



ELTERNSCHULE AM
KATHARINEN-HOSPITAL
UNNA



KATHARINEN
HOSPITAL
UNNA



2012

ANGEBOTE,
KURSE UND TERMINE

ELTERN-
INFO

Elternschule am Katharinen-Hospital Unna

SÄUGLINGSPFLEGE

IMMER DONNERSTAGS von 18.30 bis 20.30 Uhr

9. Februar

12. April

28. Juni

9. August

11. Oktober

13. Dezember

ORT

Forum Mozartstraße

Seminarraum

Mozartstr. 26

59423 Unna

KOSTEN

5 € / Person

7,50 € / Paar

LEITUNG

Martina Rothaupt

Kinderkrankenschwester

GESUNDES FRÜHSTÜCK

IMMER MITTWOCHS von 10 bis 12 Uhr

11. Januar

8. Februar

14. März

11. April

16. Mai

13. Juni

4. Juli

12. September

17. Oktober

14. November

12. Dezember

ORT

Forum Mozartstraße

Seminarraum

Mozartstr. 26

59423 Unna

KOSTEN

3 € / Person

ERSTE HILFE

IMMER DONNERSTAGS von 19 bis 21.15 Uhr
in Zusammenarbeit mit dem DRK Unna

REANIMATION

1. Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

19. Januar

8. März

24. Mai

5. Juli

13. September

8. November

13. Dezember

ORT

Forum Mozartstraße
Seminarraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

KOSTEN

10 € / Person
15 € / Paar

LEITUNG

Christian Kamp
Ausbildungsbeauftragter
DRK Unna

GESCHWISTERKURS

IMMER SAMSTAGS von 10 bis 12.15 Uhr

25. Februar

26. Mai

8. September

17. November

ORT

Forum Mozartstraße
Gruppenraum II
Mozartstr. 26
59423 Unna

KOSTEN

10 € / Kind
5 € / Geschwisterkind

LEITUNG

Heidi Feltmann
Dipl.-Soz.-Pädagogin

BABYSITTER

IMMER SAMSTAGS von 10 bis 16 Uhr

in Zusammenarbeit mit IN VIA Unna

11. und 18. Februar

9. und 16. Juni

10. und 17. November

ORT

Forum Mozartstraße

Seminarraum

Mozartstr. 26

59423 Unna

KOSTEN

30 € / Person

LEITUNG

Simone Potthast

Dipl.-Sozialarbeiterin

SECOND-HAND-MARKT

BABY-, KINDERKLEIDUNG, SPIELZEUG und mehr ...

10. März

15. September

ORT

Forum Mozartstraße

Mozartstr. 26

59423 Unna

KOSTEN

15 € / Stand

YOGA FÜR SCHWANGERE

Für Frauen ab der 14.
Schwangerschaftswoche

IMMER DIENSTAGS von 17.30 bis 19 Uhr

10. Januar - 14. Februar

21. Februar - 27. März

17. April - 29. Mai

5. Juni - 10. Juli

28. August - 2. Oktober

23. Oktober - 27. November

ORT

Forum Mozartstraße

Bewegungsraum

Mozartstr. 26

59423 Unna

KOSTEN

48 € / Person 6 Treffen

LEITUNG

Hilke Bethke

Yoga Kurslehrerin SKA

IMMER DIENSTAGS von 18 bis 19.30 Uhr

Fein werden, leise werden ins Spüren kommen, sich selbst nähren und sich gegenseitig in der weiblichen Energie unterstützen, all dies ermöglicht Ihnen der Tanz und die achtsame Körperwahrnehmung. Zur Integration des Erlebten gibt es die Möglichkeit in den Austausch und in die Reflektion zu gehen. Feinsinnigkeit ist im Alltag wenig gefragt, in Zeiten der Mutterschaft wird sie Ihnen und Ihrem Kind hilfreich sein.

