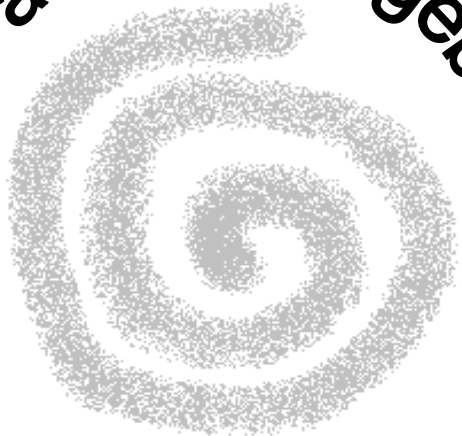


Eine Familie wird geboren



Elternschule

2. Halbjahr 2010
1. Halbjahr 2011

in Mayen, Mendig, Kaisersesch,
Polch, Cochem und Treis-Karden

GEMEINSCHAFTSKLINIKUM ST. ELISABETH MAYEN

**GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN**
ST. ELISABETH MAYEN

UND



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE MAYEN E. V.

Elternschule ist:

- ⇒ Sich mit oder ohne Partner auf die Geburt Ihres Kindes und die Zeit danach vorbereiten.
- ⇒ Informationen und Antworten auf Ihre Fragen erhalten.
- ⇒ Hoffnungen, Wünsche, Erwartungen und Ängste mit Menschen, die sich in der gleichen Lebensphase befinden, austauschen.
- ⇒ Fachkompetente Betreuung und Begleitung erfahren.
- ⇒ Neue Kontakte knüpfen.

Anschrift und Telefon der Träger:

Gemeinschaftsklinikum Koblenz-Mayen
St. Elisabeth Mayen
Siegfriedstr. 20-22
56727 Mayen

Telefon : 0 26 51 / 83 – 4730/4728
Telefax : 0 26 51 / 83 - 1909
Email: info-mayen@gemeinschaftsklinikum.de

Familienbildungsstätte Mayen e.V.
Bäckerstr. 12
56727 Mayen

Telefon : 0 26 51 / 68 00
Telefax : 0 26 51 / 58 83
Email: fbs-mayen@t-online

Öffnungszeiten FBS:

Mo. – Do. 08:30 Uhr – 12:00 Uhr
14:00 Uhr – 16:30 Uhr
Fr. 08:30 Uhr – 12:00 Uhr

Ein Kind wird erwartet

Wenn Sie ein Kind erwarten.....
verändert sich Ihr Leben in besonderer Weise.

Die Schwangerschaft vollzieht sich im körperlichen Bereich. Sie verändert das seelische Erleben sowohl bei der Frau als auch bei dem Mann. Sie beeinflusst die sozialen Beziehungen.

Durch die Geburt eines Kindes wird eine Familie geboren.

Sicher möchten Sie sich gut darauf vorbereiten. Wir unterstützen Sie dabei mit verschiedenen Angeboten.

Die Beziehung unter den Partnern kann reicher werden, wenn Sie die Geburt wie auch die Entwicklung des Kindes während und nach der Schwangerschaft gemeinsam erleben.

„Jedesmal, wenn ein Kind geboren wird, bekommt die Menschheit eine winzige Chance, ganz von vorne anfangen zu können.“



Geburtsvorbereitung für Frauen in Mayen

Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen erproben wir verschiedene Wege zur Stärkung des Vertrauens in die eigenen Kräfte.

- **Informationen über:** Schwangerschaft, Geburtsverlauf, Stillen, Wochenbett, Säuglingspflege, Hebammensprechstunde mit geburtsvorbereitender Akupunktur, Hebammenbetreuung
- **Praktische Übungen:** Entspannungs-, Atem- und Beckenbodenübungen, Geburtspositionen, Massage, Gymnastik
- **Besichtigungen:** Kreißsaal, integrative Mutter-Kind-Station inklusive Säuglingszimmer

Die immer wiederkehrenden Übungen schaffen Vertrauen.

| Entbindungstermin | Kursbeginn |
|-------------------|----------------|
| August 2010 | Mai 2010 |
| September 2010 | Juni 2010 |
| Oktober 2010 | Juli 2010 |
| November 2010 | August 2010 |
| Dezember 2010 | September 2010 |
| Januar 2011 | Oktober 2010 |
| Februar 2011 | November 2010 |
| März 2011 | Dezember 2010 |
| April 2011 | Januar 2011 |
| Mai 2011 | Februar 2011 |
| Juni 2011 | März 2011 |
| Juli 2011 | April 2011 |
| August 2011 | Mai 2011 |

Termin: 1-mal wöchentlich, 7 Abende zu je 2 Stunden, montags, dienstags oder mittwochs, um 18.30 Uhr
Das genaue Datum erfahren Sie bei der Anmeldung.

Ort: Elternschule,
Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen,
Eingang Robert Koch-Str.12, Block C

Gebühr: Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen

Leitung: Hebammen: Griseldis Gerke, Monika Langenfeld, Bianca Weyers, Carina Wagner

Anmeldungen: Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen,
Kreißsaal, Tel.: 02651/83 - 4730

Geburtsvorbereitung für Paare in Mayen durch Hebammen

Inhalt der Geburtsvorbereitung siehe Seite 2

- Leitung durch die Hebamme
- Ein Gesprächsabend mit einer unserer Kreißsaalärztinnen
- max. 8 Paare

| Entbindungstermin | Kursbeginn |
|--------------------------|-----------------------|
| November / Dezember 2010 | Anfang September 2010 |
| Januar / Februar 2011 | Anfang Dezember 2010 |
| März / April 2011 | Anfang Januar 2011 |
| Mai / Juni 2011 | Anfang März 2011 |
| Juli / August 2011 | Anfang Mai 2011 |
| September 2011 | Anfang Juli 2011 |

- Termine:** 1-mal wöchentlich. freitags
7 Abende zu je 2 Stunden um 19:00 Uhr
Bei mehr als 8 Paaren finden 2 Kurse statt:
- Ort:** Elternschule,
Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen,
Eingang Robert Koch-Str.12, Block C
- Gebühr:** pro Paar ist ein Eigenanteil von € 70,00 zu zahlen.
- Leitung:** Hebamme: Steffi Hude
- Anmeldungen:** Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen,
Kreißaal, Tel.: 02651 / 83 – 4730

Geburtsvorbereitung für Paare in Mendig

Inhalt der Geburtsvorbereitung:

