum Treffen und eine Anleitung zum Einstieg.

Termine für das 4. Quartal 2021:

- |            |             |  |
|------------|-------------|--|
| 07.10.2021 | 09:30-11:00 | Achtsam essen als Familie                                      |
| 08.10.2021 | 09:00-10:30 | interkulturell: Kinder und ihre Entwicklung - türkischsprachig |
| 12.10.2021 | 09:30-11:00 | Eingewöhnung in Krabbelstube und Kindergarten                  |
| 18.10.2021 | 09:30-11:00 | Selbstliebe - die Grundlage entspannter Mütter                 |
| 19.10.2021 | 15:00-16:30 | Hebammensprechstunde   |
| 04.11.2021 | 09:30-11:00 | Alles rund ums Thema Stillen                                   |
| 08.11.2021 | 09:30-11:00 | Erste Hilfe  |
| 16.11.2021 | 09:30-11:00 | Wie Musik frühkindliche Entwicklung fördert                    |

06. Oktober 2021

# Presseaussendung



- |            |             |  |
|------------|-------------|--|
| 22.11.2021 | 09:30-11:00 | Stärkung der Eltern Kind Bindung                     |
| 25.11.2021 | 09:30-11:00 | Weihnachten naht - was schenken wir unseren Kindern? |
| 29.11.2021 | 09:30-11:00 | Zahnpflege - Zähne putzen mit Spaß                   |
| 29.11.2021 | 15:00-16:30 | Hebammensprechstunde                                 |

## **Babycouch-Treffen:**

Die Babycouch-Treffen finden in folgenden Gemeinden statt: Ternitz, St. Pölten, Wr. Neustadt, Mank, Himberg und Lilienfeld. Die Themen sind vielfältig und reichen vom Babyschlaf über Babyzeichensprache bis zur Zahngesundheit. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Alle Termine, Themen und Anmeldung: [www.argef.at/babycouch](http://www.argef.at/babycouch).

Für Fragen: [office@argef.at](mailto:office@argef.at) bzw. Tel.: 0664 88602120

## **Rückfragen:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Tel. +43 5 0766-126210  
E-Mail: [gsund-12@oegk.at](mailto:gsund-12@oegk.at)