20 März - 24. April

28. August - 2. Oktober

ORT

Forum Mozartstraße
Bewegungsraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

KOSTEN

48 € / Person 6 Treffen

LEITUNG

Lydia Arndt
Dipl.-Rehabpädagogin

PILATES MATTENGYMNASTIK

IMMER MONTAGS von 19 bis 20 Uhr und 20 bis 21 Uhr

9. Januar - 26. März

KOSTEN 66 € / 11 Treffen

16. April - 9. Juli

KOSTEN 72 € / 12 Treffen

20. August - 1. Oktober

KOSTEN 42 € / 7 Treffen

22. Oktober - 10. Dezember

KOSTEN 48 € / 8 Treffen

ORT

Forum Mozartstraße
Bewegungsraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

LEITUNG

Nadine Kruse
Physiotherapeutin

TERMINE AUF ANFRAGE

KREISSAALFÜHRUNG ALS INFOABEND

IMMER MONTAGS ab 18 Uhr

Die **Kreißaalführung** als Infoabend für werdende Eltern beginnt jeweils um **18 Uhr im Seminarraum der Elternschule** im „Forum Mozartstraße“, Mozartstraße 26 in Unna.

An diesen Abenden findet unter der Leitung von Chefarzt Dr. Kunibert Latos ein umfassender Einführungs- und Informationsabend statt.

Er bietet Ihnen Gelegenheit, die Grundzüge unserer ganzheitlichen familienorientierten Geburtshilfe sowie das Kursangebot der Elternschule kennen zu lernen. Im Anschluss werden die Mutter-Kind-Station und der Kreißaal besichtigt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

1. QUARTAL 2. QUARTAL

2. JANUAR

2. APRIL

16. JANUAR

16. APRIL

6. FEBRUAR

7. MAI

DIENSTAG 21. FEBRUAR

21. MAI

5. MÄRZ

4. JUNI

19. MÄRZ

18. JUNI

3. QUARTAL 4. QUARTAL

2. JULI

1. OKTOBER

16. JULI

15. OKTOBER

6. AUGUST

5. NOVEMBER

20. AUGUST

19. NOVEMBER

3. SEPTEMBER

3. DEZEMBER

17. SEPTEMBER

17. DEZEMBER

DIE VERANSTALTUNGEN finden im Seminarraum der Elternschule, „Forum Mozartstraße“, Mozartstraße 26, in Unna statt. Verbindliche Anmeldung nimmt die Elternschule entgegen. Kostenbeitrag 5 € p. Person.

LATTE TO GO ODER STILLEN - ABER WIE?

Stillen ist die natürliche Ernährung für Ihr Neugeborenes. Keine künstliche Säuglingsnahrung schafft es, die einzigartig auf die Bedürfnisse abgestimmte Zusammensetzung der Muttermilch genau nachzuahmen. Zusätzlich besteht sie aus einer Vielzahl von natürlichen Stoffen, die dem Kind den „Nestschutz“ mitgeben, der es vor Infektionen und Allergien schützt. Stillen vermittelt dem Kind darüber hinaus innigen Körperkontakt, intensive Zuwendung und Geborgenheit. So wird die Mutter-Kind-Beziehung gefördert. Es kann jedoch zu Anfangsschwierigkeiten beim Stillen kommen, für die Lösungsansätze genannt werden. Neben den werdenden Eltern sind auch die Großeltern herzlich eingeladen!

Donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr

26. Januar **26. Juli**
29. März **27. September**
31. Mai **22. November**

Martina Rothaupt
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Kinderkrankenschwester

ELTERNGELD, KINDERGELD UND Co.

Neben der Freude über Schwangerschaft und Geburt eines Kindes rücken für Eltern auch existenzielle Fragen in den Vordergrund. Den Eltern soll ein Überblick gegeben werden, wann, wo und unter welchen Voraussetzungen Leistungen geltend gemacht werden können. Praktische Tipps und Fallbeispiele sollen die Antragsstellung erleichtern und gesetzliche Grundlagen verständlich machen. Themen: Mutterschaftsgeld, Eltern- und Kindergeld, steuerliche Vergünstigungen, steuerliche Anrechnung von Betreuungskosten, Elternzeit, Recht auf Teilzeit-Arbeit.

