



Pressemitteilung

Gemeinschaftsklinikum Koblenz-Mayen, Kemperhof Koblenz

Koblenz, 17. Dezember 2010

**Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen**

Elternschule am Kemperhof weitet Programm aus

Familientreff bietet zahlreiche neue Kurse für Mamis und Papis

KOBLENZ. Um junge Familien in ihrer neuen Lebenssituation zu unterstützen und Anregungen zu bieten, baut das Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz das Programm der Elternschule um weitere vielfältige Angebote aus. Neben den wöchentlichen Kursen zur Geburtsvorbereitung, den monatlichen Infoabenden „Rund ums Stillen“ und der Akupunktursprechstunde nehmen sich die Experten der Ernährung von Mutter und Kind stärker an.

Am Mittwoch, 5. Januar, 10 bis 11.30 Uhr, steht die „Ernährung der Frau in der Schwangerschaft und Stillzeit“ im Mittelpunkt. Bei Fragen rund um die Versorgung mit Muttermilch können Interessierte beim wöchentlichen Stillcafé – donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr – vorbeischauen. Darüber hinaus erhalten Familien am Donnerstag, 13. Januar, 18 bis 20 Uhr, eine „Einführung der Beikost in Theorie und Praxis“. Und am Dienstag, 11. Januar, 14.30 bis 16 Uhr, wird die „Gesunde Kost für Kleinkinder“ behandelt. Die „Säuglingsernährung im 1. Lebensjahr“ rückt dann am Mittwoch, 26. Januar, 10 bis 11.30 Uhr, in den Fokus.

Neu ist auch der „Geschwisterführerschein“. Dabei haben die großen Brüder und Schwestern die Gelegenheit, am Donnerstag, 20. Januar, 17 bis 19 Uhr, alles Wichtige über den richtigen Umgang mit dem Neugeborenen, das Wickeln und Baden und über Unfallverhütung zu lernen. Am Ende des Kurses wartet auf die Teilnehmer eine kleine Überraschung. Wer an diesem Tag keine Zeit hat, kann den „Geschwisterführerschein“ noch einmal am Samstag, 19. Februar, 14 bis 16 Uhr, erwerben. Um Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen, bietet sich der neue Krabbelmäusetreff für Mamis und Papis mit Säuglingen ab dem 1. Lebensjahr an. Ab Freitag, 1. April, 10 bis 11.30 Uhr, werden dort zusammen mit den Neugeborenen Spiel- und Bewegungsanimationen in gemütlicher Atmosphäre ausprobiert.

Zusätzlich geben die Experten wertvolle Tipps zur Vorsorge. Eltern erfahren am Donnerstag, 17. März, 18 bis 19 Uhr, Wissenswertes zur „Unfallverhütung im Kindesalter“ mit Schwerpunkten auf Verbrühungen und Vergiftungen. Und am Donnerstag, 5. Mai, 19 bis 21 Uhr, lernen Interessierte alles rund um „Erste Hilfe-Maßnahmen am Kind“. Besprochen werden dabei unter anderem Notfallsituationen bei Fieberkrämpfen und Pseudokrapp. Es werden aber ebenso typische Erkrankungen behandelt: In dem Kurs „Fieber und Magen- und Darminfekte im Kindesalter“ werden

ZENTRALE DIENSTE

Kerstin Dillmann
Öffentlichkeitsarbeit/Marketing

Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz

Telefon: 0261 / 499- 1004
Telefax: 0261 / 499- 1020

kerstin.dillmann@
gemeinschaftsklinikum.de
www.gemeinschaftsklinikum.de

Bankverbindungen:

Sparkasse Koblenz
BLZ: 570 501 20
Konto: 489

Postbank Köln
BLZ: 370 100 50
Konto: 386 54-505

am Donnerstag, 14. April, 18 bis 19 Uhr, alle Fragen rund um die medizinische Versorgung beantwortet.

Doch nicht nur der richtige Umgang mit Krankheiten, sondern auch das Verhalten bei Konflikten mit dem Nachwuchs will geübt sein. Im Kurs „Gewaltfreie Kommunikation“ bekommen Erwachsene zusammen mit ihren Kindern am Donnerstag, 24. Februar, 19.30 bis 21 Uhr, vermittelt, wie Streitigkeiten bewältigt werden können.

Aber auch auf das körperliche Wohlbefinden wird geachtet. Bei „Reiki in der Schwangerschaft, nach Geburt und für Kinder“ und bei der Fußreflexzonenmassage haben Mütter die Möglichkeit, sich zu entspannen. Für beide Angebote werden die Termine auf Anfrage vereinbart. Bei „Phantasiereisen mit Eltern und Kindern“ erleben Interessierte außerdem am Mittwoch, 11. Mai, 15 bis 16 Uhr, Ruhe und Erholung vom täglichen Stress.

Die körperliche Bewegung wird ebenfalls nicht vernachlässigt. „Aqua-Fit für Schwangere“ fördert das Wohlergehen und bringt einen Ausgleich zum Alltag. Und nicht nur für die Erwachsenen wird Bewegung groß geschrieben – für kleine Wasserratten bietet die Elternschule das beliebte Babyschwimmen an. Dabei erlernen Neugeborene spielerisch wichtige motorische Fähigkeiten und kräftigen außerdem ihre Muskulatur. Weitere Informationen sind bei der Physiotherapie des Kemperhofs unter der Telefonnummer 0261/499-2732 erhältlich. Auch die für Mütter wichtige Rückbildungsgymnastik findet mittwochs – von 12 bis 13 Uhr und von 13 bis 14 Uhr – statt, um den Beckenboden wieder in Form zu bringen. Zudem können beim „Saisonbedingten Basteln“ sowohl Eltern als auch Kinder am Dienstag, 12. April und 7. Juni, 14 bis 15.30 Uhr, ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung erhalten Sie dienstags und donnerstags von 8 bis 10 Uhr und donnerstags von 15 bis 18 Uhr bei Tina Schmitz unter der Telefonnummer 0261/499-2681 oder per E-Mail (elternschule-koblenz@gemeinschaftsklinikum.de). Als Geschenk für einen guten Start ins neue Leben haben Freunde und Verwandte ab jetzt auch die Möglichkeit, einen Gutschein für die Kurse im Sekretariat der Elternschule zu erwerben.



„Umsorgt – geschützt – geborgen“: Das Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz bietet mit dem neuen Programm der Elternschule Mamis und Papis eine große Auswahl an informativen Kursen. Foto: Breuer