



Agenda 1. Halbjahr 2024

Treffpunkte, Kurse, Veranstaltungen



Überall für alle

SPITEX

Höfe

Den Familienalltag stärken

Eltern mit Babys und Kleinkindern werden täglich mit neuen Themen konfrontiert, welche Freude und Fragen mit sich bringen. Im Zentrum unserer Arbeit steht die Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit.

In den verschiedenen Treffs, Kursen und Veranstaltungen bekommen Sie Fachinputs und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern aus der Region zu vernetzen.





Still- und Schoppencafé

Austausch und Input zu Themen in den ersten Lebenswochen und -monaten

Dienstag, 16. Januar, 14 bis 15 Uhr
SCHLAF UND REGULATION BEIM BABY
 Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Dienstag, 20. Februar, 14 bis 15 Uhr
BERUHIGUNGSMASSNAHMEN
 Lernen Sie eine wohltuende Bauchmassage beim Baby kennen.

Dienstag, 26. März, 14 bis 15 Uhr
EINFÜHRUNG DER BEIKOST
 Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Dienstag, 16. April, 14 bis 15 Uhr
BEWEGUNGSENTWICKLUNG
 Wie unterstütze ich mein Kind in der Bewegungsentwicklung?

Dienstag, 21. Mai, 14 bis 15 Uhr
WIEDEREINSTIEG DER MUTTER INS BERUFSLEBEN
 Übergang und alles rund um die Fremdbetreuung.

Dienstag, 18. Juni, 14 bis 15 Uhr
TRAGESPAZIERGANG
 Probieren Sie ganz zwanglos das Tragetuch aus.

Elterntreff

Fachinput und Austausch zu Themen aus dem Erziehungsalltag

Dienstag 6. Februar, 14.30 bis 16 Uhr
ICH WILL – ICH WILL NICHT
 Input und Austausch zum Thema Autonomieentwicklung und Trotzen.

Dienstag, 2. April, 14.30 bis 16 Uhr
WINDELN ADE
 Wie unterstütze ich mein Kind beim Trockenwerden?

Dienstag, 4. Juni, 14.30 bis 16 Uhr
ESSTISCH STATT STRESSTISCH
 Mein Kind will nicht essen, mein Kind isst nur ungesunde Sachen – was tun?

Durchführungsort, Anmeldung, Kosten
 Anmeldung mit Kinderhütendedienst bis fünf Tage vor dem Termin, ansonsten Spontananmeldung möglich.
 Weitere Informationen finden Sie unter www.spitex-hoefe.ch/kleinkindberatung

KURSE



Babymassage

Erfahren Sie innige Zweisamkeit mit Ihrem Baby.

Dienstag, 16., 23., 30. Januar

Kurs 1: 10.30 bis 11.30 Uhr

Donnerstag, 7., 14., 21. März

Kurs 2: 13 bis 14 Uhr

Dienstag, 4., 11., 18. Juni

Kurs 3: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kursinhalt

- Kennenlernen der Ganzkörpermassage
- Massage bei Blähungen
- Handling mit dem Baby
- Austausch mit anderen Eltern

Leitung

Team Kleinkindberatung

Ort

Kleinkindberatung Spitex Höfe, Pfäffikon

Kosten

Fr. 165.– Gruppenkurs

Fr. 80.– Einzelstunde im Stützpunkt

Fr. 85.– Privatstunde bei Ihnen zu Hause

Inklusive Massageöl und Massagebuch



Tragetuch-Beratung

Tragen stärkt die Nähe und Geborgenheit zu Ihrem Kind.

Nach Terminvereinbarung

Kursinhalt

- Kennenlernen der verschiedenen Techniken zum richtigen Tragen
- Praktische Übung mit dem eigenen Kind
- Sicherheit und Freude erlangen

Leitung

Team Kleinkindberatung

Ort

Kleinkindberatung Spitex Höfe, Pfäffikon

Kosten

Fr. 60.– Einzelstunde im Stützpunkt

Fr. 85.– Privatstunde bei Ihnen zu Hause



Babyschwimmen

**Sanfte Wassergewöhnung für Ihr Baby
ab 4 Monaten bis 1 Jahr**

Donnerstag, 14. März bis 18. April

Kurs 1: 16.15 bis 16.40 Uhr

Kurs 2: 16.45 bis 17.10 Uhr

Donnerstag, 16. Mai bis 27. Juni

Kurs 3: 16.15 bis 16.40 Uhr

Kurs 4: 16.45 bis 17.10 Uhr

Kursinhalt

- Erlernen von verschiedenen Haltegriffen im Wasser
- Gemeinsame Rituale mit dem Baby
- Spielerische Aktivierung im Wasser

