



St. Franziskus-Hospital Ahlen | Elternschule  
Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Robert-Koch-Str. 55, 59227 Ahlen

Anmeldung und Information  
Susann Mansbrügge (Leitung)

Tel.: 0 23 82 858 - 321 | Fax: 0 23 82 858 - 324  
elternschule@sfh-ahlen.de  
www.sfh-ahlen.de

# ELTERNSCHULE



Foto iStock

## Vorwort

### **Liebe werdende Mütter und Väter, liebe Eltern,**

für das Jahr 2017 haben wir wieder ein umfangreiches und interessantes Programm von Kursen und Vorträgen für Sie zusammengestellt, das Sie durch die spannende Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Kleinkindzeit begleitet.

Wir wissen von Ihnen, dass Sie am liebsten die direkte, einfache und unkomplizierte Kommunikation über das Internet nutzen. Wir folgen diesem Wunsch und stellen das Elternschulen-Programm nicht mehr in Papierform, sondern auf unserer Homepage: [sfh-ahlen.de](http://sfh-ahlen.de), **Elternschule** für Sie zur Verfügung. Unter „Aktuelles“ finden Sie die genauen Kurstermine und Zusatzkurse. Lediglich eine Zusammenfassung der Angebote liegt noch in Papierform für Sie bereit.

**Ganz wichtig:** Die Elternschule ist umgezogen zur Parkstraße 45. Sie finden uns auf dem großen Parkplatz hinter der Kinderklinik in dem großen Gebäude mit den grünen Jalousien.

Wir, das Team der Elternschule, freuen uns, Sie bei den vielfältigen Angeboten hier persönlich begrüßen zu dürfen.



**Susann Mansbrügge**  
(Leiterin der Elternschule)



**Dr. Dr. med. Markus Gantert**  
Chefarzt

**Elternschule:** Tel: 02382 858-321, [elternschule@sfh-ahlen.de](mailto:elternschule@sfh-ahlen.de)

**Gynäkologische Ambulanz:** Tel: 02382 858-323

**Geburtshilfliche Station:**

Tel: 02382 858-295 oder 02382 858-293

**Kreißsaal:** Tel: 02382 858-349

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
Informationen	4
Einladung für werdende Eltern	6
Vorstellung in der gynäkologischen Ambulanz	7
Was Sie von uns Hebammen erwarten können ...	8
Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern	9
Geburtsvorbereitende Akupunktur	10
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern	11
Aquafitness für Schwangere	12
Geburtsvorbereitung über 6 Abende	14
Intensiv-Geburtsvorbereitungskurs	16
Rückbildungsgymnastik	17
Verein Sternenkinder	18
Elternstart NRW	19
Babymassage	20
Flohmarkt	21
PEKiP = Prager-Eltern-Kind-Programm	22
Babyschwimmen	26
„Mit allen Sinnen spielen“	28
Vorträge: Zuerst die Milch! Und wann der Brei? Übergang zur Familienkost	30
Anmeldungsformular	31
Allgemeine Geschäftsbedingungen	32
Bürozeiten	33

# Geburtshilfe

In unserem nach modernsten Gesichtspunkten eingerichteten Kreißsaal werden jährlich knapp 1.000 Kinder geboren. Den werdenden Müttern stehen insgesamt vier unterschiedlich gestaltete Entbindungsräume zur Verfügung, die familienorientiert eingerichtet und von ihrer Ausstattung geeignet sind, den medizinischen Notwendigkeiten unter der Geburt gerecht zu werden. In zwei unserer Entbindungsräume ist die Wasser- geburt möglich. Wir streben eine familiengerechte Geburtshilfe an und fördern die individuellen Wünsche und Vorstellungen der werdenden Eltern.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verfügen über eine Vielzahl von speziellen Qualifikationen (Homöopathie, Akupunktur etc.), die in Absprache und auf Wunsch der werdenden Mütter großzügig eingesetzt werden.

Die angeschlossene Kinderklinik verfügt über vier Neugeborenen-Intensivbetten, aufgrund der speziellen Ausbildung unserer Kinderärzte unter der Leitung von Chefarzt Herrn Dr. med. Krüger werden in unserer Klinik Frühgeburten ab der 32. Schwangerschaftswoche und mit einem Geburtsgewicht über 1.000 g i.S. einer geburtshilflichen Schwerpunkt- klinik entbunden und betreut.



Auf der geburtshilflichen Station wird ein integratives Wochenbettkonzept mit der durchgehenden Betreuung durch Hebammen und Kinderkrankenschwestern realisiert. Wir fördern die frühzeitige Mutter-Kind-Bindung (Bonding, Rooming in), wemngleich ein großzügig gestaltetes Kinderzimmer den Müttern auch die Möglichkeit gibt, ihre Kinder von unserem Fachpersonal betreuen zu lassen.

