

# Liebe Harder Familien, Liebe Interessierte,

Ihr haltet den Veranstaltungskalender „Harder Familienest im Frühling“ in den Händen. Mit diesem Folder wollen wir Familien in Hard einen guten Überblick über die vielfältigen Angebote aus den Bereichen Soziales- und Miteinander, Sport, Elternbildung, Vereinswesen sowie Kultur und Gesundheit bieten.

Der Verein Sozialsprengel Hard hat sich mit dem Angebot Harder Familienest das Ziel gesetzt, werdende Eltern und Familien mit Kindern zwischen 0 und 6 Jahren bestmöglich zu unterstützen. Dies gelingt durch die Kooperation und Vernetzung mit den zahlreichen, engagierten Anbieter:innen von Angeboten für Familien in Hard.

Künftig können viele der Angebote an einem Ort stattfinden – im **Harder Familienest**, dem neuen **Begegnungsort für Familien**, welchen wir gemeinsam mit einem bunten Programm am 12. Mai eröffnen können! In diesem Folder erfahrt ihr dazu mehr!

**Einsendeschluss** für die Sommer-Ausgabe: 05. Juni 2023

**Kontakt:** [jasmin.fischer@sprengel.at](mailto:jasmin.fischer@sprengel.at)



# Die Welt um uns, ist so bunt und lebendig, wie wir sie machen.

P.H. Stevens

# Termine

## Harder Familien Nest

Frühjahr 2023



 Verein Sozialsprengel Hard

**HARD**  
AM BODENSEE

## HAMMA

Alter: ab 6 Jahren

... auch zu Ostern Lust auf Kekse?

Na dann kommt vorbei! Nicole Paqué und Sandra Harrer backen sie gerne mit euch!

### TERMIN

#### Osterbacken

- 01. April 2023 | 09:00 – 12:00 Uhr in der Schule am See | Kosten: 20€

Bitte bringt eine Keksdose mit!



### KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Sandra Harrer & Nicole Paqué  
[einfach.hamma@gmail.com](mailto:einfach.hamma@gmail.com)



## HEBAMMEN HARD

Die Hebammen Ursula Lässer und Simone Bentele bieten ein vielseitiges Angebot rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Familienzeit an.

### TERMINE

#### Geburtsvorbereitungskurs

- 10. Mai – 21. Juni 2023
  - 05. Juli – 16. August 2023
- jeweils Mittwoch von 18:00 – 19:30 Uhr

#### Rückbildung-/ Beckenbodenkurse

- 10. Mai – 21. Juni 2023
  - 05. Juli – 16. August 2023
- jeweils Mittwoch um 09:00 oder 11:00 Uhr

#### Babymassage

- 08. Mai – 05. Juni 2023
- 12. Juni – 03. Juli 2023

### KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

**Ursula Lässer** | +43 699 18101540  
[ursula@diehebamme-hard.at](mailto:ursula@diehebamme-hard.at)

**Simone Bentele** | +43 699 18114801  
[info@diehebamme-hard.at](mailto:info@diehebamme-hard.at)

[www.laesser.hebamio.at](http://www.laesser.hebamio.at)



Für: werdende Eltern oder Mamas

## FRAUENCAFÉ

Die Marktgemeinde Hard lädt in Kooperation mit dem Sozialsprengel zum regelmäßig stattfindenden Frauencafé herzlichst ein. Das Frauencafé wurde ins Leben gerufen, um sich zu treffen, sich auszutauschen, sich kennenzulernen und um einander zu begegnen. Alle Besucherinnen bringen eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Frühstück mit. Auch Kinder sind gerne willkommene Gäste!

### TERMINE

- 15. April 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr
  - 13. Mai 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr
  - 17. Juni 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr
- im Sozialsprengel Hard, Ankergasse 24

### KONTAKT UND INFORMATIONEN

Marktgemeinde Hard  
Abteilung Integration  
Jaqueline Mariacher  
+43 5574 697-236  
[integration@hard.at](mailto:integration@hard.at)  
[www.hard.at](http://www.hard.at)



## DIE KASPERLINAS

Alter: ab 2 Jahren

Hurra! Ich bin da! ...

