

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

UNSERE HEBAMME IST ERREICHBAR IN DER HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Astrid von Arend, staatl. examinierte Hebamme

Individuelle Unterstützung und Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter

Tel: (0231) 18 48-220

oder schreiben Sie eine E-Mail mit konkreten Fragen an schwangerschaftsberatung.arend@kath-centrum.de

ELTERN-TREFF

(DIE MUTTER-VATER-KIND-GRUPPEN)

In gemütlicher Atmosphäre

- sich mit anderen Eltern austauschen,
- sich regelmäßig treffen,
- Spiele und Lieder kennenlernen, basteln,
- von eigenen Erfahrungen berichten,
- Fragen stellen,
- Kontakte knüpfen,
- und vieles mehr...



Eltern-Treff 1:

Astrid von Arend, staatl. examinierte Hebamme für Kinder im Alter von 0-1 Jahre:
montags von 10:00 bis 12:00 Uhr
im Raum 314 in der 3. Etage

Eltern-Treff 2:

Kirsten Franke, Erzieherin & Dipl. Sozialarbeiterin für Kinder von 1-ca. 3 Jahre:
mittwochs von 10:30 bis 12:00 Uhr
in der KBS 1. Etage Gymnastikraum

KONTAKT

Sozialdienst katholischer Frauen (SKF) Dortmund-Hörde Schwangerschaftsberatungsstelle Fit fürs Baby

Propsteihof 10, 44137 Dortmund-Innenstadt

Tel: (0231) 18 48-220

schwangerschaftsberatung@kath-centrum.de

www.skf-hoerde.de

Kontakt: Kirsten Franke & Astrid von Arend



Alle Kurse finden im Katholischen Centrum statt, Propsteihof 10 in der Dortmunder Innenstadt, wenn nicht anders beschrieben.

Bitte melden Sie sich immer für die Kurse an.

Weitere Informationen erhalten Sie unter

Tel: (0231) 18 48-220.

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos.

Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle

(im Katholischen Centrum)



Fit fürs Baby

Angebote
rund um die Schwangerschaft, die
Geburt und die Zeit danach

Juli bis September 2016



Sozialdienst
katholischer
Frauen e.V.

Dortmund-Hörde

GEBURTSPREPARATIONSKURS FÜR FRAUEN

Astrid von Arend, staatl. examinierte Hebamme

Unser Leben verändert sich

- Das Leben mit dem Baby bringt viele Fragen mit sich...

Säuglingspflege und Ausstattung - was braucht ein Baby?

- Erstausrüstung
- Pflegemittel/Pflegetipps

Wie kommt das Kind zur Welt? Die Phasen der Geburt

- Vorbereitung auf die Geburt
- Umgang mit Wehen (Schmerzen und Atmung)

Die erste Zeit mit dem Kind

- Das Wochenbett
- Ernährung: Stillen oder Fläschchen?

Selbst aktiv werden - Atmen üben für die Geburt

- Wie atme ich unter der Geburt?
- Praktische Übungen zur Geburt

5 Termine jeweils **donnerstags**,
18. August bis 15. September
von 10:00 bis 12:00 Uhr

jeweils im Raum 312 in der 3. Etage

GEBURTSPREPARATIONSTAG FÜR PAARE

Astrid von Arend, staatl. examinierte Hebamme

Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft für Paare
kompakt an einem Tag! Anmeldung erbeten.

Samstag, 17. September
von 10:00 bis 14:30 Uhr
im Raum 312 in der 3. Etage

BABYMASSAGE

Astrid von Arend, staatl. examinierte Hebamme,

Für Babys im Alter von 0 bis ca. 6 Monaten.

Donnerstags: 14. Juli, von 10:00 - 12:00 Uhr,
21. Juli von 10:00 - 12:00 Uhr,

22. September von 10:00 - 12:00 Uhr,

Bitte Handtuch, Wickelunterlage und Öl mitbringen.
im Raum 312 in der 3. Etage

BABYSPRECHSTUNDE FÜR MÜTTER UND IHRE BABYS

Cornelia Fröhlich, Dipl. Heilpädagogin, Kinderkrankenschwester und Eltern-Säuglings-Therapeutin

Sie bekommen Unterstützung, Informationen und praktische Übungen gezeigt, um Ihr Baby in schwierigen Situationen besser zu verstehen. Zum Beispiel, wenn sich das Baby kaum beruhigen lässt, viel weint, schwer einschlafen kann, dauernd oder nur schlecht trinkt oder sehr viel Aufmerksamkeit fordert.

Jeden 1. Montag im Monat, 10:00 bis 12:00 Uhr,
beim Eltern-Treff 1
im Raum 314 in der 3. Etage

TIERPARKBESUCH

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.

Anmeldung bis zum 08. Juli.

Dienstag, 12. Juli, von 14.00 bis 16.00 Uhr
Treffpunkt am Haupteingang

PICKNICK IM ROMBERGPARK

Wir machen einen Ausflug in den Rombergpark mit gemütlichem Picknick für alle.

Es gibt dort schöne Ecken, um das Picknick gemeinsam zu genießen und Spielplätze für Groß und Klein zum Austoben.

Anmeldung bitte bis zum 15. August.

Mittwoch, 17. August von 11:00 bis 13.00 Uhr
Treffpunkt Café Orchidee

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF - DOCH ENDLICH!!!

Cornelia Fröhlich, Dipl. Heilpädagogin, Kinderkrankenschwester und Eltern-Säuglings-Therapeutin

Babys Schlafverhalten ist ein Endlosthema zahlreicher Gespräche unter Eltern. Viele Kinder wachen regelmäßig nachts auf und schlafen nicht wieder von allein ein. Es gibt nicht den ultimativen Weg, u.a., weil sich die Schlafgewohnheiten Ihres Kindes immer wieder ändern können. Was Sie als Eltern tun können, soll an diesem Vormittag besprochen werden. Für Eltern von 0-3 jährigen Kindern.

Anmeldung bitte bis zum 28. September.

Donnerstag, 29. September, 10:00 bis 12:30 Uhr
im Raum 314 in der 3. Etage

Das ‚Fit fürs Baby‘-Team
wünscht allen Eltern und
Kindern einen schönen
Sommer!