Montags, 18 Uhr

12. März
11. Juni
22. Oktober

Claudia Esselun
Betriebswirtin

DER MENSCH - EIN TRAGLING

Babys, die häufig getragen werden, entwickeln kaum Verlustängste und weinen seltener. In 2/3 aller Kulturen gehört das Tragen der Säuglinge zum Alltag. Wochenbettdepressionen, Schreikinder und 3-Monats-Koliken findet man nur sehr selten. Das Tragen hat viele Vorteile: zwei freie Hände im Alltag. Ein Tuch oder eine Tragehilfe ist eine günstige Alternative zum Kinderwagen. Zusätzlich unterstützt das Tragen der Kinder in der Spreiz-Anhock-Haltung die Hüftreife. Die Trageberaterin wird einen Überblick über die Vorteile des Tragens und Tragehilfen vorstellen.

Montag, 19.30 Uhr
19. März

Victoria Renzing
Zertifizierte Trageberaterin

GESUNDE ERNÄHRUNG VON ANFANG AN

- WAS KOMMT NACH DEM STILLLEN?

Die Frage, was kommt nach dem Stillen, beinhaltet sehr viele Unsicherheiten. Das unüberschaubare Angebot der industriell hergestellten Produkte trägt eher zur Verunsicherung als zur Klärung bei. Die Ernährungsberaterin und Gesundheitsreferentin informiert über die Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr.

Montags, 19.30 Uhr
2. April
19. November

Peggy Deventer
Zertifizierte Ernährungsberaterin

KINDER BRAUCHEN FEINFÜHLIGKEIT

Säuglinge sind ganz und gar leiblich. Sie fordern uns heraus, auf einer Ebene ohne Worte in Kontakt zu gehen, die uns Erwachsenen im Alltag manchmal verloren gegangen ist. Schon allein das Wissen um die frühen Leibbewegungen (Schauen, Drücken, Lehnen und Greifen) mit denen Kinder in Kontakt treten, verändert unsere Haltung zu ihnen.

Montags, 19.30 Uhr
5. März
20. August

Lydia Arndt
Diplomrehabpädagogin

HOMÖOPATHIE FÜR KINDER

- ALTERNATIVEN, BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Wie kann ich meinem Kind helfen und wo sind die Grenzen? Um Ihrem Kind im Krankheitsfall optimal zu helfen, ist es wichtig, die Selbstheilungskräfte des kleinen Körpers anzuregen. Genau das bietet die moderne Homöopathie, die den Organismus bei der „Selbsthilfe“ unterstützen kann und gleichzeitig Bakterien und Viren erfolgreich bekämpfen kann. Gerade Kinder sprechen meist sehr gut und schnell auf Homöopathie an. Husten, Schnupfen, Bauchschmerzen, kleinere Verletzungen und die typischen Kinderkrankheiten mit Fieber und Unruhe gehören zur Kindheit. Um den Kindern bei diesen Beschwerden zu helfen, möchte die Referentin sanfte Heilmittel vorstellen, die häufig eine Alternative zur klassischen Schulmedizin bietet.

Montags, 18 Uhr

13. Februar

26. November

Dagmar Doerk

Heilpraktikerin

LIEBE ALLEIN GENÜGT NICHT

- KLARHEIT, GRENZEN, KONSEQUENZEN

Eltern bemühen sich heute, ein auf „Befehl und Gehorsam“ basierendes Erziehungsverhalten zu vermeiden, das die Kinder in ihrer Selbstbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung behindert. Der pädagogische Anspruch, mit Kindern „zu verhandeln“, das Bemühen, sie durch Nachgiebigkeit, Bitten und Diskussionen zu gewinnen, erweist sich jedoch als unrealistisch. Nun kommen die eigenen Bedürfnisse zu kurz, nervenaufreibende Machtkämpfe, Wutausbrüche und „Dauerdiskussionen“ sind die Folge. In diesem Vortrag lernen Eltern Verhaltensweisen und Grundeinstellungen kennen, die Möglichkeiten bieten, Kinder zu leiten und zu begleiten, sie in ihrer Selbstverantwortung zu stärken und ihnen Sicherheit und Orientierung zu geben.