- Gymnastik
- Informationen über: Schwangerschaftsveränderungen, Geburtsverlauf, Stillen, Wochenbett, Umgang mit dem Neugeborenen
- Praktische Übungen: Entspannungsübungen, Atmung, Geburtspositionen, Stillpositionen
- Austausch über: Schwangerschaft, Erwartungen und Vorstellungen über Geburt und Elternschaft
- Kreißsaalführungen

- Kursbeginn:** Die Kurse finden fortlaufend statt
- Termin:** dienstags 8 Treffen
- Zeit:** 19:30 – 21:30 Uhr
- Ort:** Mendig, Vereinsheim Karateclub, Molkereistr.
- Gebühr:** pro Paar ist ein Eigenanteil von € 70,00 zu zahlen.
Die Gebühr wird von manchen Krankenkassen erstattet.
- Leitung:** Sabine Wangler, Hebamme
- Anmeldungen:** Sabine Wangler, Tel.: 02632 / 810624



Geburtsvorbereitung für Frauen in Cochem

Hier erhalten Sie zusammen mit anderen Schwangeren Informationen zur Schwangerschaft, Geburt und dem Wochenbett.

Wir werden zusammen leichte Übungen für die Beweglichkeit machen, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden ansprechen und Sie werden Atem- und Entspannungsübungen für die Geburt kennen lernen. Auf Wunsch kann auch Ihr Partner mit teilnehmen.

- Termine:** 7 Abende zu je 2 Stunden jeweils montags von 18:30 – 20:30 Uhr
- Ort:** Räumlichkeiten der Ergotherapie Helmes, Krischer, Schmitt & Sprachtherapeutin B. Friderichs
Ravenéstraße 35a , Cochem
- Gebühr:** Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.
- Leitung:** Johanna Liebfried, Hebamme
- Anmeldungen und Information:** Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen, Kreißsaal, Tel.: 02651 / 83 – 4730
- Bei Fragen steht Ihnen Frau Liebfried gerne zur Verfügung.
Tel.: 02673 / 991978 (Vorwahl immer mitwählen)



Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Paare in Mayen

Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit, sich mit Unterstützung und Kompetenz aus vier verschiedenen Fachbereichen auf die Geburt und das Leben mit dem Kind vorzubereiten.

Uns ist außerdem wichtig, dass Sie sich mit anderen werdenden Müttern und Vätern austauschen können und Ihr eigenes Wissen „rund ums Kinderkriegen“ entdecken.

Die **HEBAMME** Sabine Wangler gestaltet 7 Treffen und informiert über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Leben mit dem Neugeborenen, immer im Dialog mit Ihnen als Gruppe. In jeder Stunde werden Atem- und Entspannungsübungen sowie Gymnastik angeboten. Wir besichtigen den Kreißsaal und üben Geburtspositionen.

Mit der **KINDERKRANKENSCHWESTER** und **STILLBERATERIN** Jutta Orth dürfen Sie z. B. beim Baden und Wickeln selbst „Hand anlegen“ und erhalten Einblick ins Thema Stillen – u. a. durch einen Film – und Flaschenernährung. Zum Stillabend bitte Stillkissen oder normales Kissen mitbringen. Frau Orth ist an zwei Terminen für Sie da.

Der **RELIGIONSPÄDAGOGE** Michael Helsper bietet einen offenen Gesprächsabend an.

Unsere **KREIßSAALÄRZTINNEN**, Fr. Dr. Breil und Fr. Muß der gynäkologischen Abteilung des St. Elisabeth-Krankenhauses in Mayen, beschreiben Geburtshilfe aus ärztlicher Sicht und stehen Ihnen gerne bei diesem Treffen für Fragen zur Verfügung.

JETZT NEU und VÄTERFREUNDLICH:

Geburtsvorbereitung an einem SAMSTAG!

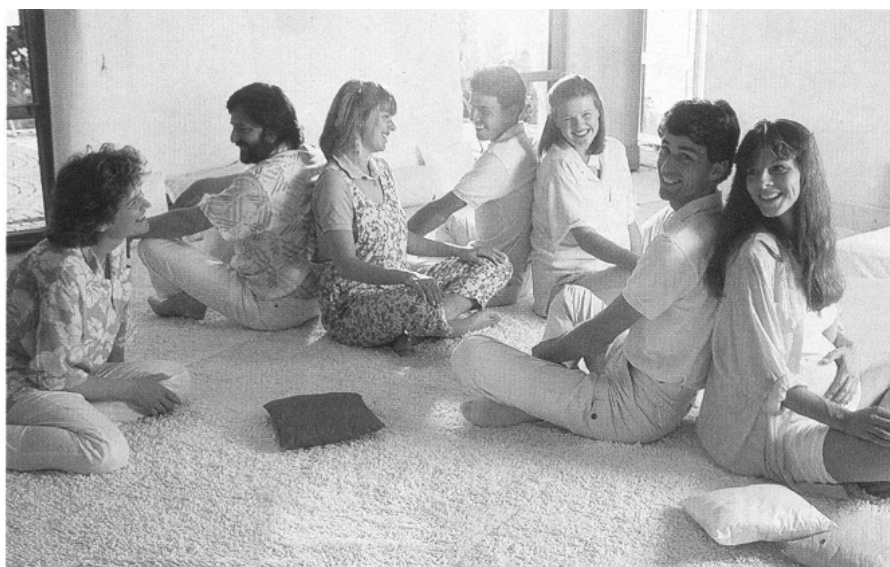
An diesem Tag werden hauptsächlich praktische Dinge angeboten, wie Kreißsaalbesichtigung und Säuglingspflege. Ein Tag in Ruhe mit der Gruppe gibt Zeit, sich noch besser kennen zu lernen und fördert zusätzlich die Gemeinschaft.

Sollte Ihr Partner nicht an einem Kurs teilnehmen können, so ist es möglich, eine Person Ihres Vertrauens mitzubringen.

Frühzeitige Anmeldung ist günstig.