Funktionell schließt sich der Station ein Untersuchungsbereich an, der vor den Türen des Kreißsaals liegt. Hier können sämtliche Untersuchungen und Kontrollen der Schwangeren und entbundenen Müttern durchgeführt werden. Die hochmoderne apparative Ausstattung und die fachliche Ausbildung unserer Ärzte ermöglichen auch eine weiterführende Diagnostik bei Problemfällen. Dem Kreißsaal angegliedert ist ein moderner, eigens für die Geburtshilfe zur Verfügung stehender Kaiserschnitt-OP-Raum.

Zwischen diesem Eingriffsraum und dem Kreißsaal befindet sich ein Kinder-Intensivzimmer mit zwei Beatmungsplätzen, wo jedwedem Risiko, das im Kreißsaal oder während eines Kaiserschnitts auf ein Neugeborenes zukommen kann, durch die Kinderärzte kompetent beherrscht werden kann.



Nach der Geburt erhalten Sie die Möglichkeit, ein professionelles Fotoshooting von Ihrem Neugeborenen zu machen.

Die Bilder können Sie in der Online-Babygalerie unter [www.sfh-ahlen.de](http://www.sfh-ahlen.de) veröffentlichen lassen.

# Einladung für werdende Eltern

Die Geburt im St. Franziskus-Hospital Ahlen

## Wir informieren Sie über:

- die Möglichkeiten, die Geburt Ihres Kindes im St. Franziskus-Hospital individuell zu gestalten
- das Wochenbett – die Zeit des Kennenlernens für Ihre junge Familie
- das Angebot unserer Kinderklinik – Sicherheit für Ihr Kind im Falle einer Frühgeburt oder bei Startschwierigkeiten

Anschließend laden wir Sie zu einem Rundgang durch die Kreißsäle und die Wochenstation ein.

Sollten Sie zu der vorgegebenen Zeit keine Möglichkeit haben, an der Kreißsaalbesichtigung teilzunehmen, können Sie unter der **Tel: 0 23 82 858 - 349** des Kreißsaales einen individuellen Termin vereinbaren.

**TERMINE:** Jeden 1. Montag um 18.30 Uhr

**ORT:** Cafeteria

**REFERENT/IN:** Dr. Dr. med. Markus Gantert  
(Chefarzt der Frauenklinik)

Dr. med. Carsten Krüger  
(Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche)

Ina Winter, Esther Hegener  
(Hebammen)



Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Fällt der 1. Montag auf einen Feiertag, so findet der Informationsabend am 2. Montag im Monat statt.

# Vorstellung in der gynäkologischen Ambulanz

An jedem Montagvormittag in der Zeit von 9.00 bis 11.00 Uhr und jeden Donnerstagnachmittag in der Zeit von 13.00 bis 15.00 Uhr bieten wir Ihnen ein Vorstellungsgespräch bei einem unserer Fachärzte in der gynäkologischen Ambulanz an.

## Dieses Gespräch beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- bisheriger Verlauf der Schwangerschaft
- Ihre Fragen zu Geburt, Schmerztherapie, Wassergeburt u.s.w.
- Ihre persönlichen Wünsche bei der Entbindung
- eine umfassende Ultraschalluntersuchung

Die Vorstellung sollte zwischen der 34. und 36. Schwangerschaftswoche stattfinden.

Bitte lassen Sie sich rechtzeitig, d.h. ab ca. der 30. Schwangerschaftswoche einen Termin geben!

Mitzubringen sind Ihr Mutterpass, die Chipkarte Ihrer Krankenkasse und eine Überweisung Ihres Gynäkologen.

Fragen und Anmeldungen bitte direkt in der gynäkologischen Ambulanz unter der **Tel: 0 23 82 858 - 323**.

Montag – Freitag	08.00 - 12.00 Uhr
Montag und Donnerstag	13.30 - 17.00 Uhr
Dienstag	13.30 - 16.00 Uhr

## Was Sie von uns Hebammen erwarten können ...

Nach der Geburt ihres Kindes steht ihnen, wie ab Beginn der Schwangerschaft, umfangreiche Hebammenhilfe zu. Nach ihrer Klinikentlassung betreuen wir sie zuhause und unterstützen ihren Start ins Familienleben:

### Die Wochenbettbetreuung durch uns Hebammen beinhaltet:

- Anleitung und Förderung der Stillbeziehung
- Hilfe bei Stillproblemen
- Pflege der Brust und der Brustwarzen
- allgemeine Entwicklung des Kindes
- Abheilung des Nabels und Pflege des Neugeborenen
- Kontrolle von Wundheilung und Rückbildungsvorgängen bei der Mutter
- Anleitung zur Rückbildungsgymnastik
- Begleitung beim Übergang in die neue Elternschaft
- Aufarbeitung der Geburt

### Hebammen der Elternschule:

Anna Sommer (0170/5843856),  
Pauline Westermann (0163/4645905),



## Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

Die Geburt eines Kindes bedeutet für alle große Veränderungen. Und manchmal ist es nicht leicht, Babys und Kleinkinder zu verstehen.