Die Kasperlinas präsentieren:

### TERMINE

- Kasperl und das geheimnisvolle Paket**
- 06. Mai 2023 | 16:00 Uhr

im Pfarrzentrum in Hard | Kosten: 2€ pro Person

- Überraschungstück – Das Kasperl kommt auf Besuch zur Eröffnung des „Harder Familienests – Begegnungsort für Familien“!**
- 12. Mai 2023 | 14:00 – 17:00 Uhr

ehemalige Mittelschule Markt | Uferstraße 4  
1. Stock | Kosten: keine

### KONTAKT

Michaela Pfattner  
+43 660 7676227

## KAMMGARN

Alter: ab 3 Jahren

Das bunte Programm der Kammgarn in Hard spannt sich von Kabarett, Musik, Kinderveranstaltungen, Poetry Slam, Kulturbars und Workshops bis hin zum alljährlich stattfindenden Kleinkunst Festival Kammgarn Sommer Sessions. Die Kammgarn ist mit über 120 Veranstaltungen im Jahr ein fixer Bestandteil der kulturellen Szene Vorarlbergs und Umgebung.

### TERMINE

#### Kiri Rakete – Kinderkonzert

- 02. April 2023 | 15:00 Uhr
- Die Wiener Liedermacherin singt Geschichten über verliebte Chamäleons, Ampelkatzen, Stadtkinder und Ritter mit Eisenmangel und viele Themen mehr.

#### Lillilu lädt ein – Clowntheater

- 24. Juni 2023 | 15:30 Uhr im Rahmen der Kammgarn Sommer Sessions | Ein clowneskes Theater mit Lisa Suitner für die ganze Familie. Lillilu freut sich darauf, endlich wieder ein Fest zu feiern – und lädt alle dazu ein! Zum Glück weiß Lillilu ganz genau was es alles braucht, um so in Feierlaune zu kommen! Doch wie so oft steht sich Lillilu dabei selber im Weg.

### KONTAKT UND TICKETS

Kulturwerkstatt Kammgarn, Spinnereistraße 10  
+43 5574 82731, [office@kammgarn.at](mailto:office@kammgarn.at)  
[www.kammgarn.at](http://www.kammgarn.at)

# ERÖFFNUNG

## HARDER FAMILIENEST - BEGEGNUNGSSORT FÜR FAMILIEN — 12/05/2023

14:00 — 17:00 UHR

JETZT NEU IN DER UFERSTRASSE 4!!!!

VIELFÄLTIGES RAHMENPROGRAMM FÜR  
GROSS UND KLEIN, KENNENLERN- UND  
MITMACHSTATIONEN, KASPERLTHEATER,  
KUCHEN & KAFFEE, OFFIZIELLE ERÖFFNUNG

 Verein Sozialsprengel Hard **HARD**  
AM BODENSEE

**KONTAKT**  
HARDER FAMILIENEST –  
BEGEGNUNGSSORT FÜR FAMILIEN  
Uferstraße 4 (ehemalige MS Markt)  
+43 5574 74544

# HYPNOBIRTHING

Bei den Angeboten der zertifizierten HypnoBirthing-Kursleiterin Nadine Bischof geht es für Frauen und Paare darum, sich mit positivem Wissen, Entspannungstechniken, Atmung und Selbsthypnose auf die Geburt vorzubereiten.

## TERMINE

**Geburt: Vorfremde statt Angst – wie geht das?**  
Ideen, Inspirationen und Übungen wie auch du das einfach erreichen kannst.

- 01. Juni 2023 | 19:00 – 20:00 Uhr im „Harder Familiennest – Begegnungsort für Familien“
- 06. April 2023 | 19:00 – 20:00 Uhr online (Anmeldung erforderlich) **Kosten:** 8€/Person bzw. 10€/Paar

### Treffpunkt für Schwangere

Austausch mit anderen Schwangeren | Lockere Kennenlernrunde, bei der negative Geschichten vor der Türe bleiben dürfen.