Den genauen Kursbeginn erfahren Sie bei der Anmeldung.

| | |
|------------------------|---|
| Termine: | donnerstags, 19:30 – 21:30 Uhr Neu: Väterfreundlich: auch Samstag |
| Dauer: | 11 Abende |
| Ort: | Elternschule Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen, Eingang Robert Koch-Str.12, Block C |
| Gebühr: | Pro Paar ist zusätzlich ein Eigenanteil von € 70,00 zu zahlen. |
| Kursbegleitung: | Sabine Wangler, Hebamme |
| Anmeldungen: | Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen, Kreißsaal, Tel.: 02651 / 83 – 3731 oder Sabine Wangler, Tel.: 02632 / 810624 email: sabine.wangler@gmx.de |



Geburtsvorbereitung und Yoga für Schwangere in Mendig

Dieser Kurs ist allen Schwangeren gewidmet, die sich durch gezielte Bewegungen, Atem- und Entspannungsübungen auf die Geburt vorbereiten möchten.

Die harmonische Zusammenarbeit von Körper, Geist und Seele wird in der Schwangerschaft durch Yoga sanft und positiv gefördert.

| | |
|---------------------|--|
| Termin: | freitags 10 Treffen |
| Zeit: | 09:30 – 10:30 Uhr |
| Ort: | Mendig, Vereinsheim Karateclub, Molkereistr. |
| Gebühr: | Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen |
| Leitung: | Annette Thelen, Hebamme |
| Anmeldungen: | Annette Thelen, Tel.: 02652 / 1369 (dienstags zwischen 09:30 – 11:00 Uhr) |

Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere ab der 28. Schwangerschaftswoche

Praktische Übungen:

- Körperwahrnehmung
- Entspannungsübungen
- Atemübungen

Information über

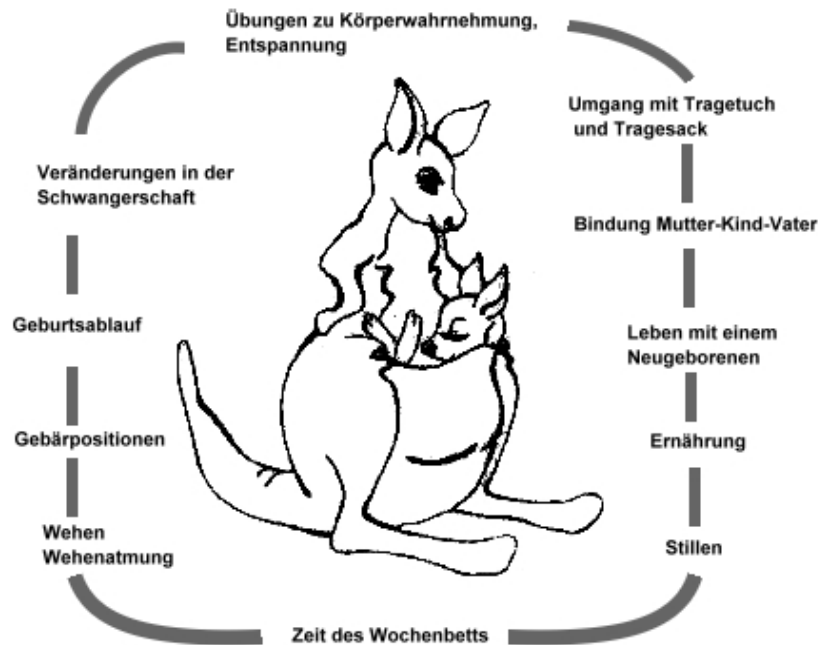
- Schwangerschaft, Schwangerschaftsbeschwerden
- Ernährung
- Geburtsverlauf – Gebärpositionen
- Wochenbett
- Stillen
- Leben mit einem Neugeborenen

Ein Partnerabend

| | |
|---------------------------------|---|
| Termin: | montags, 7 Abende, fortlaufend |
| 1. Kursbeginn: | Montag, 05.07.2010 |
| Zeit: | 19:00 – 21:00 Uhr |
| Ort: | frühere „Alte Knabenschule“, Treis-Karden |
| Gebühr: | Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse. |
| Leitung und Anmeldungen: | Johanna Zenz-Sartorius, Hebamme Tel.: 02605 / 1268 |

Geburtsvorbereitung für Frauen in Münstermaifeld

Viele Geheimnisse um das Thema Geburt sind schon gelüftet. Auch die Geburt Ihres Kindes birgt Geheimnisvolles, bei der Vorbereitung darauf möchte ich Sie begleiten.



Interessierte Väter sind zu einem Paarabend herzlich eingeladen.

Termin: mittwochs, 7 Treffen fortlaufend
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Münstermaifeld
Gebühr: Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.
Leitung und Anmeldung: Daria Dötsch, Hebamme
 Tel.: 02605 / 2551

Geburtsvorbereitung mit Hypnose

Eignet sich für jede Frau, die sich optimal auf ihre Geburt vorbereiten will!

In den USA und in Russland wird Geburtsvorbereitung in Trance seit den 70er Jahren praktiziert, und verschiedene wissenschaftliche Studien belegen den guten Nutzen für Mutter und Kind:

- größere innere Sicherheit für die Geburt
- Linderung von Ängsten, Stress
- Schmerzkontrolle
- Verkürzung der Geburtsdauer
- Verringerung von Komplikationen und reduzierter Medikamentenverbrauch
- schnellere Erholung nach der Geburt
- erfolgreicherer Stillen
- Förderung der Mutter-Kind-Beziehung

Beginn ab der 20. Schwangerschaftswoche!

Bitte um rechtzeitige Anmeldung!

Gebühr: nach Vereinbarung

Leitung: Sabine Wangler, Hebamme, Ausbildung in systemischer Beratung und kooperativer, selbstorganisatorischer Hypnose

Anmeldung: Sabine Wangler, Tel. 02632 / 810624,
 e-Mail: sabine.wangler@gmx.de

Infoabend Rund um die Geburt

im Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen

An alle werdenden Eltern

Im Rahmen unseres Infoabends beantworten der Chefarzt der gynäkologischen/geburtshilflichen Klinik, Dr. Walter Ernst, sowie Hebammen, Ärzte, Kinderkrankenschwestern und Schwestern der Mutter-Kind-Station Ihre Fragen

„Rund um Schwangerschaft und Geburt“

Zusätzlich besteht die Möglichkeit einen Film über unsere geburtshilfliche Klinik anzusehen.

Im Anschluss ist eine Führung durch die geburtshilfliche Klinik: Kreißsaal und Mutter-Kind-Station mit Neugeborenenbereich vorgesehen.

