

MUTTER-VATER-KIND-GRUPPEN

In gemütlicher Atmosphäre

- sich mit anderen Eltern austauschen,
- sich regelmäßig treffen,
- Fragen stellen,
- Kontakte knüpfen,
- und vieles mehr...



Eltern-Treff 1:

für Kinder im Alter von 0-1 Jahre:

Mittwochs,
10-11:30 Uhr

Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404

Eltern-Treff 2:

für Kinder von 1-3 Jahre:

Montags,
10-11:30 Uhr

Ort: Propsteihof 10, 1. Etage in der **kefb**

WINDELCAFÈ:

für Kinder von 0-3 Jahre:

Im Januar **montags**, 10-11:30 Uhr

Ab Februar:
Donnerstags,
9-10:30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus B3 in Hörde

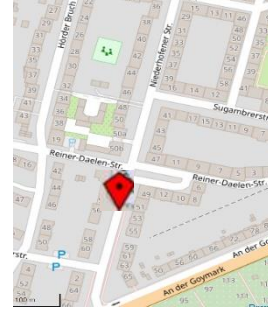


Hier sind wir zu erreichen:

Katholisches Centrum
Propsteihof 10
Innenstadt



Mehrgenerationenhaus B3
Niederhofener Str. 52
Hörde



schwangerschaftsberatung.goeke@skf-hoerde.de
schwangerschaftsberatung.vonarend@skf-hoerde.de

0231-1848220 oder
0231-1848221 (Mo, Mi, Do 8-9 Uhr)



- ➔ Bitte meldet Euch **immer** für die Veranstaltungen an, am besten per E-Mail
- ➔ Die Teilnahme ist **kostenlos**, über Spenden freuen wir uns!

Fit fürs Baby



Angebote rund um
Schwangerschaft, Geburt und
die Zeit danach
Januar bis Juni 2024



Kontakt:
Kath. Schwangerschaftsberatung
Fit fürs Baby
Astrid von Arend & Christine Göke
Hebammen
Propsteihof 10 (Kath. Centrum)
44137 Dortmund-Innenstadt
Tel: (0231) 18 48 220
www.skf-hoerde.de

schwangerschaftsberatung.vonarend@skf-hoerde.de
schwangerschaftsberatung.goeke@skf-hoerde.de

 **Sozialdienst
katholischer
Frauen e.V.**
SKF Dortmund-Hörde

www.skf-hoerde.de



GEBURTSPREBERITUNGSKURS FÜR FRAUEN

Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt & die erste Zeit mit dem Baby. Jeweils 4 Termine

Donnerstags 10-12 Uhr:

18. Januar bis 15. Februar (Kurs 1/24)

Montags 10-12 Uhr:

15. April bis 6. Mai (Kurs 3/24)

Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404



GEBURTSPREBERITUNG FÜR FRAUEN -COMPACT-

Kurz und bündig in nur einem Termin! Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt & die erste Zeit mit dem Baby.

Montag, 18. März (Kurs 2/24)

Montag, 10. Juni (Kurs 4/24)

9-13 Uhr

Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404



BABYMASSAGE

Für Babys im Alter von 0 bis 6 Monaten:
Bitte Handtuch, Wickelunterlage & Öl mitbringen.

Montag, 5. Februar 10-11:30 Uhr

Donnerstag, 14. März 12-13:30 Uhr

Montag, 8. April 10-11:30 Uhr

Montag, 24. Juni 10-11:30 Uhr

Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404



KOCHEN FÜR BABYS

Dein Baby ist mindesten 4 Monate alt und Du möchtest den ersten Brei selbst kochen? Wir kochen gemeinsam! So kannst Du Fragen stellen und bekommst Ideen, welche Lebensmittel gut geeignet sind.

Donnerstags, 12:30-14 Uhr

22. Februar, 21. März, 16. Mai

Ort: Propsteihof 10, 4. Etage



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK NACH DER GEBURT

Welche Übungen sind sinnvoll nach der Geburt und was muss ich beachten? Bitte ein großes Handtuch mitbringen!

Montag, 19. Februar 10-12 Uhr

Donnerstag, 8. April 12-14 Uhr

Montag, 3. Juni 10-12 Uhr

Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404



HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Individuelle Unterstützung, Hilfe und Beratung in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Termine nach Absprache

Astrid von Arend (Krankenschwester & Hebamme)

Christine Göke (Krankenschwester & Familienhebamme)

Anmeldung per Mail :

schwangerschaftsberatung.goetze@skf-hoerde.de

AUSFLUG ZUM GUT KÖNIGSMÜHLE

Gemeinsam erkunden wir den Bauernhof und Wohlfühlort in Mengede. Für ein kleines Picknick bringt bitte Verpflegung, eine Decke und gute Laune mit. Alle sind herzlich eingeladen.

Montag, 27. Mai und 17. Juni

jeweils von 10-12 Uhr

Anfahrt:

Bus: 475 bis Mengede Bahnhof

Auto: Ellinghauser Str. 213, 44359 Dortmund



AUSFLUG IN DEN ZOO

Auf einem Zoo-Rundgang bestaunen wir gemeinsam die faszinierenden Tiere. Alle sind herzlich eingeladen. Denkt bitte an Verpflegung für Groß und Klein!

Montag, 25. März von 10-12 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang



FLOHMARKT

Herzliche Einladung zur Schnäppchenjagd!
Baby- und Kinderbekleidung sowie Spielzeug zu günstigen Preisen! Für das leibliche Wohl ist gesorgt.
Außerdem: große Tombola mit tollen Gewinnen!!

Standgebühr 5€ oder Kuchenspende

Anmeldung für einen Stand per Mail :

schwangerschaftsberatung.goetze@skf-hoerde.de

Samstag, 2. März

von 10 bis 14 Uhr

Ort: Propsteihof 10, 1. Etage