- 20. Juni 2023 | 18.30 bis 19.30 Uhr im „Harder Familiennest – Begegnungsort für Familien“ **Kosten:** freiwilliger Beitrag für Snacks und Getränke

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Dr. Phil. Nadine Bischof +43 660 766 90 66  
nadine@hypnobirthingvorarlberg.at  
[www.hypnobirthingvorarlberg.at](http://www.hypnobirthingvorarlberg.at)

# BÜCHEREI AM DORFBACH

In der Bücherei lädt ein großer Kinderbuchbereich mit gemütlichen Kissen und Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein. In Kooperation mit der Abteilung Integration der Marktgemeinde Hard sind regelmäßig alle Kinder, ab 4 Jahren (in Begleitung einer Bezugsperson) herzlich zu „Frida Frosch präsentiert eine Geschichte in zwei Sprachen“ eingeladen.

## TERMINE

- Ein Garten für uns** (Deutsch/Türkisch)  
21. April 2023 | 16:00 Uhr
- The Popcorn Players** (Deutsch/Englisch)  
26. Mai 2023 | 16:00 Uhr
- Das Tal am Fluss – Fünf Freunde** (Serbisch)
- Dolina kraj reke – Peto prijateljja**  
16. Juni 2023 | 16:00 Uhr

Kooperationspartner für das GRATIS Bücherpaket des Landes „Kinder lieben lesen“:  
<https://vorarlberg.at/-/kinder-lieben-lesen>

## KONTAKT

**Bücherei am Dorfbach** | Schulweg 3 | A-6971 Hard  
+43 5574 697700 | office@buch-hard.at  
[www.buch-hard.at](http://www.buch-hard.at)

# WIRKUNGSRAUM

Alter: Väter, Partner, Männer

Im Wirkungsraum findet ein spannender Kurs zum Thema „Vater – Partner – Mann“ sein statt. Eine Aufgabe mit vielen Anforderungen und dem Potential zur Überforderung. Woran kann Mann sich orientieren? In der Familie und als Vater die Partnerschaft zu leben erfordert eine innere Klarheit, eine Wertevorstellung und ein Rollenverständnis.

Im Rahmen des Kurses setzen sich die Teilnehmer durch die initiatische Schwertarbeit mit den eigenen Lebenskräften und Haltungen auseinander. Durch das Üben mit dem Schwert eröffnet sich eine neue Haltung, die ein klares, entschiedenes und respektvolles Auftreten und Agieren ermöglicht.

## TERMINE

### Wirken durch Präsenz

- Vater – Partner – Mann sein  
22. April 2023 | 09:00 – 17:00 Uhr  
mit Martin Konzett | Kosten: 110€

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Iris Willinger-Erhart  
Am Sägenkanal 12 | A-6971 Hard  
+43 664 2420190  
iris@wirkungsraum.at  
[www.wirkungsraum.at](http://www.wirkungsraum.at)

# FAMILIENVERBAND HARD

Der Familienverband Hard organisiert Vorträge, Workshops und vieles mehr. Diese Angebote sollen einen Beitrag zur Elternbildung sein und Vernetzung und einen Austausch für Familien leisten.

## TERMINE

- Workshop mit Steve Heitzer „kindliche Aggression und Gewalt“**  
14. April 2023 | 16:00 – 18:30 Uhr
- Workshop mit Steve Heitzer „mal runterkommen“**  
21. April 2023 | 16:00 – 18:30 Uhr
- Vater sein – Waldworkshop mit Brandolf Höß**  
10. Juni 2023

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Michele Wolfgang  
familienverband.hard@familie.or.at  
[www.familie.or.at/ortsverbaende/hard/](http://www.familie.or.at/ortsverbaende/hard/)

# HARD MOVES - DAS BEWEGUNGSANGEBOT FÜR KINDER

Alter: Kinder ab 5 Jahren

Das beliebte Bewegungsangebot von **Hard Moves** geht in die dritte Runde. Ab sofort ist die Anmeldung für den Start der dritten 10 Einheiten ab 14. April 2023 möglich. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 5 Jahren (Pflichtkindergartenjahr) und kostet 60€ für zehn Einheiten.