Termine:

| 2010 | 2011 |
|----------------------|----------------------|
| Mittwoch, 21.07.2010 | Mittwoch, 19.01.2011 |
| Mittwoch, 15.09.2010 | Mittwoch, 16.03.2011 |
| Mittwoch, 24.11.2010 | Mittwoch, 11.05.2011 |
| | Mittwoch, 06.07.2011 |
| | Mittwoch, 07.09.2011 |

Treffpunkt: 19:30 Uhr in der Cafeteria
des Gemeinschaftsklinikums St. Elisabeth Mayen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Ihr Team der geburtshilflichen Klinik des
Gemeinschaftsklinikums St. Elisabeth Mayen**

Wassergymnastik und Wasserentspannung für Schwangere in der 15. – 40 Schwangerschaftswoche

Die Bewegung und Entspannung im Wasser ist für Schwangere eine einzigartige Erfahrung.

Schweben, sich entspannen, Wärme spüren und gleichzeitig die Muskulatur kräftigen sowie das Herz-Kreislaufsystem in Schwung halten – diese Ansprüche, die gerade in der fortschreitenden Schwangerschaft kaum zu realisieren sind, bietet dieses zielgerichtete Angebot für Schwangere, die sich gesund, leistungsfähig und entspannt ihrem Geburtstermin nähern möchten.

Die Aktivierung und Bewegung verschiedener Körperbereiche mit Unterstützung unterschiedlicher Medien im Warmwasser bei 31° sind die Grundlage.

Abgerundet mit Übungen aus dem Aqua Balance Bereich ist es eine Erfahrung besonderer Art.

Termin: 20.08.2010 – 08.10.2010
29.10.2010 – 17.12.2010

21.01.2011 – 18.03.2011
06.05.2011 – 01.07.2011
12.08.2011 – 30.09.2011
21.10.2011 – 09.12.2011

Zeit: 18:30 – 19:15 Uhr
19:30 – 20:15 Uhr

Ort: Bewegungsbad der Physikalischen Therapie
Zentrum für Gesundheitsförderung Mayen (zgfM)
am Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen

Gebühr: € 45,00 für 8 Treffen

Leitung: Anke Scherhag, Hebamme

Anmeldungen: Zentrum für Gesundheitsförderung Mayen (zgfM)
Tel. 02651 / 83 – 3250

Information: Anke Scherhag
Tel.: 02652 / 989925

Hebammensprechstunde

Um allen Schwangeren frühzeitig den Kontakt zu den Hebammen zu ermöglichen bieten wir eine Hebammensprechstunde an.

Diese Sprechstunde kann zusätzlich zu den Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Gynäkologen besucht werden und beinhaltet folgende Themen:

- Aktuelle Informationen
- Beratung über Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Mutterschutzgesetz
- Hilfe bei leichten Schwangerschaftsbeschwerden
- Information über Wassergeburt, Klinikgeburt, ambulante Geburt
- Stillberatung
- Akupunktur (geringe Gebühr)
- Homöopathie
- Beleggeburt
- Nachbetreuung nach der Geburt
- Info zu Geburtsvorbereitungskursen

Zur Akupunktur, sowie zur Anmeldung, ist es erforderlich einen Termin zu vereinbaren.

Akupunktursprechstunde ab der 36. SSW.

| | |
|-----------------|--|
| Termin: | jeweils donnerstags |
| Zeit: | ab 08:30 nach Terminabsprache |
| Ort: | Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen |
| Leitung: | Steffi Hude und weitere Hebammen des Krankenhauses |

Anmeldesprechstunde ab der 34. SSW.

Hierbei werden alle notwendigen Papiere für die Geburt angelegt und organisatorische Dinge besprochen (z. B. Standesamt)

| | |
|--|---|
| Termin: | jeweils montags |
| Zeit: | nach Terminabsprache |
| Ort: | Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen |
| Leitung: | Hebammen des Krankenhauses |
| Anmeldungen, Informationen und Terminvergabe: | Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen, Kreißsaal, Tel.: 02651/83 – 4730 |

Hebammenhilfe nach der Geburt

Jede Mutter hat Anspruch auf Hebammenhilfe nach der Geburt. Die Hebamme wird Sie zu Hause besuchen und eine hilfreiche Begleiterin in der neuen häuslichen Situation sein. Sie betreut Mutter und Kind und steht Ihnen bei Stillschwierigkeiten und bei Fragen zur Flaschenernährung zur Seite.

Schon in der Schwangerschaft sollten Sie Kontakt zu einer Hebamme aufnehmen.

Namen und Adressen von Hebammen finden Sie in diesem Elternschulheft oder erhalten Sie bei Ihrem betreuenden Gynäkologen, an den Infoabenden und über den Kreißsaal.

Information: Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen, Kreißsaal, Tel.: 02651/83 – 4730

Beratung und Hilfe für Frauen nach traumatischer Geburt (z.B. Kaiserschnitt)

Es ist zwar nicht die Geburt, die Sie sich vorgestellt haben, aber es tut gut, nicht alleine damit zu sein.

Erzählen Sie davon Frauen, die genauso fühlen.

In kleiner gemütlicher Runde sind alle Gefühle willkommen. Unter einfühlsamer kompetenter Leitung finden wir gemeinsam für alle einen eigenen heilsamen Weg.

Sehr gerne können wir auch einen Termin für eine individuelle Einzelberatung vereinbaren.

Schreiben Sie mir gerne eine E-Mail oder sprechen Sie mich an:

Jutta Orth, Beraterin „Stillen“ und „Frauen nach Kaiserschnitt“, Kinderkrankenschwester in der integrativen Wochenbettpflege

| | |
|-------------------------------------|--|
| Termin und Zeit: | donnerstags 17:00 Uhr oder samstags 16:00 Uhr |
| Ort: | Elternschule Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen, Eingang Robert Koch-Str.12, Block C |
| Gebühr: | Gruppe mit 3 bis max. 6 Frauen € 8,00 (für 2 Stunden) / Einzelberatung € 20,00 |
| Leitung: | Jutta Orth |
| Weitere Infos und Anmeldung: | montags und donnerstags 08:00 – 10:00 Uhr Tel.: 02651 / 83-4333 E-Mail: Kaiserschnittgruppe@googlemail.com |

Stillambulanz und Beratung bei Flaschenernährung im Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen

- Sind Sie schwanger oder stillen Sie bereits?
- Haben Sie Fragen oder Probleme rund ums Stillen?
- Wollen Sie vielleicht noch eine 2. Meinung hören?
- Oder haben Sie Fragen zur Flaschenernährung?
- Wollen Sie wissen, wie es nach dem Stillen oder der Flasche weiter geht?