Leitung

Team Kleinkindberatung

Ort

Hallenbad Feusisberg

Kosten

Fr. 180.–/Kind



Rückbildung

**Gezielte Aktivierung von Beckenboden-,
Bauch- und Rückenmuskulatur**

Montag, 15. Januar bis 19. Februar

Kurs 1: 19.30 bis 20.45 Uhr

Mittwoch, 15. Mai bis 19. Juni

Kurs 2: 19.30 bis 20.45 Uhr

Kursinhalt

- Aufbau und Kräftigung Beckenboden
- Entspannungs- und Atemübungen
- Vorbeugen von Spätfolgen
- Austausch mit anderen Frauen

Leitung

Team Kleinkindberatung

Ort


Kleinkindberatung Spitex Höfe, Pfäffikon

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldung, Durchführung

Die Detailinformationen finden Sie unter
www.spitex-hoefe.ch/kleinkindberatung



**«Wir nutzen die diversen
Veranstaltungen, um Inputs
zu erhalten und uns
mit anderen Eltern aus der
Region zu vernetzen.»**

Elternbildung

Bilden Sie sich weiter und lernen Sie andere Eltern aus der Region kennen.

Mittwoch, 24. Januar, 19.30 bis 21 Uhr

ELTERN SEIN – LIEBESPAAR BLEIBEN

Die Herausforderung und Kunst beides zu leben. Der Kursabend gibt Anregungen und Impulse, die helfen, sich als Paar nicht aus den Augen zu verlieren.

Referentin

Helen Gisler, Paar-/Familientherapeutin

Anmeldung bis 19. Januar

Samstag, 16. März, 10 bis 11.30 Uhr

ELTERN-APÉRO

Eltern, die im letzten Halbjahr ihr erstes Kind bekommen haben, sind herzlich eingeladen. Sie erhalten Infos über das Angebot der Kleinkindberatung und lernen andere Eltern und deren Kinder kennen.

Anmeldung bis 11. März

Dienstag, 26. März, 19.30 bis 21 Uhr

GEFAHRENQUELLE UND ERSTE HILFE

Beim Herumtollen ist schnell etwas passiert: ein Missgeschick, ein Unfall, eine Verletzung. Welche Massnahmen helfen sofort? Wie kann ich Gefahren vorbeugen?

Referentinnen

SamariterInnen Bezirk Höfe

Anmeldung bis 21. März

Dienstag, 16. April, 19.30 bis 21 Uhr

KLEINKINDER UND DIGITALE MEDIEN

Digitale Medien gehören zu unserem Alltag. Doch wie gestalte ich den Umgang mit digitalen Medien bei Kleinkindern?

Referentin

Nina Imlig, Erziehungsberaterin

Anmeldung bis 12. April

Dienstag, 11. Juni 19.30 bis 21 Uhr

KINDERAugEN: MEHR ALS NUR SEHEN

Erfahren Sie, wie die Augen die allgemeine Entwicklung beeinflussen und was Sie als Eltern tun können, um eine gute Sehentwicklung positiv zu unterstützen.

Referentin

Judith Nussbaumer, dipl. Orthoptistin HF

Anmeldung bis 6. Juni

Durchführungsort, Anmeldung, Kosten

Die Detailinformationen finden Sie unter www.spitex-hoefe.ch/kleinkindberatung

Jeden 4. Freitag, 9.30 bis 11.30 Uhr

HÖFNER FAM2FAM-TREFFEN

Eltern und Kinder von 0 bis 5 Jahre treffen sich zum gemeinsamen Spielen und Erfahrungsaustausch.

– Facebook-Gruppe «Höfner Fam2Fam»

– hello@famunity.ch



Kleinkindberatung
Spitex Höfe
Schindellegistrasse 71
8808 Pfäffikon SZ

Kleinkindberatung
Telefon 079 455 65 86
kleinkindberatung@spitex-hoefe.ch

Erziehungsberatung
Telefon 079 917 54 00
erziehungsberatung@spitex-hoefe.ch



Machen Sie sich stark für uns!

Spitex Höfe leistet einen wesentlichen Beitrag zum Wohl der Menschen im Bezirk Höfe. Unterstützen Sie uns in Form einer Spende, eines Sponsorings, eines Legats oder einer Mitgliedschaft. Dank solcher Gesten können wir unser gemeinnütziges Engagement auch künftig weiterführen.

- Schwyzer Kantonalbank
IBAN CH45 0077 7004 3422 2021 1
- QR-Code mit der Twint-App scannen