## TERMINE

- WAS** Bewegungsschule für Kinder
- WANN** Jeden Freitag ab dem 14. April 2023
- WO** In der Schulturnhalle am See
- KOSTEN** 60€ für 10 Einheiten á 75 Minuten
- ZEITEN** Gruppe 1  
14:00 – 15:15 Uhr  
oder Gruppe 2  
15:45 – 17:00 Uhr

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Hard Moves  
Seestraße 60  
+43 5574 70009  
office@hchard.at  
[www.hardmoves.at](http://www.hardmoves.at)

ALPHA HC HARD | FC HARD |  
TURNERSCHAFT HARD | HARD |  
BULLS BASEBALL |

# CONNEXIA ELTERNBERATUNG - GUTE ANTWORTERN RUND UM IHR BABY

Alter: Babys und Eltern

## ACHTUNG: DIE CONNEXIA ELTERNBERATUNG ZIEHT IN IHRE NEUEN RÄUMLICHKEITEN!

Von der Ankergasse 21 zieht die Connexia in die Räumlichkeiten des „Harder Familiennests“ – Begegnungsort für Familien in die Uferstraße 4 (ehemalige MS Markt).

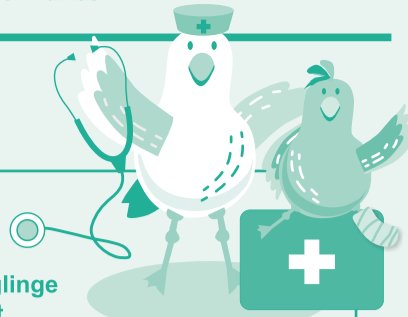
## TERMINE

- ausnahmsweise geschlossen (Umzugsarbeiten)**  
10. Mai 2023
- Eröffnung neue Räumlichkeiten**  
12. Mai 2023 | 14:00 – 17:00 Uhr
- Elternberatung**  
Start: 17. Mai 2023 in den neuen Räumlichkeiten  
mittwochs 08:30 – 11:00 Uhr

Mit der Geburt Ihres Kindes beginnt ein neues Abenteuer. In der Elternberatungsstelle haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen mit einer erfahrenen Hebamme oder diplomierten **Pflegefachkraft zu besprechen, Ihr Kind wiegen zu lassen und andere Eltern mit Babys zu treffen.**

**KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG**  
Brigitte Bohle | +43 664 2393190 | [www.eltern.care](http://www.eltern.care)

Alter: werdende Eltern oder Mamas



## TERMINE FAMILIENCAFÉ

**Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder mit Petra Gebhard**

- 13. April 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr

**Kurzinput zu Familienthemen von Ursula Lässer**

- 27. April 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr

**Wickeln mit Stoffwindeln mit Stephanie Lau**

- 11. Mai 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr

**Kurzinput zu Familienthemen von Ursula Lässer**

- 25. Mai 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr

**Schlaf aus bindungs- und bedürfnisorientierter Sicht mit Teresa Hartmann**

- 01. Juni 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr

**Kurzinput zu Familienthemen von Ursula Lässer**

- 22. Juni 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr

# GEMEINDE HARD

Alter: für alle

## TERMINE

**Seeputzate (Seeuferreinigung)**

- 01. April 2023 | 13:00 Uhr

Die Gemeinde Hard freut sich auf viele helfende Hände bei der gemeinsamen Reinigung des Harder Bodensees und seiner Zuflüsse.

**Treffpunkt:** beim Bauhof Hard

**Hard gemeinsam entdecken**

- 05. Mai 2023 | 14:00 Uhr

Das Projekt bietet interessierten und neuzugezogenen Bürger:innen die Möglichkeit auf einer gemeinsamen Tour bekannte Plätze und Orte in Hard zu erkunden und kennenzulernen.

**Treffpunkt:** beim Rathaus Hard

Ausweichtermin: 12. Mai 2023

**Frauen Fahrradkurs**

- 09./10./11. Mai 2023 und 15./16. Mai 2023

bei der Schule am See

Anmeldung bis 13. April 2023

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Gemeinde Hard | Marktstraße 18  
+43 5574 697 0  
[www.hard.com](http://www.hard.com)

**HARD**  
AM BODENSEE



Verein  
**Sozialsprengel**  
Hard

**VEREIN SOZIALSPRENGEL HARD**  
Ankergasse 24

Mail: [sozial@sprenzel.at](mailto:sozial@sprenzel.at)  
Tel: +43 5574 74544

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 8 – 12 Uhr  
oder nach terminlicher Vereinbarung.

[www.sprenzel.at](http://www.sprenzel.at)