Montag, 19.30 Uhr

14. Mai

In Kooperation mit der FEBi Werl

Achim Schad

Dipl.-Sozialpädagoge

Familien- und Paartherapeut

FORDERN STATT VERWÖHNEN

SUCHTVORBEUGUNG IN DER FAMILIE

Liebevolle Eltern wollen für ihre Kinder das Beste. Kinder wachsen heute in einer Gesellschaft auf, in der schnelle Wunscherfüllung, permanenter Genuss und Lust ohne Anstrengung als Lebensmaxime verkündet wird. Kinder wünschen und fordern in einer solchen Lebenswelt pausenlos und Eltern wünschen sich glückliche Kinder. Das führt schleichend zu einem stark verwöhnenden Erziehungsverhalten, das sich bei den Kindern problematisch auswirkt. Sie zeigen Langeweile und Passivität, Aggressivität und Lustlosigkeit, sie fordern immer mehr und sind immer schwerer zufrieden zu stellen - das ist der Nährboden für Suchtverhalten im Erwachsenenalter. Es werden Möglichkeiten erörtert, wie Eltern als Vorbild und mit einem suchtvorbeugenden Erziehungsverhalten den Gefahren entgegenwirken können.

Montag, 19.30 Uhr

12. November

In Kooperation mit der FEBi Werl

Achim Schad

Dipl.-Sozialpädagoge
Familien- und Paartherapeut

DAS KOMMT MIR GAR NICHT IN DIE TÜTE

- SICHERE SPIELZEUGAUSWAHL MIT DER UMWELTBERATUNG

Invasion der Plastikmonster und -mutanten im Kinderzimmer - früher war alles besser? Ist Spielzeug aus Holz wirklich besser als eines aus Kunststoff? Kaum kommt die Puppe aus der Verpackung, riecht sie wie eine Chemiefabrik. Kann ich sie umtauschen? Welches gefährliche Spielzeug ist auf dem Markt? Ist jetzt alles nur noch „made in China“ und was heißt das CE-Zeichen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Umweltberatung der Verbraucherzentrale. Wir möchten mit Eltern und Großeltern ins Gespräch kommen und erfahren, was ihr schönstes Geschenk in der Kindheit war. Wir zeigen im Gegenzug, worauf es heute beim Spielzeugkauf ankommt.

Montag, 19.30 Uhr

16. April

Karin Baumann

Umweltberaterin
Verbraucherzentrale Unna

WENN DER REGENBOGEN WEINT . . .

KINDER IN ZEITEN VON ABSCHIED UND TRAUER GUT BEGLEITEN

Kinder in ihrer Trauer zu begleiten erfordert eine besondere Sensibilität. Kinder brauchen ehrliche Antworten auf ihre Fragen und eine einfühlsame Begleitung beim Abschied nehmen. Wir wollen Möglichkeiten finden über Sterben und Tod zu sprechen, in kindgerechten Ritualen Abschied zu nehmen, Trauer zu gestalten.

Montag, 20 Uhr
25. Juni

Walburga Schnock-Störmer
Dipl.-Religionspädagogin
Trauerberaterin

WANDELJAHRE

SCHNUPPER-WORKSHOP FÜR FRAUEN IN DEN „WECHSELJAHREN“

Wandlung ist ein langsamer, lebendiger Prozess, den Frauen durchleben können und der sehr unterschiedlich ist. Eine Wandlung ist etwas zutiefst Weibliches. Ein Wandel schenkt Abschiedliches und auch wundersam Neues. Therapeutischer Tanz, achtsame Körperarbeit, kreative Methoden, Austausch - bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Stoppersocken. Bei Interesse kann ein Kurs über sechs Treffen je 2,5 Zeitstunden eingerichtet werden.

Freitag, 19 bis 20.30 Uhr
9. März 8 € / Person

Lydia Arndt
Diplomrehabpädagogin

BRUST-SELBSTUNTERSUCHUNG

Die Selbstuntersuchung ist eine erfolgreiche Methode zur Entdeckung des Brustkrebses. Über 80 Prozent der Fälle werden so entdeckt, obwohl nur 27 Prozent aller Frauen ihre Brust allmonatlich untersuchen. Durch regelmäßige Untersuchungen können geringfügige Veränderungen oder Verdickungen entdeckt werden. Die meisten Brustkrebserkrankungen besser geheilt werden, je früher sie festgestellt werden.

