WINDELCAFÈ

Für Kinder von 0,5-2 Jahren.
Wir treffen uns zum Austausch, zum Spielen und beantworten Fragen rund ums Kind.

Immer ***montags,***
10-11:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus B3 in Hörde

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK NACH DER GEBURT

Wie schaffe ich es, nach der Geburt wieder in Form zu kommen? Welche Übungen kann ich auch mit Baby umsetzen? Bitte ein großes Handtuch mitbringen!
Immer ***montags,***
12-12:45 Uhr (Kurs A)
14-14:45 Uhr (Kurs B)
Ort: Mehrgenerationenhaus B3 in Hörde

WORKSHOP: SO WERD' ICH GROß!

Krabbelt, sitzt, greift, läuft es schon? Was ist „normal"? Welches Spielzeug ist das Richtige? Hier teilen wir Tipps und Ideen, wie Ihr Eure Kinder in Ihrer individuellen Entwicklung unterstützen könnt.
Immer ***freitags,***
13-14:30 Uhr (nach Absprache)
Ort: Propsteihof, 4.Etage, Raum 404

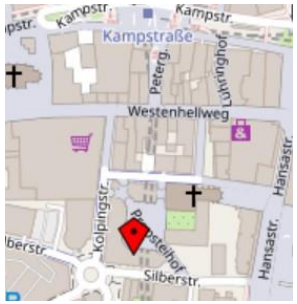
BABYMASSAGE

Für Babys im Alter von 0 bis ca. 6 Monaten:
Bitte Handtuch, Wickelunterlage & Öl mitbringen.
Immer ***freitags,***
10-12 Uhr (nach Absprache)
Ort: Propsteihof, 4. Etage, Raum 404

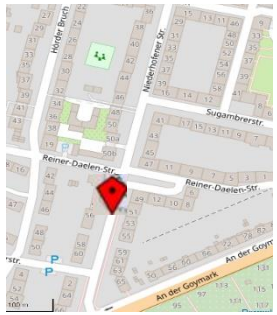
Diese 4 Angebote bei Christiane Hüls (Physiotherapeutin)
Kontakt & Terminabsprache: windelcafe@skf-hoerde.de

Hier sind wir zu erreichen:

Katholischen 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

Oktober bis Dezember 2022

DAS GANZE FITFÜRSBABY-TEAM WÜNSCHT EINEN SCHÖNEN WINTER, FROHE WEIHNACHTEN & EINEN GUTEN START FÜR 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

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen

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

20. Oktober bis 17. November (Kurs 6/22)
01. Dezember bis 22. Dezember (Kurs 7/22)
Immer **donnerstags,**
10-12 Uhr
Ort: Propsteihof, 4.Etage, Raum 404

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 **montags,**
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

Neu! Online Fahrplan Schwangerschaft

Du bist/Ihr seid schwanger und auf einmal sind da so viele Fragen, wenn es auf die Geburt zugeht?
Hier gibt es Antworten!

Donnerstag, 1.Dezember, 14-16 Uhr
Zoom-Online-Angebot

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

Neu! 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.

mittwochs, 10-12 Uhr
02. und 23. November, 14. Dezember
Ort: Propsteihof, 4.Etage, Raum 404

Indoor-Flohmarkt mit Tombola

Herzliche Einladung zur Schnäppchenjagd!
Baby- und Kinderbekleidung sowie Spielzeug und weiteren Bedarf zu günstigen Preisen!
Du möchtest verkaufen? Sehr gerne!
Standgebühr 5€ oder eine Kuchenspende
Bitte meldet Euch frühzeitig an- die Plätze sind sehr begehrt ☺!
Samstag, 05. November
12-16 Uhr
Ort: Propsteihof, 1.Etage

Lichterspaziergang im Westfalenpark

Gemeinsam mit den Kindern gehen wir eine Runde durch den Westfalenpark und erleuchten uns den Weg mit Laternen. Ein warmer Punsch darf nicht fehlen!

Montag, 21. November
16-17:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Baurat-Marx-Allee

Adventfeier

Es ist wieder soweit! Wir möchten das Jahr gemeinsam mit Euch und Euren Kindern gemütlich bei Kaffee, Tee, weihnachtlichen Liedern und Gebäck ausklingen lassen. Bitte meldet Euch unbedingt an, damit wir gut planen können! Über selbstgebackene Plätzchen und Kuchen würden wir uns riesig freuen!

Montag, 05. Dezember 15-17 Uhr
Ort: Propsteihof, 4. Etage, Raum 404