

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Wie können Eltern, Großeltern bei Notfällen (Stürzen, Verletzungen, Vergiftungen, Verbrennungen, Verschlucken, Ertrinken, etc.) erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern leisten? Sie erfahren, welche Maßnahmen ergriffen werden sollten und was dabei zu beachten ist.

- ▶ Termin: 14.03.2017, 18.00 – 20.15 Uhr
- ▶ Kosten: 8,00 Euro inkl. Teilnahmebestätigung
- ▶ Leitung: Mitarbeiter des Malteser Hilfsdienstes e.V.

NFP – Natürliche Familienplanung

sensiPLAN Eine partnerschaftliche Methode für Frauen und Paare ohne gesundheitliche Nebenwirkungen – eine Möglichkeit für jede Frau, ihre Fruchtbarkeit kennenzulernen, bei richtiger Anwendung eine sichere Verhütungsmethode, die Grundlage aller modernen Zykluscomputer.

- ▶ Termine Info-Abende (kostenlos):
Do., 17.11.2016, 19.30 – 21.00 Uhr
Do., 26.01.2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Mo., 13.03.2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Do., 11.05.2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Do., 06.07.2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Do., 28.09.2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Do., 23.11.2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Termine für die anschließenden Kurse werden am Informationsabend vereinbart.
- ▶ Leitung: Angelika Schmitt, NFP-Beraterin Fachbereich NFP im Erzbistum Bamberg

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich!

Alle Veranstaltungen finden statt – soweit nicht anders angegeben – im

Caritas-Beratungshaus Geyerswörth
Geyerswörthstraße 2, 96047 Bamberg
Tel. 0951 29957-50

Informationen und Anmeldung auch unter
www.caritas-stadt-bamberg.de



Das Leistungsnetzwerk der Caritas.

Babybräuche aus aller Welt

Aus den verschiedensten Kulturen, quer über den Globus, hat die Buchautorin Nadine Luck schöne und lustige Rituale, Traditionen und Bräuche rund um Schwangerschaft und Geburt eines Babys zusammengetragen. Ein humorvoller Abend mit Frauen und Geschichten aus Ländern unserer Welt.

- ▶ Termin: Mi., 23.11.2016, 18.00 Uhr
- ▶ Kosten: 5,00 Euro incl. Getränken und kleinen Snacks aus verschiedenen Ländern

Yoga für Schwangere

Spezielle Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen helfen Verspannungen zu lösen und eine innere Balance zu behalten. Ab der 14. SSW mit und ohne Yogaerfahrung.

- ▶ Termine: Do., 09.03., Do., 16.03., Do., 23.03., Do., 30.03., Do., 06.04.2017, jeweils 17.15 – 18.45 Uhr
- ▶ Kosten: 65,00 Euro (für 5 Treffen)
- ▶ Leitung: Janina Rauschenbach (Hebamme, zertifizierte Yogalehrerin)
- ▶ Anmeldung: direkt bei Frau Rauschenbach unter Tel. 0178 7142832 oder www.janina-rauschenbach.de

Schwanger und 1000 Fragen

Gesetzliche Regelungen und finanzielle Hilfen für Schwangere und junge Familien.

Junge Familien wissen oft nicht, welche finanziellen Hilfen sie vor oder nach der Geburt ihres Kindes beantragen können. Der Vortrag informiert über staatliche und freiwillige Hilfen (Mutterschaftsgeld, Elterngeld (plus), Landeserziehungsgeld, Kindergeld usw.) und rechtliche Bestimmungen. Sie erfahren, wo und wie die Hilfen beantragt werden und erhalten hilfreiche Tipps.