Dann nutzen sie unser Serviceangebot!

Im Rahmen der Elternschule bietet die Abteilung für Geburtshilfe des Gemeinschaftsklinikums St. Elisabeth Mayen Ihnen kompetente Beratung in der kostenlosen Stillambulanz.

Rufen Sie an unter: Telefon 02651 / 83 – 4333

Ansprechpartner: Jutta Orth, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin
Anika Burg, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin

Termine: Telefonische Beratung und Terminvereinbarung:
montags 08:00 – 10:00 Uhr,
donnerstags 08:00 – 10:00 Uhr

Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung:
montags 11:00 – 12:30 Uhr

Gebühr: keine

Säuglingspflegekurs in Polch

Termin: Freitag, 29.10.2010

Zeit: 09:30 – 11:45 Uhr

Ort: Zentrum für Frühe Hilfen,
Polch, Bachstr. 19

Gebühr: €7,00

Leitung: Jutta Orth, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin

Anmeldungen: Tel.: 02651 / 83-4333
Tel.: 02651 / 6800

Eltern werden - Paar bleiben

Die Geburt eines Kindes ist für die meisten Paare ein Höhepunkt in der Beziehung.

Sie verlangt vom Elternpaar aber auch die Bewältigung von Aufgaben, die für die weitere Entwicklung der Beziehung entscheidend sind.

Die neue Rollenverteilung muss gemeinsam gestaltet werden, die Erwartungen müssen mit der Realität in Einklang gebracht werden. Die neue Situation erfordert einen achtsamen Umgang und immer wieder das Gespräch miteinander.

Doch gerade in der Zeit nach der Geburt eines Kindes kommt das Paarleben häufig zu kurz:

Die Zeit für ausgiebige Gespräche, gemeinsame Sportaktivitäten, spontane Wochenendtrips und kuschelig-erotische Abende ist knapp.

Wie kann mit dieser neuen Lebenssituation umgegangen werden?

Termin: Donnerstag, 12. Mai 2011

Zeit: 20:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Mayen
Bäckerstr. 12, Mayen

Gebühr: €4,00

Leitung: Dr. Petra Rösgen, Psychologin M.A.

Anmeldung: Familienbildungsstätte Mayen
Bäckerstr. 12, Mayen, Tel.: 02651 / 6800

Projekt „MAMA MIJA“ (Mütter im jugendlichen Alter – mit oder ohne Partner)

- Mit der Verantwortung wachsen -

Sie sind schwanger oder Mutter geworden und im jugendlichen Alter? Haben Sie das Bedürfnis sich mit gleichaltrigen Müttern oder Schwangeren auszutauschen?

Die neue Lebenssituation bedarf vieler Veränderungen.

Das Projekt „MAMA MIJA“ möchte eine Anlaufstelle bieten, in der jugendliche Frauen von pädagogisch ausgebildeten Personal begleitet werden.

Eine Vielzahl neuer Fragen bedürfen der Klärung, zum Beispiel

- Wie stehen meine Eltern und der Vater des Kindes zu mir und meinem Kind?
- Wie möchte ich mit meinem Kind leben?
- Wo kann ich Unterstützung finden in dieser neuen Situation?
- Welche schulische/berufliche Perspektive kann ich einschlagen?
- Wie kann ich mich auf die Geburt des Kindes und die Zeit danach vorbereiten?
- Wie möchte ich mein Kind erziehen?
- Wie regele ich meinen Haushalt und meine finanziellen Angelegenheiten?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und Unterstützung, Begleitung, Beratung, Information und neue Ideen suchen, um ihre Lebenssituation aktiv zu gestalten und zu meistern, melden Sie sich an:

- Termine:** MAMA MIJA I: montags, von 15:30 – 18:00 Uhr
MAMA MIJA II: mittwochs, von 09:30 – 12:00 Uhr
- Ort:** Familienbildungsstätte Mayen
Bäckerstr. 12, Mayen
- Gebühr:** Dieses Angebot ist kostenlos. Je nach Aktionen können geringe Materialkosten anfallen
- Leitung:** Petra Sevenich, Dipl. Sozialpädagogin
- Träger:** Familienbildungsstätte Mayen
- Kooperationspartner:** Elternschule (Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen und FBS), Caritasverband i. d. Region Rhein-Mosel-Ahr e.V.
- Anmeldungen:** Familienbildungsstätte Mayen
Bäckerstr. 12, Mayen, Tel.: 02651 / 6800 oder
Petra Sevenich, Tel.: 02605 / 8357

Rückbildungsgymnastik in Mayen

Haben Sie gerade entbunden und wollen wieder fit werden? - Dann sind Sie bei uns richtig!!

Mit Spaß und Musik bringen wir Ihren Körper wieder in Schwung. Der Kursus wendet sich an Frauen nach der Entbindung. Der Körper verändert sich durch die Schwangerschaft. Das Baby hat seine Spuren hinterlassen. Bei dieser Gymnastik wird insbesondere auf die Straffung und Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur eingegangen. (Verhinderung von Inkontinenz), aber auch Ausdauer und Kondition werden trainiert. Aspekte der Rückenschule im Sinne eines Rückenaufbautrainings sind weitere Inhalte des Kurses.

- Termin:** Diese Kurse finden fortlaufend statt. Ca. alle 5 Wochen beginnt ein neuer Kurs mit 10 Abenden, jeweils dienstags
1. Termin: 17.08.2010
- Zeit:** 18:30 Uhr – 19:30 Uhr bzw. 19:30 – 20:30 Uhr
- Ort:** Familienbildungsstätte Mayen, Bäckerstraße 12, Mayen
- Gebühr:** € 61,50 für 10 Abende. Die Kursgebühr wird größtenteils von den Krankenkassen erstattet.
- Leitung u. Anmeldung:** Sigrid Seul-Schüttler, Krankengymnastin
Tel. 02651 / 3721

Bitte Turnmatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen!

Rückbildungsgymnastik in Kaisersesch

In unseren Rückbildungskursen zeigen wir Ihnen gezielte Übungen, die zur schnelleren Rückbildung der Gebärmutter und zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur beitragen. So kommt Ihr Körper nach Schwangerschaft und Geburt wieder schneller in Form und evtl. späteren Problemen – Inkontinenz – wird vorgebeugt. Außerdem werden gezieltes Heben und Tragen ebenfalls vermittelt.

