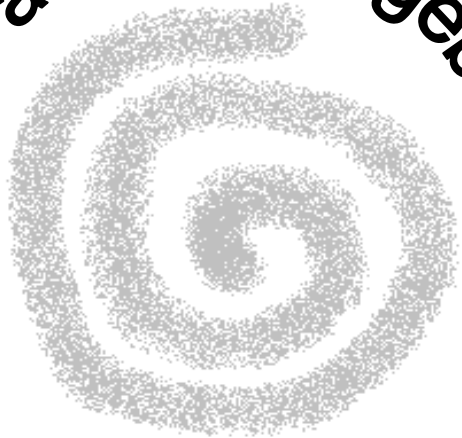


Eine Familie wird geboren



Elternschule

2. Halbjahr 2011
1. Halbjahr 2012

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.“



Herzliche Einladung
zum „Tag der offenen Tür“
am **Samstag, 10. September 2011**
von der **Kinderklinik, der geburtshilflichen Abteilung und der Elternschulangebote**

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
Oktober 2011	Juli 2011
November 2011	August 2011
Dezember 2011	September 2011
Januar 2012	Oktober 2011
Februar 2012	November 2011
März 2012	Dezember 2011
April 2012	Januar 2012
Mai 2012	Februar 2012
Juni 2012	März 2012
Juli 2012	April 2012
August 2012	Mai 2012

- 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
September / Oktober 2011	Anfang Juli 2011
November / Dezember 2011	Anfang September 2011
Januar / Februar 2012	Anfang Dezember 2011
März / April 2012	Anfang Januar 2012
Mai / Juni 2012	Anfang März 2012
Juli / August 2012	Anfang Mai 2012
September / Oktober 2012	Anfang Juli 2012

- 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,
Kreißsaal, Tel.: 02651 / 83 – 4730



Geburtsvorbereitung für Frauen in Cochem

In diesem Kurs 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.

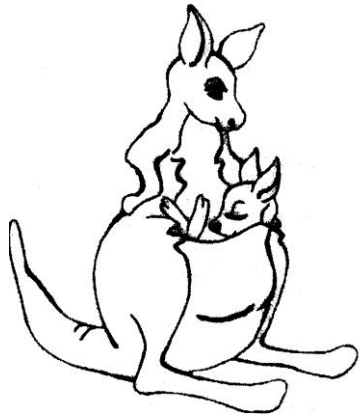
Auf Wunsch und nach Absprache sind Väter herzlich.

- Termine:** 7 Abende zu je 2 Stunden jeweils dienstags
von 18:30 – 20:30 Uhr
- Ort:** Kloster Ebernach, Nebenraum der Kegelbahn,
Cochem
- Gebühr:** Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse
übernommen.
- Leitung:** Johanna Henerichs-Liebfried, Hebamme
- Anmeldungen
und Information:** Frau Henerichs-Liebfried, Hebamme
Tel.: 02671 / 6039135, www.moselhebamme.de



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.



Schwerpunkte:

- Entspannung
- Körperwahrnehmung
- Positive Einstimmung auf die Geburt
- Funktionelle Beckenbodenübungen
- Wehenatmen
- Infos zu Schwangerschaft – Geburt – Wochenbett – Stillen
- Guter Start ins Familienleben
- Leben mit einem Neugeborenen

Interessierte Väter sind zu einem Paarabend herzlich eingeladen.

Termin:	donnerstags, 8 Treffen und 1 Partnerabend à 2 Std.
Zeit:	09:30 – 11:00 Uhr
Ort:	Münstermaifeld, Im Vorhaupt 19
Gebühr:	Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.
Leitung und Anmeldung:	Daria Dötsch, Hebamme Tel.: 02605 / 2551

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 Kreißaal 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.

Eine **ÄRZTIN** der gynäkologischen Abteilung des Gemeinschaftsklinikums Koblenz-Mayen, St. Elisabeth Mayen, beschreibt Geburtshilfe aus ärztlicher Sicht und steht Ihnen gerne bei diesem Treffen für Fragen zur Verfügung.

JETZT NEU und VÄTERFREUNDLICH:

Geburtsvorbereitung an einem SAMSTAG!