### Ich unterstütze Sie, wenn

- Sie sich unsicher im Umgang mit ihrem Baby fühlen
- Ihr Baby schlecht einschläft, häufig aufwacht, sehr unruhig ist
- Ihr Kind häufig schreit und nur wenig isst bzw. trinkt
- Ihr Kind mit besonderen Belastungen zur Welt kam (Behinderung, Frühgeburt)
- Sie Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihres Kindes haben

#### TERMINE:

Nach Vereinbarung, Tel. 0 23 82 858 - 321

#### ORT:

Elternschule

#### LEITUNG:



**Susann Mansbrügge**  
(Leiterin der Elternschule)

### Ein Beratungsgespräch kann Ihnen helfen:

- die Signale ihres Kindes besser wahrzunehmen und zu verstehen
- Vertrauen in ihre elterlichen Fähigkeiten zu entwickeln
- sicherer im Umgang mit ihrem Baby zu werden
- mehr Zufriedenheit für sich und Ihr Kind zu finden
- die Beziehung zu Ihrem Kind sicherer und entspannter zu gestalten

## Geburtsvorbereitende Akupunktur



### Effekt der geburtsvorbereitenden Akupunktur:

- Verbesserung des Allgemeinbefindens
- schnellere Eröffnung des Muttermundes
- bessere Wehenkoordination
- weniger geburtseinleitende Maßnahmen notwendig
- Stärkung für das Wochenbett (Milchbildung, Kreislaufstabilität ...)
- ab der 36. SSW
- bei unkomplizierter Schwangerschaft
- einmal wöchentlich für 20 Minuten

**TERMINE:** Jeden Mittwoch 13.00 – 14.00 Uhr

**ORT:** Elternschule

**LEITUNG:** Praxisgemeinschaft „Die Hebammenpraxis“

**GEBÜHR:** pro Akupunktursitzung 10,- EUR

Wenn Sie sich zur Entbindung für unsere Klinik entscheiden, entfällt die Gebühr. Eine Anmeldung oder Überweisung ist nicht erforderlich.

Informationen erhalten Sie unter: **Tel: 0 23 82 77 68 399**  
oder unter: **www.diehebammenpraxis-ahlen.de**



## Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Häufig geraten Kinder in andere Notfallsituationen als Erwachsene, und oft sind auch andere Hilfsmaßnahmen notwendig.

In dieser Veranstaltung soll Einblick gegeben werden in die häufigsten Notfallsituationen mit Kindern, und wie man adäquat reagieren kann, z. B. bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stürzen oder Verschlucken von Gegenständen. Es wird genügend Raum auch für individuelle Fragen bestehen.

**TERMINE:** mittwochs, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs-Nr. EH01 **Im Frühjahr** (bitte genauen Termin erfragen)

Kurs-Nr. EH02 **Im Herbst** (bitte genauen Termin erfragen)

**ORT:** Haupthaus, Auf der Empore, Raum 4

**LEITUNG:** Kinderarzt Stephan Kawaters

**GEBÜHR:** 25,- EUR



# Aquafitness für Schwangere

Ins Wasser einzutauchen bedeutet für die meisten Schwangeren nicht nur Erleichterung für den eigenen Körper, sondern sie fühlen sich mit ihrem ungeborenen Baby in besonderer Weise verbunden.

Inhalt des Kurses sind Wassergymnastik und Lockerungsübungen. Das warme Wasser erleichtert und hilft bei vielen schwangerschaftsbedingten Beschwerden.

## Ziele:

- Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- Entlastung des Rückens und der Gelenke
- Erhaltung der Beweglichkeit
- Anregung der Durchblutung
- Reduzierung von Wassereinlagerungen
- Kontaktaufnahme und Geselligkeit mit anderen Schwangeren

## Bitte beachten Sie:

Vergewissern Sie sich bitte bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, dass keine Bedenken gegen die Teilnahme bestehen, und legen Sie uns zur ersten Stunde eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vor.

Es können maximal 7 Frauen teilnehmen.



## TERMINE:

**mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr**

**8 Treffen à 60 Minuten**

Kurs-Nr. WG01	11.01.2017 – 03.03.2017
Kurs-Nr. WG02	22.03.2017 – 10.05.2017
Kurs-Nr. WG03	31.05.2017 – 19.07.2017
Kurs-Nr. WG04	23.08.2017 – 11.10.2017
Kurs-Nr. WG05	25.10.2017 – 20.12.2017

## LEITUNG:

**Christina Pälme**

## TERMINE:

**donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr**

**8 Treffen à 60 Minuten**

Kurs-Nr. WG06	16.02.2017 – 06.04.2017
Kurs-Nr. WG07	27.04.2017 – 29.06.2017
Kurs-Nr. WG08	13.07.2017 – 31.08.2017
Kurs-Nr. WG09	21.09.2017 – 09.11.2017

## LEITUNG:

**Janine Frey**

## TERMINE:

**freitags, 11.00 – 12.00 Uhr**

**8 Treffen à 60 Minuten**

Kurs-Nr. WG10	03.02.2017 – 24.03.2017
Kurs-Nr. WG11	28.04.2017 – 16.06.2017
Kurs-Nr. WG12	07.07.2017 – 25.08.2017
Kurs-Nr. WG13	15.09.2017 – 03.11.2017
Kurs-Nr. WG14	24.11.2016 – Januar 2018

## LEITUNG:

**Janine Frey**

## ORT:

**Bewegungsbad der Physiotherapie**

## GEBÜHR:

**65,- EUR**

Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen 80 % der Kursgebühren.