- Termin:** fortlaufend, 10 Vormittage, zurzeit mittwochs
- Zeit:** 10:30 Uhr – 11:30 Uhr
- Ort:** Praxis für Physiotherapie, Koblenzer Str. 21, Kaisersesch
- Gebühr:** € 61,50 für 10 Stunden
Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen teilweise erstattet und bei Kursbeginn entrichtet.
- Leitung:** Margret Thielen – de Rocco, Krankengymnastin
- Anmeldung:** Praxis für Physiotherapie
Koblenzer Str. 21, Kaisersesch, Tel. 02653 / 8855

Bei Bedarf und nach Absprache können die Babys mitgebracht werden.

Rückbildungsgymnastik - mit Kindern in Mayen

In diesem Kurs bieten wir Ihnen gezielte Übungen, um die körperlichen Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt besonders wahrzunehmen und zu trainieren. Im abgeschlossenen Kurs werden der Beckenboden und die so genannten Problemzonen unter fachkundiger Anleitung trainiert und gestrafft. Die Übungseinheiten beginnen mit einem Aufwärm- und Konditionstraining, die gezielten Beckenboden-, Bauch-, Beine-, Po- und Rückenübungen schließen an und werden unter Anleitung durchgeführt und erlernt. Sie haben bei diesem Kurs die Möglichkeit, Ihr Neugeborenes mitzubringen.

- Termin:** montags von 09:45 Uhr – 11:00 Uhr
Der Kurs umfasst 8 Vormittage
- Ort:** Elternschule
Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen,
Eingang Robert Koch-Str.12, Block C
- Gebühr:** Die Kursgebühr wird bis auf einen Eigenanteil
von den Krankenkassen erstattet.
- Leitung:** Annette Thelen, Hebamme
- Anmeldung
und Information:** Annette Thelen, Tel.: 02652 / 1369
(dienstags zwischen 09:00 – 11:00 Uhr)

Rückbildungsgymnastik - mit Kindern in Polch

Inhalt der Rückbildungsgymnastik mit Kindern siehe oben

- Termin:** mittwochs von 09:45 Uhr – 11:00 Uhr
Der Kurs umfasst 8 Vormittage
- Ort:** Polch, St. Georgenstr. 53
- Gebühr:** Die Kursgebühr wird bis auf einen Eigenanteil
von den Krankenkassen erstattet.
- Leitung:** Annette Thelen, Hebamme
- Anmeldung
und Information:** Annette Thelen, Tel.: 02652 / 1369
(dienstags zwischen 09:00 – 11:00 Uhr)

Rückbildungsgymnastik für Fortgeschrittene in Bell

für alle interessierten Frauen, die ihre Kräftigung und Straffung der Muskulatur weiter vertiefen und fortführen wollen

- Termin:** montags, (10 Treffen) fortlaufend
- Zeit:** A: 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
B: 19:30 Uhr – 20:30 Uhr
- Ort:** Gemeindehalle Bell
- Gebühr:** € 30,00 für 10 Abende
- Leitung:** Annette Thelen, Hebamme
- Anmeldung:** Annette Thelen, Tel. 02652 / 1369
(dienstags zwischen 09:00 – 11:00 Uhr)

Rückbildungsgymnastik für Fortgeschrittene in Monreal

für alle interessierten Frauen, die einen Anfängerkurs absolviert haben.

- Termin:** Diese Kurse finden fortlaufend donnerstags
statt. (10 Abende)
1. Termin: 19.08.2010
- Zeit:** 19:00 Uhr – 20:15 Uhr
- Ort:** Turnhalle Monreal
- Gebühr:** € 30,00 für 10 Abende
- Leitung:** Sigrid Seul-Schüttler, Krankengymnastin
- Anmeldung:** Sigrid Seul-Schüttler, Tel. 02651 / 3721

Rückbildungsgymnastik und Yoga in Mendig

In diesem Kurs biete ich Ihnen Pilates und Yogaübungen, um die körperlichen Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt besonders wahrzunehmen und gezielt zu trainieren.

Gerne können Sie Ihr Neugeborenes zu dem Kurs mitbringen.

| | |
|--|--|
| Termin: | freitags (8 Treffen) fortlaufend |
| Zeit: | 10:45 – 12:00 Uhr |
| Ort: | Mendig, Vereinsheim Karateclub, Molkereistr. |
| Gebühr: | Die Kursgebühr wird bis auf einen Eigenanteil von den Krankenkassen erstattet. |
| Leitung: | Annette Thelen, Hebamme |
| Anmeldung, Information und Wegbeschreibung: | Annette Thelen Tel.: 02652 / 1369 (dienstags zwischen 09:00 – 11:00 Uhr) |



Prager Eltern-Kind-Programm in Mayen, Kaisersesch und Mendig

**Begleitung und Anregungen
für Eltern mit Kinder im ersten Lebensjahr**

***„Im Kind sind eine ungeheure Menge von
Entwicklungsmöglichkeiten verborgen,
von denen wir bis heute keine Ahnung haben.“***
(Jaroslav Koch)

Von diesem Grundgedanken ausgehend wollen wir bei den
PEKiP- Treffen

- ⇒ mit Spiel und Spaß die Freude des Kindes an Bewegungen wecken und durch gezielte Anregungen die Entwicklung des Kindes während des ersten Lebensjahres unterstützen
- ⇒ die Eltern-Kind Beziehung stärken
- ⇒ den Eltern einen Erfahrungsaustausch ermöglichen
- ⇒ erste Kontakte der Kinder untereinander anbahnen.

Die Treffen finden ab der 6 – 8 Lebenswoche fortlaufend einmal wöchentlich statt.

In einer festen Gruppe werden Eltern und Kind(er) bis zum Ende des ersten Lebensjahres begleitet.

Die Kurse setzen sich dabei nach dem Alter der Babys zusammen.

Die Teilnehmerzahl eines Kurses ist dabei auf acht Babys mit ihren Müttern oder Vätern beschränkt.