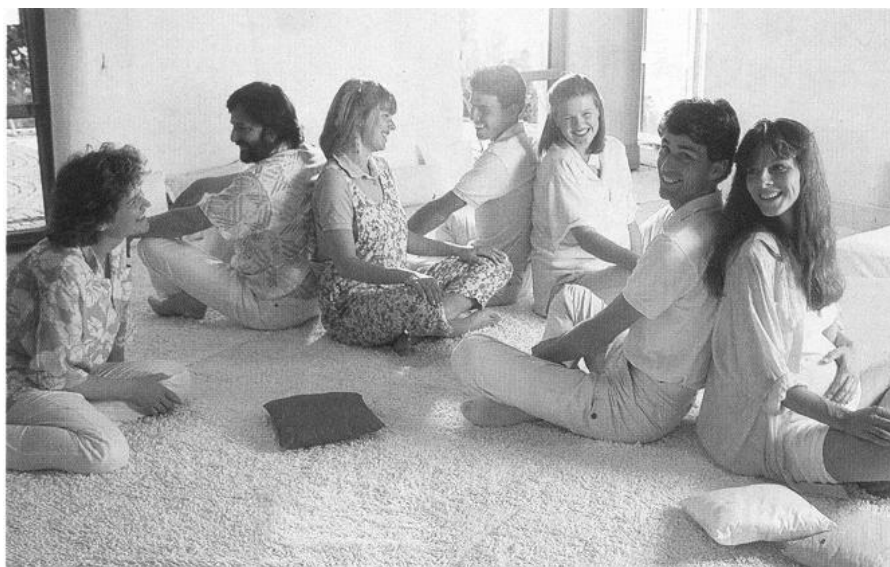
An diesem Tag werden hauptsächlich praktische Dinge angeboten, wie Kreißaalbesichtigung und Säuglingspflege. Ein Tag in Ruhe mit der Gruppe gibt Zeit, sich noch besser kennen zu lernen und fördert zusätzlich die Gemeinschaft.

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 – 4730 oder Sabine Wangler, Tel.: 02632 / 810624 email: sabine.wangler@gmx.de



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 und Anmeldungen:	Sabine Wangler, Hebamme Tel.: 02632 / 810624

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 und Anmeldungen:	Annette Thelen, Hebamme Tel.: 02652 / 1369 (dienstags zwischen 09:30 – 11:00 Uhr)

Geburtsvorbereitung für Frauen in Polch

Ein Geburtsvorbereitungskurs bietet die Möglichkeit, sich aktiv mit der bevorstehenden Geburt und der Zeit danach auseinander zu setzen.

Es werden Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen sowie zum Umgang und der Pflege von Neugeborenen vermittelt.

Neben Entspannungs- und Atemübungen werden auch verschiedene Geburts- und Stillpositionen erklärt und ausprobiert. Leichte Körperübungen fördern die Beweglichkeit trotz der Schwangerschaft und Massagen unterstützen die Entspannung. Auf Wunsch können an zwei Abenden auch die Partner teilnehmen.

Termin: donnerstags, 6 Treffen

Zeit: 19:00 – 21:20 Uhr

Ort: Polch, Zentrum für Frühe Hilfen,
Altes Krankenhaus, Bachstraße 19

Gebühr: Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse.

Leitung und Anmeldungen: Katrin Wolff, Hebamme,
Tel. 0176 – 66627517
email: katrin-hebamme@web.de



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 Koblenz-Mayen,
St. Elisabeth Mayen**

An alle werdenden Eltern

Im Rahmen unseres Infoabends beantworten der Chefarzt der gynäkologischen/geburtshilflichen Klinik, Dr. Walter Ernst, sowie Hebammen, Kinderärzte, Ärzte, Kinderkrankenschwestern 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:

2011	2012
Mittwoch, 07.09.2011	Mittwoch, 11.01.2012
Mittwoch, 09.11.2011	Mittwoch, 14.03.2012
	Mittwoch, 16.05.2012
	Mittwoch, 18.07.2012
	Mittwoch, 19.09.2012