## Geburtsvorbereitung über 6 Abende

In unseren Geburtsvorbereitungskursen möchten wir Ihnen alle wichtigen Informationen für die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind vermitteln. Sie können Ihre Fragen stellen und mit anderen werdenden Eltern Kontakte knüpfen. Sie sollten ungefähr in der 28. Schwangerschaftswoche mit einem Geburtsvorbereitungskurs starten. Der Kurs ist so geplant, dass sich an drei Abenden die Frauen alleine treffen und an drei vorher bestimmten Abenden der Partner oder eine andere Begleitperson ebenfalls teilnimmt.

**Kursinhalte:** Informationen über den Verlauf der Schwangerschaft und der Geburt, Entspannungsübungen und Atemmuster, Massagen, Gebärpositionen, Kreißsaalführung, Wochenbett, Stillen, das Leben mit dem Neugeborenen.

**Übrigens:** Wenn Frauen aus dem Kurs nach der Geburt ihres Kindes gerne als Gruppe zusammenbleiben möchten, können wir dies bei der Planung der PEKiP-Gruppen entsprechend berücksichtigen!

### TERMINE:

Kurs-Nr. G05	31.01.2017 – 07.03.2017
Kurs-Nr. G06	25.04.2017 – 30.05.2017
Kurs-Nr. G07	06.06.2017 – 11.07.2017
Kurs-Nr. G08	29.08.2017 – 10.10.2017
Kurs-Nr. G09	07.11.2017 – 19.12.2017

### ORT:

Elternschule

### LEITUNG:



**Anna Sommer**  
(Hebamme)

Die Gebühren für die Frau rechnet die Hebamme mit der Krankenkasse ab. Die Begleitperson zahlt 36,- EUR. Bitte bringen Sie Ihre Versicherungskarte mit.

## Intensiv-Geburtsvorbereitungskurs

### Kurs für Paare über zwei Abende

In diesem Kurs bekommen Sie in komprimierter Form alles, was Sie zum Thema Geburt wissen möchten. Im Gruppengespräch kann auf Ihre individuellen Fragen vertieft eingegangen werden; zudem werden praktische Übungen gezeigt, die Sie unter der Geburt zur Entspannung nutzen können.

#### TERMINE:

**mittwochs und donnerstags,  
19.00 – 22.00 Uhr**

Kurs-Nr. IG01	08.02.2017	und	09.02.2017
Kurs-Nr. IG02	26.04.2017	und	27.04.2017
Kurs-Nr. IG03	05.07.2017	und	06.07.2017
Kurs-Nr. IG04	30.08.2017	und	31.08.2017
Kurs-Nr. IG05	08.11.2017	und	09.11.2017

#### ORT:

**Elternschule**

#### LEITUNG:

**Judith Gorden**  
(Hebamme)



Die Gebühren für die Frau rechnet die Hebamme mit der Krankenkasse ab. Die Begleitperson zahlt 30,- EUR. Die Krankenkassen übernehmen 72,- EUR für die Geburtsvorbereitungskurse.

Nach Abschluss des Kurses können die Begleitpersonen eine Teilnahmebescheinigung bei der Krankenkasse einreichen.

## Rückbildungsgymnastik

Die ersten Wochen mit ihrem Kind und die Schonzeit nach der Geburt sind vorbei. Wir möchten Sie wieder fit machen – für den Alltag, ihre neuen Herausforderungen und für ihre Gesundheit.

Bei den Übungen stehen Körperpartien im Vordergrund, die durch Schwangerschaft und Geburt besonders strapaziert wurden. Vor allem dem Beckenboden, der Bauchmuskulatur und dem Rücken wollen wir zu alter Stärke verhelfen. Wenn ihr Baby sechs Wochen alt ist können sie mit der Rückbildung beginnen.

#### TERMINE:

**montags, 19.00 – 20.00 Uhr  
8 Treffen à 60 Minuten**

Kurs-Nr. RG01	30.01.2017	–	27.03.2017
Kurs-Nr. RG02	08.05.2017	–	03.07.2017
Kurs-Nr. RG03	28.08.2016	–	23.10.2017
Kurs-Nr. RG04	06.11.2016	–	Januar 2017

#### ORT:

**im Haupthaus, Spielgruppenraum  
der Elternschule**

#### LEITUNG:



**Pauline Westermann**  
(Hebamme)

Bei regelmäßiger Teilnahme ersetzen die gesetzlichen Krankenkassen die Hebammengebühren.