- ▶ Termine im Caritas-Beratungshaus:
Do., 20.04.2017, Do., 08.06.2017, Do., 12.10.2017, jeweils 18.00 Uhr
- ▶ Termin im Klinikum: Do., 06.04.2017, 18.30 Uhr
- ▶ Kosten: keine
- ▶ Leitung: Katharina Bete, Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Säuglingspflegekurs

Werdende Eltern erhalten praktische Tipps und Anregungen für Pflege und Handling eines Babys. Welche Grundausstattung an Kleidung, Pflegemitteln ist nötig? Wie pflege/bade ich mein Baby richtig? Welche Tragemöglichkeiten gibt es (Tragetuch, Tragesack)?

- ▶ Termine
 - Kurs 1: Fr., 10.02. und Fr., 17.02.2017
 - Kurs 2: Fr., 23.06. und Fr., 30.06.2017
 - jeweils 19.00 – 21.00 Uhr
- ▶ Kosten: 40,00 Euro Paar / 35,00 Euro Einzelperson
- ▶ Leitung: Barbara Schön, Krankenschwester

Baby- und Kleinkinderpflegetreff für Asylbewerberinnen

In den Gemeinschaftsunterkünften gibt eine erfahrene Hebamme Tipps zum Baden, Wickeln und zum Handling eines Babys. Teilnehmerinnen haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Hilfestellung zu bekommen.

Terminvereinbarung unter Tel. 0951 2995750

Bunte Kinderküche – schnell, gesund und lecker*

Mit frischen Lebensmitteln, der Jahreszeit entsprechend, werden Gerichte zubereitet, die in der Familienküche mit wenig Aufwand schnell nachgearbeitet werden können. Incl. Rezepte.

- ▶ Termin: Fr., 17.02.2017, 10.00 – 12.00 Uhr
- ▶ Kosten: Keine
- ▶ Mitzubringen: 1 Geschirrtuch, 1 Schneidbrett, 1 Schneidmesser, 1 Behälter
- ▶ Leitung: Karin Seubert, Staatlich geprüfte Technikerin für Hauswirtschaft und Ernährung

* Diese Veranstaltungen werden durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten gefördert.

Babys Gläschenkost selbst gemacht*

Zeitpunkt des Beginns der Breikost, Abfolge der Beikost, Zusammensetzung/Lebensmittel/Inhaltsstoffe – wir bereiten die Breie mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

- ▶ Termin: Fr., 13.01.2017, 10.00 – 12.00 Uhr
- ▶ Kosten: keine
- ▶ Leitung: Karin Seubert, Staatlich geprüfte Technikerin für Hauswirtschaft und Ernährung

Leckere Zwischenmahlzeiten und gesunde Durstlöscher*

Vortrag mit Aktivworkshop

Die Eltern lernen mit Hilfe der aid Ernährungspyramide die verschiedenen Lebensmittelgruppen sowie die Portionsgrößen kennen. Sie erhalten Tipps zur praktischen Umsetzung der selbst hergestellten Zwischenmahlzeiten und Infos zu gesunden Durstlöschern

- ▶ Termin: Fr., 04.11.2016, 10.00-12.00 Uhr
- ▶ Kosten: keine
- ▶ Mitzubringen: 1 Geschirrtuch, 1 Schneidbrett, 1 Schneidmesser, 1 Behälter
- ▶ Leitung: Karin Seubert, Staatlich geprüfte Technikerin für Hauswirtschaft und Ernährung

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

PEKiP ist ein Gruppenangebot für Mütter/Väter mit ihren Kindern im 1. Lebensjahr.

Die wöchentlichen Treffen bieten Ihnen und Ihrem Baby entwicklungsbegleitende Spiel- und Bewegungsanregungen, Gespräche und Tipps über den Alltag mit dem Baby, Kontakte zu anderen Kindern und Erwachsenen sowie gemeinsam Spiel und Freude erleben.

- ▶ Termin: auf Anfrage
- ▶ Kosten: 70,00 Euro (Ermäßigung auf Anfrage möglich)
- ▶ Leitung: Inge Hoock, Diplom-Sozialpädagogin (FH), PEKiP-Gruppenleiterin