Haben Sie Interesse? Sprechen Sie uns an:



Claudia Tesdorf

Beauftragte für Chancengleichheit im Jobcenter Trier Stadt.

Telefon: 0651 205 2114 claudia.tesdorf2@jobcenter-ge.de



Ute Bösen

Familienhebamme und persönliche Ansprechpartnerin im Projekt SCHWUNG.

ute@hebamme-konz.de



Birgit Kuhlmeier

Pädagogische Mitarbeiterin der Kath. Familienbildungsstätte Trier und Projektbegleiterin vor Ort

Telefon: 0651 966 525 95 kuhlmeier@fbs-trier.de

Gerne beraten wir Sie und besprechen mit Ihnen Ihren persönlichen Starttermin:



KONTAKT

Kath. Familienbildungsstätte Trier e. V.

Telefon: 0651 - 74535 Mail: info@fbs-trier.de

www.schwung-trier.de

SCHWANGER WEITERBILDUNG UNTERSTÜTZUNG GEMEINSCHAFT BILDUNGS- UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOT FÜR SCHWANGERE













Mit anderen Schwangeren können Sie in diesem Kurs wertvolle Informationen und Erfahrungen sammeln und sich un-

Die Schwangerschaft ist eine bedeutsame und sensible Zeit für Sie und Ihr Baby.

Freude und Spannung, eventuell aber auch Unsicherheiten und Sorgen, beglei-

Unser Angebot

ten häufig diese Lebensphase.

tereinander austauschen.

Durch das freundliche und gemütliche Miteinander erhalten Sie in diesem Kurs die Gelegenheit Ihnen wichtige Fragen zu stellen.

Dadurch können Sie sich bestmöglich auf Ihre Schwangerschaft, sowie auf ein Leben mit Ihrem Kind vorbereiten.

Dauer: 3 Monate

3 x wöchentlich von 9 bis 12 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerinnen erhalten eine Teilnehmerbescheinigung.

» Ansprüche und Leistungen

» Anlaufstellen zur finanziellen und persönlichen Unterstützung

» Vereinbarkeit von Familie und Beruf

» Schwangerschaftsyoga; Entspannung

» Austausch und Informationen

» Vorbereitung auf Geburt und Hebammenleistungen

» Säuglingspflege

» gesunde Ernährung für Mutter und Kind

» Stillen und Formula-Nahrung

» Haushaltsführerschein

» Stromsparcheck

» Sprache & Spiele: Kommunikation

» Alltag mit Baby: das erste Jahr >> Mutterpass

» Selbst- und Zeitmanagement

» Partnerschaft/Elternschaft

Gesundheit Leben mit Kind

» kindersichere Wohnung

mit dem Kind

» Vorsorgeuntersuchungen

» Rückbildungsgymnastik

» Erste Hilfe am Kind

» Sexualität und Verhütung