Die Rückbildungsgymnastik muss spätestens bis 9 Monate nach der Geburt des Kindes abgeschlossen sein, da ansonsten die Krankenkassen nicht die Kursgebühr übernehmen!

## Verein Sternenkinder



Der Verein „Sternenkinder“ hat auf dem Westfriedhof eine Gedenkstätte errichten lassen, um Eltern einen Ort der Trauer zu geben.

Mütter, die in diesem Verein mitgearbeitet haben, begleiten auf Wunsch Eltern, die Ihr Kind durch Fehlgeburt, Totgeburt oder in der ersten Zeit nach der Geburt verloren haben.

Es sind betroffene Mütter, die zuhören, beraten und helfen, den Verlust zu verschmerzen.

### **Einladung an die Eltern**

Beisetzung und Trauerfeier für ihre fehlgeborenen Kinder

An der Trauerhalle des Westfriedhofes Ahlen beginnt die Beisetzungsfeier jeweils um 09.00 Uhr.

Im Anschluss findet eine Andacht in der Kapelle des St. Franziskus-Hospitals statt.

### **Termine für das Jahr 2017:**

Samstag, 21.01.2017

Samstag, 13.05.2017

Samstag, 16.09.2017

Weitere Informationen erhalten Sie über [www.sternenkinder-ahlen.de](http://www.sternenkinder-ahlen.de) und über Frau Katrin Nächster, evangelische Krankenhaus-seelsorgerin am St. Franziskus-Hospital Ahlen.

**Tel.: 0 23 82 858 - 0 oder 0 23 81 88 - 127.**

Da ist ein Land der Lebenden  
und ein Land der Toten,  
und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe,  
das einzige Bleibende -  
der Einzige Sinn.

(Thornten Wilder)

## Elternstart NRW



Die Familienbildungsstätte Ahlen bietet in Zusammenarbeit mit der Elternschule des St. Franziskus-Hospitals kostenlose Kurse für Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr an.

**Elternstart NRW** heißt das Projekt der Landesregierung Nordrhein-Westfalen. Jeweils 5 x 2 Ustd. können kostenlos besucht werden.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung stand noch nicht fest, ob das Landesprogramm wieder durchgeführt wird. Nähere Informationen bekommen Sie in der Elternschule unter **Tel.: 0 23 82 858 - 321.**

Segen für ein Neugeborenes  
Mögest du immer gut geschützt und  
behütet sein, möge sich entfalten können,  
was in dir steckt,  
mögest du immer einen Platz finden in  
dieser Welt, an dem du willkommen bist,  
angenommen und geliebt.

(Jochen Mariss)

## Babymassage

**„Stell dir vor, deine Hände seien Pinsel. Du malst deine Liebe dem Kind auf den Rücken. Stell dir vor, deine Hände seien Blumen. Sie wiegen und tanzen im Wind. Stell dir vor, deine Hände spielen eine Melodie. Ein Liebeslied.“**

Die erste Sprache, durch die wir uns mit unseren Kindern verständigen, ist die Berührung. Körperkontakt ist „Nahrung“ für unsere Kinder und trägt zur gesunden Entwicklung unserer Babys bei. Der Kurs lädt Mütter/Väter ein, mit ihren Kindern nicht nur in Worten zu kommunizieren, sondern im Hautkontakt liebevolle, zärtliche Zuneigung zu zeigen.

Die Gruppe besteht aus maximal vier bis sechs Teilnehmern mit ihren Babys ab der 7. Lebenswoche.

**Sie lernen:** Ganzkörpermassage für Babys, Massage gegen Blähungen/Koliken, Entspannungstechniken

**Mitzubringen sind:** Handtuch, Stoffwindel, leichte Kleidung für die Erwachsenen (25° Raumtemperatur)

### TERMINE:

Kurs-Nr. BM01  
Kurs-Nr. BM02  
Kurs-Nr. BM03  
Kurs-Nr. BM04  
Kurs-Nr. BM05  
Kurs-Nr. BM06  
Kurs-Nr. BM07

**mittwochs, 10.00 bis 11.00 Uhr**

18.01.2017 – 08.02.2017  
08.03.2017 – 29.03.2017  
26.04.2017 – 17.05.2017  
21.06.2017 – 12.07.2017  
30.08.2017 – 20.09.2017  
27.09.2017 – 18.10.2017  
08.11.2017 – 29.11.2017

### ORT:

**Elternschule**

### LEITUNG:

**Anna Sommer** (Hebamme)

### GEBÜHR:

**25,- EUR**

Für die Babymassage, PEKiP-Kurse und für das Babyschwimmen ist der Familiengutschein\* einsetzbar.