Veranstaltungsorte:

| | |
|---------------|---|
| Mayen: | Elternschule Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen, Eingang Robert Koch-Str.12, Block C |
|---------------|---|

| | |
|---------------------|---|
| Kaisersesch: | Praxis für Physiotherapie Koblenzer Str. 21, Kaisersesch |
|---------------------|---|

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| Mendig: | Vereinsheim Karateclub, Molkereistr. |
|----------------|--------------------------------------|

| | |
|----------------------|----------------------------------|
| Treis-Karden: | Gemeindehaus „Alte Knabenschule“ |
|----------------------|----------------------------------|

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| Polch: | Zentrum für Frühe Hilfen, Bachstr. 19 |
|---------------|---------------------------------------|

Kursgebühr: € 55,00 für einen Kurs (10 Treffen)

Leitung: Stephanie Daub, PEKiP-Gruppenleiterin
Kerstin Schaden, PEKiP-Gruppenleiterin
Melanie Hellmann, PEKiP-Gruppenleiterin
Sabine Philippen, PEKiP-Gruppenleiterin
Susanne Schulz, PEKiP-Gruppenleiterin

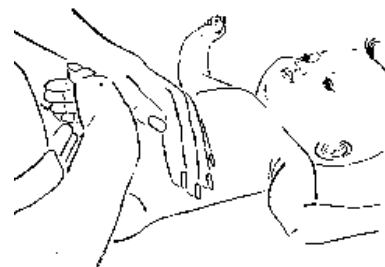
Anmeldungen: Familienbildungsstätte Mayen
Bäckerstr. 12, Mayen, Tel.: 02651 / 6800

Zeitpunkt der Anmeldung: ab dem 9. Schwangerschaftsmonat bis zum Ende des ersten Lebensmonats



Baby – Streichelmassage in Mayen

für Mütter und Väter mit Kindern von 1 - 8 Monaten.



Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die Babymassage zu erlernen, bei der es vor allem um das Urbedürfnis der Babys, sanft berührt und gestreichelt zu werden, geht.

Weiterhin dient die Massage zu Beruhigung bei Blähungen und anderen Unruhezuständen. Sie fördert ein besseres Schlafverhalten und stärkt die Widerstandskraft gegen Krankheiten.

Darüber hinaus bleibt auch noch Zeit, Kontakte zu anderen Müttern/Vätern zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Vor jedem Kurs findet ein Informationsabend – wenn möglich – ohne Kinder statt, um sich auf den Kursus einzustimmen.

Termine: Der Kurs findet bei ausreichender Teilnehmerzahl fortlaufend statt.

Zeit: Informationsabend (wenn möglich ohne Kinder) um 19.30 Uhr
+ 3 Vormittage von 10:00 – 11:30 Uhr
Die genauen Termine erfahren Sie bei der Anmeldung

Ort: Familienbildungsstätte Mayen
Bäckerstr. 12, Mayen

Gebühr: € 25,50

Leitung: Sigrid Seul-Schüttler, Krankengymnastin

Anmeldung: Sigrid Seul-Schüttler, Tel. 02651 / 3721

Zwillinge sind herzlich willkommen.

Zum Informationsabend bitte eine Turnmatte oder Woldecke mitbringen.

Babyschwimmen (ab 12. Lebenswoche)

Wir bieten das gemeinsame Spielen und Bewegen im Wasser für Säuglinge und Ihre Eltern an. Durch die physikalischen Eigenschaften des warmen Wassers fallen Bewegungen leichter und die Kinder haben Spaß an Spielen und Übungen. Nachweisbar werden der Zugang der Eltern zum Kind und die gesamte Entwicklung des Kindes gefördert.

Vor der Anmeldung sollten sie

- bitte Ihren Kinderarzt fragen, ob er das Babyschwimmen für Ihr Kind befürwortet und für unbedenklich hält
- das Badewasser zuhause langsam auf 32°C senken, um Ihr Kind an die Temperatur zu gewöhnen
- nur teilnehmen, wenn Ihr Kind keinen Infekt hat
- aus hygienischen Gründen darauf achten, dass Ihr Kind ein Frottee- oder Baumwollhöschen trägt
- Ihr Kind vor den Bad nicht eincremen oder einölen.

Wassertemperatur: 31° - 35° **Wassertiefe:** 1,35 m

| Kurstermine | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| dienstags: 11:00 – 11:30 Uhr | donnerstags 10:00 – 10:30 Uhr |
| ab 07.09.2010 (je 10 Treffen) | ab 09.09.2010 (je 10 Treffen) |
| ab 11.01.2011 (je 10 Treffen) | ab 13.01.2011 (je 10 Treffen) |
| ab 05.04.2011 (je 8 Treffen) | ab 07.04.2011 (je 8 Treffen) |
| freitags: 11:00 – 11:30 Uhr | freitags: 11:00 – 11:30 Uhr |
| ab 10.09.2010 (je 10 Treffen) | ab 08.04.2011 (je 8 Treffen) |
| ab 14.01.2011 (je 10 Treffen) | |

Leitung: Tanja Fronert, Masseurin u. med. Bademeisterin

| Kurstermine (je 10 Treffen) | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| freitags: 15:00 – 15:30 Uhr | freitags: 16:00 – 16:30 Uhr |
| ab 10.09.2010 | ab 10.09.2010 |
| ab 14.01.2011 | ab 14.01.2011 |
| ab 08.04.2011 | ab 08.04.2011 |

Leitung: Arlena Reichel, Physiotherapeutin

Ort: Bewegungsbad der Physikalischen Therapie
Zentrum für Gesundheitsförderung Mayen (zgfm)
am Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen

Gebühr: € 60,00 (10 Treffen) / € 48,00 (8 Treffen)

Anmeldung: Zentrum für Gesundheitsförderung Mayen (zgfm)
Tel: 02651 / 83 – 3250

Kleinkinderschwimmen (ab 1. Lebensjahr)

| Kurstermine (je 10 Treffen) | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| dienstags: 12:00 – 12:30 Uhr | donnerstags 11:00 – 11:30 Uhr |
| ab 07.09.2010 (je 10 Treffen) | ab 09.09.2010 (je 10 Treffen) |
| ab 11.01.2011 (je 10 Treffen) | ab 13.01.2011 (je 10 Treffen) |
| ab 05.04.2011 (je 8 Treffen) | ab 07.04.2011 (je 8 Treffen) |
| freitags: 12:00 – 12:30 Uhr | freitags: 12:00 – 12:30 Uhr |
| ab 10.09.2010 (je 10 Treffen) | ab 08.04.2011 (je 8 Treffen) |
| ab 14.01.2011 (je 10 Treffen) | |

Ort: Bewegungsbad der Physikalischen Therapie
Zentrum für Gesundheitsförderung Mayen (zgfm)
am Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen

Gebühr: € 60,00 (10 Treffen) / € 48,00 (8 Treffen)

Leitung: Tanja Fronert, Masseurin u. med. Bademeisterin

Anmeldung: Zentrum für Gesundheitsförderung Mayen (zgfm)
Tel: 02651 / 83 – 3250



Lösungsorientierte Beratung im Leben mit Kleinkindern

Ab Beginn der Schwangerschaft bis zu den ersten Jahren des Kindes verändert sich vieles. Dadurch können Gefühle wie Unsicherheit und Überforderung entstehen.

