

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

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung GmbH (ARGEF) die beliebten Babycouch-Treffen sowohl online als auch vor Ort in fünf 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 unter [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 1. Quartal 2022:

- 18.01.2022: Erste Hilfe
- 20.01.2022: Hebammensprechstunde
- 25.01.2022: Rituale geben Kindern Sicherheit
- 27.01.2022: Selbstliebe – die Grundlage entspannter Mütter
- 31.01.2022: Baby- und Kleinkind-Tragen: Praxistipps
- 01.02.2022: Beckenboden und Rückbildung
- 15.02.2022: Grenzen setzen: Nein sagen – muss das sein?
- 16.02.2022: Austausch für Eltern mit Frühchen
- 18.02.2022: Sprachentwicklung im Kindesalter – Logopädie (türkischsprachig)
- 22.02.2022: Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern
- 23.02.2022: Sprachentwicklung in den ersten Lebensjahren
- 28.02.2022: Babyschlaf – gut schlafen von Anfang an

11. Jänner 2022

# Presseaussendung



- 03.03.2022: Baby-Shiatsu – Stärkung der Familie als Ganzes
- 07.03.2022: Alles rund ums Thema Stillen
- 10.03.2022: Veränderung der Partnerschaft durch Kind
- 15.03.2022: Erste Hilfe
- 24.03.2022: Stärkung der Eltern-Kind-Bindung
- 29.03.2022: Partnerschaft: Fünf Möglichkeiten zu deeskalieren

## **Babycouch-Treffen vor Ort**

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

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

## **Rückfragehinweis:**

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