

Mutter-Vater-Kind Gruppen

- sich mit anderen Eltern und Kindern treffen & austauschen
- Fragen stellen
- spielen
- Kontakte knüpfen



ELTERNTREFF 1:

für Kinder im Alter von 0-1 Jahre:
Wöchentlich (den Tag bitte erfragen!)
10-11:30 Uhr
Ort: Propsteihof 10, 4. Etage Raum 404

ELTERNTREFF 2:

für Kinder von 1-3 Jahre:
montags, 2x im Monat
10-11:30 Uhr
Ort: Propsteihof 10, 1. Etage **kefb**

WINDELCAFE: -PAUSIERT DERZEIT-

für Kinder von 0-3 Jahre:
Termin offen
Ort: Mehrgenerationenhaus B3 in Hörde
Niederhofener Str. 52

...und immer für dich da:

HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Individuelle Unterstützung, Hilfe und Beratung in der Schwangerschaft und nach der Geburt.



Termine nach Absprache

Astrid von Arend (Krankenschwester & Hebamme)
Christine Göke (Krankenschwester & Familienhebamme)

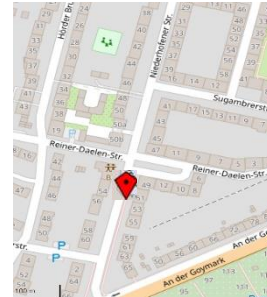
Anmeldung per Mail:

schwangerschaftsberatung.goeke@skf-hoerde.de

Hier sind wir zu erreichen

Katholisches Centrum
Propsteihof 10
Innenstadt

Mehrgenerationenhaus B3
Niederhofener Str. 52
Hörde



Bitte erkundigt euch momentan immer kurzfristig telefonisch nach den aktuellen Terminen!
0231-1848221 (Mo und Do 8-9 Uhr)



- Bitte meldet Euch immer für die Veranstaltungen an, am besten per E-Mail
- Die Teilnahme ist **kostenlos**, über Spenden freuen wir uns!

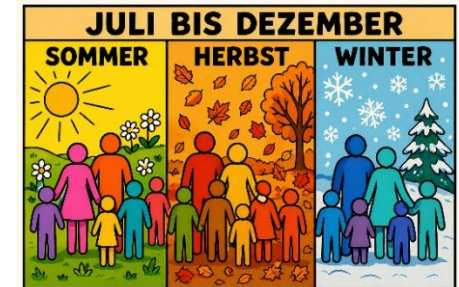


Fit fürs Baby

2026



Angebote rund um
Schwangerschaft, Geburt und
die Zeit danach



Astrid von Arend & Christine Göke

Propsteihof 10 (Kath. Centrum)
44137 Dortmund-Innenstadt
Tel: (0231) 18 48 220

schwangerschaftsberatung.vonarend@skf-hoerde.de
schwangerschaftsberatung.goeke@skf-hoerde.de



Sozialdienst
katholischer
Frauen e.V.

Dortmund-Hörde

www.skf-hoerde.de

skf_hoerde



GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE -NEU!-

Bereitet euch gemeinsam auf euer Baby vor. Mit Wissen, Austausch und Zeit für eure Fragen.

Bequem **online** von zu Hause aus.

montags 17-19 Uhr
27. Juli / 19. Oktober
online per ZOOM



GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN -KOMPAKT-

In entspannter Runde, allein unter Frauen. Wir bieten in diesem Kurs Informationen und Zeit für eure Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt & die erste Zeit mit dem Baby.

montags 9-13 Uhr
13. Juli / 28. September / 23. November
Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404



BABYMASSAGE

Sanfte Berührungen und liebevoller Handgriff, die dein Baby unterstützen und eure Bindung stärken. Alter von 0 bis ca. 6 Monaten. Bitte Handtuch & Öl mitbringen.



10-11:30 Uhr
Dienstag, 1. September
Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404

RÜCKBILDUNG NACH DER GEBURT

Welche sanften Übungen sind sinnvoll und was muss ich nach der Geburt allgemein beachten? Wir nähern uns gemeinsam dem alten Körpergefühl. Bitte in bequemer Kleidung kommen und ein großes Handtuch mitbringen!



10-11:30 Uhr
Montag, 14. September
Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404

ERNÄHRUNG FÜR BABYS UND KLEINKINDER

Dein Baby ist mindestens 4 Monate alt und Du möchtest den ersten Brei selbst kochen oder mit der Beikost anfangen? Wir besprechen, was du beachten solltest und was die deutsche Gesellschaft für Kinderernährung zurzeit empfiehlt. Hier kannst Du Fragen stellen und bekommst Ideen, welche Lebensmittel gut geeignet sind.

Montag 10-12 Uhr
30. November
Ort: Propsteihof 10, 4. Etage



AUSFLUG IN DEN ZOO

Mitten in den Sommerferien ist es Zeit unseren allseits beliebten Ausflug in den Zoo zu machen. Lasst uns die Erdmännchen, Nashörner, Giraffen und vielleicht auch die Seelöwen in ihrem neuen Gehege bewundern. Immer wieder Momente des Staunens für Groß und Klein.

Donnerstag 10-12 Uhr
13. August
Treffpunkt: Haupteingang



STILLVORBEREITUNG -NEU!-

Gut vorbereitet in die Stillzeit. In diesem neuen Kursangebot erhältst du verständliches Wissen rund um das Stillen, hilfreiche Tipps für einen gelungenen Start und praktische Hinweise für den Alltag. Wir sprechen über Stillpositionen, den Stillbeginn und mögliche Herausforderungen. Damit du mit einem sicheren Gefühl in die Stillzeit gehst



Montag 10-11:30 Uhr
12. Oktober
Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404

MINI & MAMA TAUSCHPARTY

Herzliche Einladung zur Tauschparty! Bringt bis zu 10 saubere und gut erhaltene Teile mit. Gewünscht sind Umstandsmode, Kinderkleidung, Babyspielzeug, Taschen, Schmuck & Schuhe. Auch Still-BHs dürfen mitgebracht werden, nur bitte KEINE Socken oder Unterwäsche. Für eine kleine Stärkung zwischendurch ist ebenfalls gesorgt. Wir freuen uns auf Euch!!

Freitag 10-14 Uhr
18. September
Ort: Propsteihof 10, 4. Etage



LICHTERSPAZIERGANG

Gemeinsam mit den Kindern gehen wir eine Runde durch den Rombergpark und erleuchten uns den Weg mit Laternen. Ein warmer Punsch und eine kleine Nascherei dürfen natürlich nicht fehlen!

Montag 15:30-17 Uhr
23. November
Treffpunkt: Haupteingang Zoo

Die Laternen basteln wir in der Woche davor in den Gruppen gemeinsam!



ADVENTSBRUNCH

Es ist wieder so weit! Wir möchten das Jahr gemeinsam mit Euch und Euren Kindern gemütlich beim Frühstück mit Kaffee, Tee, weihnachtlichen Liedern und Gebäck ausklingen lassen. Bitte meldet Euch unbedingt an, damit wir gut planen können! Über selbstgebackene Plätzchen und Kuchen würden wir uns riesig freuen!

Montag 10-12 Uhr
14. Dezember
Ort: Propsteihof 10, 4. Etage, Raum 404