Hier geht es darum, Ihre Erwartungen, Wünsche und Ziele zu beleuchten.

Auch in dieser scheinbar undurchsichtigen Lebensphase können wir mehr Klarheit finden.

Wir erarbeiten, wie Ihre ganz individuelle Lösung aussieht.

Themen sind:

- Schwangerschaftskonflikte
- Geburtsängste
- traumatische Geburtserlebnisse
- Babyblues (Traurigkeit)
- Babys, die viel weinen
- Schlafprobleme
- Babylesen – das Baby verstehen lernen
- allgemeine Unzufriedenheit
- Partnerschaftskonflikte

Termin: nach Absprache
Ort: nach Absprache
Gebühr: nach Vereinbarung
Leitung: Sabine Wangler, Hebamme, Ausbildung in lösungsorientierter Beratung
Anmeldungen: Sabine Wangler, Tel. 02632 / 810624 Email: sabine.wangler@gmx.de

Hypnosetherapie

Wird angewendet ergänzend oder alternativ zur lösungsorientierten Beratung

- bei Schwangerschaftserbrechen
- bei Beckenendlage
- bei Geburtsängsten

Gebühr: nach Vereinbarung
Leitung: Sabine Wangler, Hebamme, Ausbildung in systemischer Beratung und kooperativer, selbstorganisatorischer Hypnose
Anmeldung: Sabine Wangler
Tel.: 02632 / 810624
e-Mail: sabine.wangler@gmx.de

Kinderwunschtherapie mit Hypnose

Wenn Mann und Frau gesund sind und dennoch die ersehnte Schwangerschaft ausgeblieben ist, kann mit Hilfe von Hypnose der Wunsch nach einem Kind erfüllt werden.

Sie können Hypnose als sanfte Methode allein oder zusätzlich zu medizinischen Methoden nutzen.

Unterstützend werden Informationen sowie Übungen nach Masters und Johnson angeboten.

Gebühr: nach Vereinbarung
Leitung: Sabine Wangler, Hebamme, Ausbildung in systemischer Beratung und kooperativer, selbstorganisatorischer Hypnose
Anmeldung: Sabine Wangler
Tel.: 02632 / 810624
e-Mail: sabine.wangler@gmx.de

Erste Hilfe in Kindernotfällen

Vor allem im Kindesalter haben Eltern oft nicht Hände und Augen genug, um den Tatendrang ihrer Kinder in geregelte Bahnen zu leiten.

Trotz Vorsicht kann es vorkommen, dass die heiße Ofenplatte und die Kerze interessant sind, dass alle möglichen Gegenstände in Mund, Nase oder Ohren gesteckt werden oder die Tablette als Bonbon angesehen und verschluckt wird.

Bei diesen Treffen steht Erste Hilfe bei den genannten Fällen im Mittelpunkt.

Eltern und Großeltern sollen in die Lage versetzt werden, nicht kopflös zu handeln, sondern gezielt die richtigen Maßnahmen selbst zu ergreifen oder zu veranlassen.

Außerdem werden an den Abenden lebensrettende Maßnahmen am Kind behandelt.

- Termine:** A: Samstag, 25.09.2010
B: Samstag, 12.02.2011
C: Samstag, 26.03.2011
- Zeit:** 09:00 – 16:00 Uhr
- Ort:** Familienbildungsstätte Mayen
Bäckerstr. 12, Mayen
- Gebühr:** € 31,00 für Einzelpersonen / € 46,50 für Paare
- Leitung:** Anika Burg, Kinderkrankenschwester
- Anmeldung:** Familienbildungsstätte Mayen
Bäckerstr. 12, Mayen, Tel.: 02651 / 6800

Elterncafé

Im „Elterncafé“, einem offenen Treff, haben Mütter, Väter, Großeltern die Möglichkeit, sich in netter Atmosphäre zu treffen, Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen Familien auszutauschen.

Jeden letzten Montag im Monat findet während dieser Zeit zusätzlich ein Gesprächskreis mit Kinderbetreuung und Informationen über Themen, die Familien interessieren, statt.

Das „Elterncafé“ ist ein gemeinsames Angebot der Familienbildungsstätte Mayen und des Mehrgenerationenhauses St. Matthias in Mayen und in Kooperation mit dem Netzwerk „Familienbildung“

- Termine:** außer in den Schulferien jeden Montagmorgen
- Zeit:** 09:30 – 11:00 Uhr
- Ort:** „Café CATI“ im Mehrgenerationenhaus Mayen,
St.-Veit-Straße 14, Mayen

Elternfrühstück im Café Cati in Mayen Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung sorgen füreinander

Wir sind Eltern von behinderten und/oder entwicklungsverzögerten Kindern, die sich an jedem 4. Samstag im Monat zum gemeinsamen Frühstück von 10:00 bis ca. 12:00 Uhr im Café Cati im Mehrgenerationenhaus in Mayen, St. Veit Str. 14, treffen.

Bei unseren Treffen wollen wir uns in gemütlicher Atmosphäre unterhalten, Informationen austauschen und Adressen weitergeben. Zu Themen, die uns besonders betreffen, werden wir uns um geeignete Referentinnen und Referenten bemühen.

Unterstützung erhalten wir von der St. Raphael CAB Ambulante Dienste im Kreis Mayen-Koblenz.

Für die Betreuung der Kinder und Geschwisterkinder ist in einer parallel stattfindenden Spielgruppe gesorgt.

Damit für eine gute Betreuung und für ein ausreichendes Frühstück gesorgt ist, bitten wir um kurze telefonische Anmeldung.

Teilnahme an der Spielgruppe

- Anmeldung:** bis donnerstags unter
02651 / 9869-180
St. Raphael CAB ambulante Dienste

Teilnahme am Elternfrühstück

- Anmeldung:** unter 02651 / 7035995
Yvonne Beyer
Mutter aus der Elterngruppe