\* Der Familiengutschein im Wert von 40,- EUR wird Ihnen als Willkommensgeschenk bei der Geburt Ihres ersten Kindes über die Bürgermeister Ihrer Heimatgemeinde überreicht.

## Flohmarkt

### „Rund ums Baby und Kleinkind“

Verkauft werden: Babybekleidung bis Größe 110, Spielzeug, Bücher, Umstandsbekleidung und vieles mehr.

### TERMINE:

**25. März und 23. September 2017  
von 14.00 – 16.00 Uhr**

### ORT:

**Lohnhalle, Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen**

### GEBÜHR:

**10 EUR  
Stuhl, 1 Tapeziertisch oder ähnliches  
muss mitgebracht werden**

**Anmeldung unter: 0 23 82 858 - 321.**



## PEKiP = Prager-Eltern-Kind-Programm

PEKiP ist ein pädagogisches Konzept mit gesundheitsfördernder Wirkung. Diese Entwicklungsbegleitung erstreckt sich über das 1. Lebensjahr Ihres Babys hinaus bis zum sicheren Laufen. Sie erleben im spielerischen Umgang mit Ihrem Kind, wie Sie die natürlichen Bewegungsabläufe Ihres Kindes erkennen und wie Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes gezielt mit Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen unterstützen können. Dabei steht jedes einzelne Baby mit seiner individuellen Entwicklung und seinen Bedürfnissen im Vordergrund. Sie können beobachten, wie Ihr Kind aus eigener Initiative spielt und lernt.

Unsere Kursräume sind stets gut aufgewärmt, sodass Sie Ihr Baby nackt ausziehen können. Babys spielen und bewegen sich so viel intensiver. Ihr Baby macht erste Kontakterfahrungen mit Gleichaltrigen. Es ist faszinierend zu erleben, wie bereits wenige Wochen alte Kinder auf andere Babys reagieren.



Foto © PEKiP e.V.



Sie als Eltern haben die Möglichkeit, andere Eltern kennenzulernen und neue Kontakte zu schließen. In einer vertrauten Runde können Sie Erfahrungen austauschen. Ihre Kursleiterin ist Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um das Leben mit dem Baby und gibt Informationen zu Themen wie Ernährung, Schlafen und Entwicklung des Babys.

Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: Sterne, Blumen und Kinder  
(Dante Alighieri)



Foto © PEKiP e.V.

## Fachlicher Hintergrund

Unsere langjährigen zertifizierten PEKiP-Kursleiterinnen sind Diplom-Sozialpädagoginnen bzw. Diplom-Pädagoginnen. Regelmäßige Fortbildungen garantieren den Qualitätsanspruch der PEKiP-Gruppenarbeit.

Neben den PEKiP-Grundsätzen hat uns die Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler beeinflusst, die in besonderer Weise das kleine Kind und seinen Wunsch achtet, aus eigener Kraft und nach eigenem Rhythmus sich und die Welt zu entdecken.

Außerdem sind wir der Überzeugung, dass eine sichere und liebevolle Eltern-Kind-Bindung für die weitere Entwicklung des Kindes von großer Wichtigkeit ist.



Foto © PEKiP e.V.

## Zum Anmeldeverfahren

Eine Teilnahme an PEKiP-Kursen ist ab der 6. Lebenswoche ihres Kindes möglich. Die Kurse werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt. Zu einer Gruppe gehören 8 Erwachsene und 8 Babys. Wenn möglich soll die Gruppe bis zum freien Laufen aller Kinder zusammenbleiben.

Mit Ausnahme der Schulferien finden unsere Kurse wöchentlich von **9.30 bis 11.00 Uhr und von 15.30 bis 17.00 Uhr** für jeweils 90 Minuten statt. Eine Aufnahme in bestehende Kurse ist nur möglich, wenn Plätze wieder frei geworden sind.

Da wir zwei Räume zur Verfügung haben, können parallel zwei Kurse angeboten werden. In der Regel finden 10 Kurse wöchentlich statt. Ein Kurs über 10 Treffen kostet 60,- EUR.

Zur besseren Planung bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung.

**LEITUNG:** Susann Mansbrügge, Hildegard Oldenburger, Elke Herdina



# Babyschwimmen

Das „Schwimmen“ mit Babys beinhaltet spielerische Übungen im Wasser zur Wassergewöhnung und zur frühzeitigen Bewegungsförderung. Im Vordergrund steht die Freude des Kindes, sich in dem Element Wasser frei zu bewegen, den eigenen Aktionsradius zu erweitern, engen Körperkontakt zu den Eltern zu haben und andere Kinder und Eltern kennen zu lernen.

Außerdem wird beim „Schwimmen“ die Gesamtmuskulatur des Kindes gestärkt und die Entwicklung des Gleichgewichtssinnes unterstützt. Ein Babyschwimmkurs ist keine Schwimmschule. Hauptsächliches Ziel ist es, den Bewegungsanreiz des Wassers zu nutzen. Dies ermöglichen wir durch das Vermitteln verschiedener Haltegriffe mit entsprechenden Bewegungsmöglichkeiten, durch gemeinsame Spiele aller Kursteilnehmer und gegebenenfalls durch gemeinsames Tauchen von Mutter/Vater und Kind.

Das Babyschwimmen ist geeignet für Babys ab dem 3. Lebensmonat. Doch auch wenn Ihr Kind bereits etwas älter ist, bietet das Wasser ihm eine optimale Entwicklungsunterstützung.

Die Wassertemperatur liegt bei 33 Grad. Das Bewegungsbad hat eine Wassertiefe von 1,35 m.

Die Kurse werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt. Wir beginnen mit einem Anfängerkurs. Daran können sich weitere Kurse anschließen, sodass Sie mit Ihrem Kind bis zu seinem 2. Geburtstag am Babyschwimmen bzw. dann Kleinkindschwimmen teilnehmen können, sofern noch freie Plätze vorhanden sind.

Mitzubringen ist eine Schwimmpampers bzw. eine eng am Bein des Kindes ansitzende Babybadehose.

## TERMINE: 8 Treffen à 60 Minuten

In dieser Zeit ist das An- und Ausziehen erhalten.

montags 11.00 – 12.00 Uhr + 15.00 – 16.00 Uhr

dienstags 11.00 – 12.00 Uhr

15.00 – 16.00 Uhr

mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr (Väter-Baby-Schwimmen)

donnerstags 11.00 – 12.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr (Väter-Baby-Schwimmen)

samstags 10.00 – 11.00 Uhr

11.00 – 12.00 Uhr

Gemischter Kurs, d. h. Vater und Mutter können sich beim Schwimmgehen abwechseln

## ORT: Bewegungsbad der Physiotherapie

LEITUNG: Hildegard Oldenburger, Ricarda Gerlach, Christina Pälme, Katrin Ringelkamp, Sophia Schindler

## GEBÜHR: 60,- EUR

Bitte erfragen Sie die genaue Kurseinteilung in der Elternschule unter der Tel: 0 23 82 858 - 321.



## „Mit allen Sinnen spielen“

### Nach der PEKiP-Zeit, d.h. ab ca. 13 Monaten

Kinder sind von Natur aus neugierig. Sie wollen ihre Umgebung mit allen Sinnen erkunden, wollen sich bewegen, toben, singen, spielen. Sie suchen spannende Herausforderungen, an denen sie wachsen können.

In einem vorbereiteten Raum lädt ausgewähltes Material zum Ausprobieren und Erforschen ein. Jedes Kind kann, seinem eigenen Entwicklungstempo entsprechend, sich ausprobieren und experimentieren.

Die Eltern und die Kursleiterin begleiten das Kind dabei respektvoll und bringen ihm Geduld, Gelassenheit und Vertrauen entgegen, so können die Kinder Selbstbewusstsein entwickeln. Ihr Kind kann soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen erleben.

Die überschaubare Gruppengröße von maximal 8 Kindern gibt den Kindern zusätzliche Sicherheit.



### KURSLEITUNG:

**Susann Mansbrügge** (Leitung Elternschule)

**Merle Budt** (Erzieherin)

**Hildegard Oldenburger** (Dipl.-Sozialpädagogin)

**Katrin Gövert** (Erzieherin)

**Doris Witkemper** (Erzieherin)

**Selvet Wendlandt** (Erzieherin)

### ORT:

**im Haupthaus, Spielgruppenraum  
der Elternschule**

Mit Ausnahme der Schulferien finden unsere Kurse wöchentlich von **9.30 bis 11.00 Uhr und von 15.30 bis 17.00 Uhr** für jeweils 90 Minuten statt. Eine Aufnahme in bestehende Kurse ist nur möglich, wenn Plätze wieder frei geworden sind.

Kinder sind der große Reichtum  
unseres Lebens.  
Sie sind wie kleine Sonnenstrahlen,  
die täglich unseren Weg erhellen.  
(anonym)

## Vorträge in der Elternschule

### Zuerst die Milch! Und wann der Brei?

#### Einführung der Beikost ab dem 5. Lebensmonat

In den ersten 5 Lebensmonaten sind Muttermilch oder Flaschenmilch die beste Nahrung für das Baby. Viele Eltern sind verunsichert, wie es nach der Milchnahrung mit der Ernährung ihres Kindes weitergehen soll.

An diesem Abend wollen wir klären, wie und in welchem Zeitrahmen Milchmahlzeiten ersetzt werden können, ein Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr aussieht, Vor- und Nachteile von selbst zubereiteter Beikost oder von Fertigprodukten aus dem Handel ansprechen und darüber informieren, wie ein Kind mit Allergierisiko ernährt werden muss.

#### TERMINE:

**genaue Termine bitte unter:  
www.sfh-ahlen.de, Elternschule,  
aktuelle Termine erfragen!**

An dem Abend werden einzelne Breie frisch zubereitet und gekocht. Eltern erhalten ein Skript zum Mitnehmen.

