

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:

Immer **mittwochs**,
10-11:30 Uhr

Ort: Propsteihof, 4. Etage, Raum 404

Eltern-Treff 2:

für Kinder von 1-3 Jahre:

Immer **montags**,
10-11:30 Uhr

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

WINDELCAFÈ:

für Kinder von 0,5-2 Jahren:

Immer **montags**,
10-11:30 Uhr

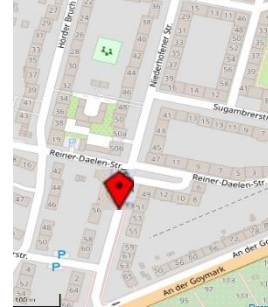
Ort: Mehrgenerationenhaus B3 in Hörde

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)



WICHTIG:

- ➔ Bitte meldet Euch **immer** für die Veranstaltungen an.
- ➔ Die Teilnahme ist **kostenlos**, über Spenden freuen wir uns!
- ➔ Alle Kurse finden unter den aktuell gültigen Corona-Auflagen statt.

Fit fürs Baby



Angebote rund um
Schwangerschaft, Geburt und
die Zeit danach

Januar bis April 2023



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



GEBURTSPREBEREITUNGSKURS FÜR FRAUEN

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

12. Januar bis 02. Februar (Kurs 1/23)
02. März bis 23. März (Kurs 2/23)
20. April bis 11. Mai (Kurs 3/23)

Immer **donnerstags**,
10-12 Uhr

Ort: Propsteihof, 4.Etage, Raum 404



BABYMASSAGE

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

Donnerstag,
23. Februar & 30. März
Uhrzeit nach Absprache

Ort: Propsteihof, 4. Etage, Raum 404



NEU! KOCHEN FÜR BABYS

Dein Baby ist mindesten 4 Monate alt und Du möchtest den ersten Brei selbst kochen? Komm gerne vorbei und wir kochen gemeinsam! So kannst Du Fragen stellen und bekommst Ideen, welche Lebensmittel gut geeignet sind. Bitte ein geeignetes Gefäß für Babynahrung mitbringen.

Dienstag,
14. Februar & 4. April von 11-13 Uhr
Ort: Propsteihof, 4. Etage



KEINE HEBAMME GEFUNDEN?

HEBAMMENSPRECHSTUNDE

WOCHENBETTAMBULANZ

Astrid von Arend (Krankenschwester & Hebamme)
Christine Göke (Krankenschwester & Familienhebamme)

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

Telefonische Anmeldung Mo, Mi, Do von 8-9 Uhr unter:

Tel: (0231) 18 48-221



KINESIO-TAPING

Dein Rücken schmerzt? Dein Bauch ist unfassbar schwer geworden? Du hast Wassereinlagerungen in den Händen und Füßen, die Dir sehr zu schaffen machen? Kinesio-Taping kann eine gute Unterstützung sein.

Termine nach Absprache
Ort: Propsteihof, 4.Etage, Raum 404



FRÜHLINGSERWACHEN IM WESTFALENPARK

Gemeinsam mit den Kindern gehen wir eine Runde durch den Westfalenpark und halten Ausschau nach den ersten Frühlingsboten.

Montag, 20. März

10-12 Uhr

Treffpunkt: Eingang Baurat-Marx-Allee



AUSFLUG IN DEN ZOO

Auf einem Zoo-Rundgang gibt es neben den faszinierenden Tieren noch Einiges zu erleben: Denn wer saß schon mal in einem Kängurubeutel und wer in einem Vogelnest? Ein Zoobesuch ist immer wieder ein Erlebnis für die ganze Familie. Alle sind herzlich eingeladen. Denkt bitte an Verpflegung für Groß und Klein!

Montag, 13. Februar

10-12 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang