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Ihr Team der geburtshilflichen Klinik des
Gemeinschaftsklinikums Koblenz-Mayen, 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: jeweils freitags
12.08. – 30.09.2011
21.10. – 09.12.2011

20.01. – 16.03.2012
27.04. – 22.06.2012
10.08. – 28.09.2012
26.10. – 14.12.2012

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

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

Gebühr: € 45,00 für 8 Treffen

Leitung: Anke Scherhag, Hebamme

Anmeldungen: Zentrum für Gesundheitsförderung Mayen (zgm)
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 / Ihrer Gynäkologin 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
- Anmeldung zur Geburt

Termin:	jeweils donnerstags
Zeit:	ab 08:30 nach Terminabsprache
Ort:	Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen
Leitung:	Steffi Hude, Johanna Henerichs-Liebfried, Bianca Weyers
Informationen und Terminvergabe:	Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen, Kreißaal, Tel.: 02651/83 – 4730

Reiki und Klangmassage für Schwangere und Entbundene

"Eine Stunde für Körper, Geist und Seele"

Reiki bedeutet "universelle Lebensenergie" und geht auf eine 2500 Jahre alte asiatische Tradition zurück. Die Reiki-Energie fließt vom Gebenden zum Empfangenden durch Handauflegen. Man liegt bei leiser Musik und erfährt eine tiefe Entspannung. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele stellt sich ein.

Klangmassage ist eine besondere Erfahrung, die uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene berührt. Durch das Anspielen tibetischer Klangschalen am Körper kommen alle Körperzellen mit den schwebenden Klängen in Resonanz. Sie genießen Wohlbefinden und inneren Frieden.

REIKI und KLANGMASSAGE unterstützen alle medizinischen Behandlungen.

Termin:	Termine individuell nach Absprache
Ort:	Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen Räume der Hebammensprechstunde und der "Oase" der Mutter-Kindstation.
Gebühr:	nach Absprache
Anmeldung:	Griseldis Gerke, Hebamme und Reiki-Meisterin,
Informationen und Terminvergabe:	Kreißaal, Tel.: 02651/83 – 4730 Griseldis Gerke, Tel.: 02651-6710

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 Kreißaal.

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

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. Termine: 12.07.2011 und 09.08.2011

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, kleines Kissen bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen!

Rückbildungsgymnastik in Cochem

Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper. Dieser Kurs hilft Ihnen, um nach der Geburt wieder fit zu werden. Nach einem kleinen Aufwärmprogramm zeige ich Ihnen gezielte Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch-, Bein und Rückenmuskulatur. Wenn Sie möchten, können Sie Ihr Kind gerne mitbringen. Es finden regelmäßig neue Kurse statt!

Termin: dienstags (8 Abende)

Zeit: 17:00 – 18:15 Uhr

Ort: Cochem, Kloster Ebernach, Turnhalle

Gebühr: Die Kosten werden bis auf einen Eigenanteil von ihrer Krankenkassen übernommen!

Leitung u. Anmeldung: Johanna Henerichs-Liebfried, Hebamme
Tel. 02671 – 6039135
www.moselhebamme.de

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, Anmeldung und Information: Annette Thelen, Hebamme
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, Praxis für
Krankengymnastik, Agnes Schäfer-Molitor

Gebühr: Die Kursgebühr wird bis auf einen Eigenanteil von den Krankenkassen erstattet.

Leitung, Anmeldung und Information: Annette Thelen, Hebamme
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 für Fortgeschrittene in Weibern

für alle interessierten Frauen, die ihre Kräftigung und Straffung der Muskulatur weiter vertiefen und fortführen wollen – im Anschluss an die Anfängerkurse

Termin:	mittwochs, (10 Treffen) fortlaufend
Zeit:	19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Ort:	Mendig, Nebenraum der Mehrzweckhalle
Gebühr:	€ 30,00 für 10 Abende
Leitung:	Annette Thelen, Hebamme
Anmeldung:	Annette Thelen, Tel. 02652 / 1369 (dienstags zwischen 09:00 – 11:00 Uhr)

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)

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
Einzelberatung nach Vereinbarung

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



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
Cochem:	Cochem, Kloster Ebernach

Ein Kurs besteht aus 3 x 10 (30) Treffen

Kursgebühr: € 55,00 für einen Kurs (10 Treffen)
Mitfinanzierung der Krankenkassen bei einigen Kassen wieder möglich!
Wenn aus finanziellen Gründen eine Teilnahme an einem Angebot nicht möglich ist, sprechen sie uns bitte an. Ggf. können wir Ihnen durch einen Bildungsgutschein die Teilnahme ermöglichen.

Leitung: Stephanie Daub, PEKiP-Gruppenleiterin
Melanie Hellmann, PEKiP-Gruppenleiterin
Sabine Philipsen, 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



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 regle 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: fortlaufend mittwochs und freitags

Zeit: mittwochs 09:00 – 12:00 Uhr
freitags 09:00 – 12:00 Uhr

(bei Bedarf kann ein wöchentliches Treffen von vormittags auf nachmittags verlegt werden!)

Ort: Familienbildungsstätte Mayen
Bäckerstr. 12, Mayen

Gebühr: Dieses Angebot ist kostenlos. Je nach Aktionen können geringe Materialkosten anfallen

Leitung: zwei sozialpädagogische Fachkräfte

Träger: Familienbildungsstätte Mayen

Kooperationspartner: Elternschule (Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen und FBS), Caritasverband i. d. Region Rhein-Mosel-Ahr e.V., Stadtjugendamt Mayen. Das Projekt wird vom 01.09.2011-31.08.2012 von der Hit-Stiftung gefördert.



Anmeldungen: Familienbildungsstätte Mayen, Tel.: 02651 / 6800

Babymassage in Polch

Für Mütter und Väter mit Kindern von ca. 6 Wochen bis 8 Monate

Berührt, gestreichelt und massiert werden,
das ist Nahrung für das Kind.

Nahrung, die genauso wichtig ist,
wie Mineralien, Vitamine und Proteine.

Nahrung, die Liebe ist.
(Frédéric Leboyer)

Die Babymassage ist eine wunderschöne Form, um mit dem Säugling in Kontakt zu sein. Die Haut als größtes und wichtigstes Sinnesorgan ist für das Baby die Brücke zur Welt. Die Sprache der Berührung versteht ein Baby sehr gut, es ist die Sprache, die es bereits aus dem Mutterleib kennt. Sie kann mehr ausdrücken als Worte. Darüber hinaus fördert sie die positive Eltern-Kind-Beziehung, wirkt entspannend oder belebend, fördert die kindliche Entwicklung und stärkt das Selbstvertrauen. Ebenso werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, und massierte Kinder haben ein besseres Schlafverhalten.

Dieser Kurs ermöglicht, die Babymassage nach Leboyer zu erlernen und gleichzeitig Kontakte zu anderen Müttern/Vätern zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Außerdem bekommen sie Massagetipps bei Problemen wie z. B. Blähungen, Verstopfungen, Zahnen und Erkältungen.

Termin:	donnerstags – fortlaufend – je 5 Treffen
Zeit:	17:30 – 18:30 Uhr
Ort:	Polch, Zentrum für frühe Hilfen, Altes Krankenhaus,
Gebühr:	€ 40,00
Leitung und Anmeldung:	Katrin Wolff, Hebamme Tel. 0176 – 66627517 E-Mail: katrin-hebamme@web.de

Ayurvedische Babymassage

für Mütter und Väter mit Kindern ab der 8. Woche

Der Kurs findet an 5 Terminen statt, in denen aufbauend die Babymassage erlernt wird. Die Massage fördert die Eltern-Kind-Bindung, lindert Bauchschmerzen und Unruhezustände. Sie fördert ein besseres Schlafverhalten und stärkt das Immunsystem. Es besteht die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens und des Erfahrungsaustauschs.

Termin:	A: 11.08.2011 – 08.09.2011 B: 20.10.2011. – 17.11.2011
Zeit:	09:30 – 10:30 Uhr
Ort:	Treis-Karden, Rudolf Bamberger Physiotherapie, Hauptstraße 22
Gebühr:	€ 45,00 (5 Treffen)
Leitung und Anmeldung:	Petra Blatt, Kinderkrankenschwester Tel. 02605-849911 E-Mail: p.blatt@arcor.de



Stillambulanz und Beratung bei Flaschenernährung

- 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

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 02.08.2011 (je 8 Treffen)	ab 08.11.2011 (je 8 Treffen)
ab 18.10.2011 (je 8 Treffen)	ab 20.10.2011 (je 8 Treffen)
ab 10.01.2012 (je 10 Treffen)	ab 12.01.2012 (je 10 Treffen)
ab 17.04.2012 (je 10 Treffen)	ab 19.04.2012 (je 10 Treffen)
freitags: 11:00 – 11:30 Uhr	freitags: 11:00 – 11:30 Uhr
ab 05.08.2011 (je 8 Treffen)	ab 13.01.2012 (je 10 Treffen)
ab 21.10.2011 (je 8 Treffen)	ab 20.04.2012 (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 02.09.2011	ab 02.09.2011
ab 13.01.2012	ab 13.01.2012
ab 20.04.2012	ab 20.04.2012

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 02.08.2011 (je 8 Treffen)	ab 08.11.2011 (je 8 Treffen)
ab 18.10.2011 (je 8 Treffen)	ab 20.10.2011 (je 8 Treffen)
ab 10.01.2012 (je 10 Treffen)	ab 12.01.2012 (je 10 Treffen)
ab 17.04.2012 (je 10 Treffen)	ab 19.04.2012 (je 10 Treffen)
freitags: 12:00 – 12:30 Uhr	freitags: 12:00 – 12:30 Uhr
ab 05.08.2011 (je 8 Treffen)	ab 13.01.2012 (je 10 Treffen)
ab 21.10.2011 (je 8 Treffen)	ab 20.04.2012 (je 10 Treffen)

- Ort:** Bewegungsbad der Physikalischen Therapie
Zentrum für Gesundheitsförderung Mayen (zghm)
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 (zghm)
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 kopflos 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, 05.11.2011 B: Samstag, 24.03.2012
Zeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Ort:	A: Mayen, DRK-Heim, Westbahnhofstr. B: Familienbildungsstätte Mayen Bäckerstr. 12, Mayen
Gebühr:	€ 31,00 für Einzelpersonen / € 46,50 für Paare
Leitung:	Heinz Werner Kleine-Natrop, Rettungsassistent
Anmeldung:	Familienbildungsstätte Mayen Bäckerstr. 12, Mayen, Tel.: 02651 / 6800

Eltern-/Familiencafé

Das Café ist ein „**offener Treff**“ für:

- **Schwangere:**
Hier können Sie in den letzten Wochen vor der Geburt Kontakte knüpfen, Ihre Fragen und Sorgen besprechen und sich mit anderen austauschen;
- **Junge Mütter und Väter:**
Sie haben Fragen zur Erziehung, sind unsicher im Umgang mit Ihrem Kind oder wollen einfach nur Ihre eigenen Erfahrungen teilen;
- **Großeltern:**
Sie suchen Anschluss zu Gleichgesinnten und möchten mit Ihrem Enkelkind in netter Atmosphäre frühstücken und spielen;
- **Tagesmütter und -väter:**
Sie suchen einen Ort zum Austausch mit KollegInnen, in kindgerechter Café-Atmosphäre;

Willkommen sind alle, die sich in netter Atmosphäre mit Kindern treffen möchten, zum Austausch und um Kontakte zu knüpfen.

Das **Café Cati** bietet Ihnen, wenn Sie möchten, Frühstück und Mittagessen zu kleinen Preisen.

Außerdem findet jeden letzten Mittwoch im Monat 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 - in Kooperation mit dem Netzwerk „Familienbildung“.

Termine:	außer in den Schulferien jeden Mittwochmorgen
Zeit:	09:30 – 11:00 Uhr
Ort:	„Café CATI“ im Mehrgenerationenhaus Mayen, St.-Veit-Straße 14, Mayen
Leitung:	Iris Emmerich, Dipl. Pädagogin