### Übergang zur Familienkost

Ab dem 10. Lebensmonat wird das Kind langsam an die Familienkost herangeführt. An diesem Abend wollen wir klären, wie eine ausgewogene Ernährung für Kleinkinder aussehen sollte und wie diese zubereitet werden kann, ob Kinder spezielle Kindernahrungsprodukte benötigen und wie Essgewohnheiten entstehen.

#### TERMINE:

**genaue Termine bitte unter:  
www.sfh-ahlen.de, Elternschule,  
aktuelle Termine erfragen!**

#### REFERENTIN:

**Petra Suer-Meiners**  
(Diplom-Ökotrophologin)



#### GEBÜHR:

**pro Vortrag 8,- EUR**

Eltern erhalten ein Skript zum Mitnehmen.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen der Elternschule zu folgenden Kursen an:

\_\_\_\_\_  
Kurstitel/-Nr.

\_\_\_\_\_  
Kurstitel/-Nr.

\_\_\_\_\_  
Kurstitel/-Nr.

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name des Kindes

\_\_\_\_\_  
Geb.-Datum

\_\_\_\_\_  
Entbindungstermin

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

- Ich möchte meinen Familiengutschein einlösen
- Ich überweise die Kursgebühr an das St. Franziskus-Hospital (IBAN: DE51 4005 0150 0000 0002 08 | Sparkasse Münsterland Ost)

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

Tel.: 0 23 82 85 83 21 | Fax: 0 23 82 85 83 24 |  
elternschule@sfh-ahlen.de

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 1. Anmeldung

Für die meisten Veranstaltungen (Ausnahmen: „Die Geburt im St. Franziskus-Hospital“ und „Geburtsvorbereitende Akupunktur“) ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden.

**E-Mail: [elternschule@sfh-ahlen.de](mailto:elternschule@sfh-ahlen.de)**

Mit der Aufnahme Ihrer Personalien ist Ihre Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr somit fällig. Zudem dokumentieren Sie mit Ihrer Anmeldung die Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen. Eine Anmeldebestätigung (Ausnahmen: PEKiP-Gruppe und Geburtsvorbereitungskurse) erhalten Sie nicht. Sollte ein Kurs ausfallen oder die Teilnehmerinnenzahl überschritten sein, werden Sie von uns benachrichtigt.

## 2. Kursgebühr

Sie können die Kursgebühr per Überweisung unter Angabe des Verwendungszweckes bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn überweisen: Sparkasse Münsterland-Ost, IBAN: DE51 4005 0150 0000 0002 08.

**Für die PEKiP-Kurse, Babymassage und für das Babyschwimmen ist der Familiengutschein\* einsetzbar.**

## 3. Rücktritt

Abmelden können Sie sich schriftlich bis eine Woche vor Kursbeginn. Erfolgt der Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt und es ist keine Ersatzperson zur Verfügung, fallen die vollen Kursgebühren an.

## 4. Rückerstattung

Sollte Ihnen aufgrund vorzeitiger Geburt Ihres Kindes die Kursteilnahme nicht bis zum Ende des Kurses möglich sein, so erhalten Sie auf Anfrage die anteiligen Kursgebühren erstattet.

## 5. Veranstaltungsort

Sofern es nicht anders angegeben ist, finden sämtliche Veranstaltungen in den Räumen der Elternschule statt.

\* Der Familiengutschein im Wert von 40,- EUR wird Ihnen als Willkommensgeschenk bei der Geburt Ihres ersten Kindes über die Bürgermeister Ihrer Heimatgemeinde überreicht.

## 6. Haftung

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Die St. Vincenz-Gesellschaft übernimmt für Schäden, Verluste und Unfälle keine Haftung.

## 7. Gebührenermäßigung

Inhaber/innen der vom Sozialamt der Stadt Ahlen ausgestellten Familienkarte oder des Vergünstigungsausweises, zahlen die Hälfte der Kursgebühren, sofern die finanziellen Mittel der Stadt Ahlen zur Verfügung stehen.

## 8. Bildungsgutschein

Familien mit geringem Einkommen können sich in der Elternschule über das Bildungspaket informieren. Es besteht die Möglichkeit, monatlich einen Zuschuss in Höhe von bis zu 10,- EUR, zu beantragen.

## Bürozeiten

**Das Büro der Elternschule ist für Sie geöffnet:  
montags bis freitags von 8.00 - 09.30 Uhr und zusätzlich  
dienstags und donnerstags von 14.30 - 15.30 Uhr.**

**Sie erreichen uns telefonisch unter: Tel. 0 23 82 858 - 321.**  
In der übrigen Zeit ist ein Anrufbeantworter geschaltet.  
Wenn Sie für uns eine Nachricht hinterlassen, melden wir uns bei Ihnen in Kürze. Oder Sie benachrichtigen uns per E-Mail ([elternschule@sfh-ahlen.de](mailto:elternschule@sfh-ahlen.de)).