Mittwochs, 18 Uhr
25. April
24. Oktober

Barbara Liß
MammaCare-Trainerin
Pflegexperten Brustkrankungen

WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

ANGEBOTE IN DER ELTERNSCHULE UNNA - FRÖNDENBERG - WERL

- > Geburtsvorbereitungskurs für Paare
- > Wochenendkompaktkurs für Paare
- > Geburtsvorbereitung für Frauen/Mehrgebärende
- > Fitness in der Schwangerschaft
- > Young & Mum - Geburtsvorbereitung für junge Schwangere unter 20 Jahren
- > Hebammenpraxis am Katharinen-Hospital

NACH DER GEBURT FÜR ELTERN BABY UND KINDER

ANGEBOTE IN DER ELTERNSCHULE UNNA - FRÖNDENBERG - WERL

- > Rückbildungsgymnastik
- > Stillambulanz
- > Stillcafe
- > PEKiP / Babymassage
- > Babyschwimmen
- > Kleinkinderschwimmen
- > Spiel und Bewegung
- > Musikgarten

AKTUELLE TERMINE

WWW.ELTERNSCHULE-UNNA.DE

TEL. 02303 / 100-2848

HEBAMMENPRAXIS SONNENSCHNEIN

In den Telgen 57, 58730 Fröndenberg

Tel.: 02373/17263232 und Tel.: 02303/100-2848

TAG DER OFFENEN TÜR

IN DER HEBAMMENPRAXIS

Samstags, 10 bis 17 Uhr

21. April

3. Oktober

SÄUGLINGSPFLEGEKURS FÜR GROSSELTERN

„Früher haben wir das so gemacht“ hören die Hebammen sehr häufig von den Großeltern, wenn sie die jungen Familien nach der Geburt des Kindes Zuhause betreuen. In diesem Säuglingspflegekurs möchten wir in gemütlicher Runde Zeit zum Austausch finden und die aktuellen Tipps rund um die Pflege, Ernährung, Schlafposition usw. des Babys vorstellen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie - falls vorhanden - eine Puppe mit.

Samstags, 9.30 bis 11.30 Uhr

10. März

5 € / Person

22. September

7,50 € / Paar

Anja Wulf

Hebamme

INFOABEND ÜBER DIE HEBAMMENARBEIT

Die Hebammen in der Hebammenpraxis Sonnenschein informieren über die Möglichkeiten der Hebammenarbeit. Viele Frauen wissen nicht, dass sie schon ab dem positiven Schwangerschaftstest bis zum Ende der Stillzeit Anspruch auf Hebammenarbeit haben. Durch Zusatzqualifikationen wie Akupunktur, der traditionellen chinesischen Medizin und Homöopathie können Beschwerden ergänzend zur Schulmedizin behandelt werden. Zudem werden die Kursangebote vorgestellt.

Dienstags, 19.30 Uhr

13. März

4. September

Anja Wulf

Hebamme

HEBAMMENPRAXIS SONNENSCHEN

In den Telgen 57, 58730 Fröndenberg, Tel.: 02373/17263232

DER MENSCH, EIN TRAGLING

Babys, die häufig getragen werden, entwickeln kaum Verlustängste und weinen seltener. In 2/3 aller Kulturen gehört das Tragen der Säuglinge zum Alltag. Wochenbettdepressionen, Schreikinder und 3-Monats-Koliken findet man nur sehr selten. Das Tragen hat viele Vorteile: zwei freie Hände im Alltag. Ein Tuch oder eine Tragehilfe ist eine günstige Alternative zum Kinderwagen. Zusätzlich unterstützt das Tragen der Kinder in der Spreiz-Anhock-Haltung die Hüftreife. Die Trageberaterin wird einen Überblick über die Vorteile des Tragens und Tragehilfen vorstellen.

Donnerstag, 19.30 Uhr

10. Mai 5 € / Person 7,50 € / Paar

Victoria Renzing

Zertifizierte Trageberaterin

GESUNDE ERNÄHRUNG VON ANFANG AN

- WAS KOMMT NACH DEM STILLEN?

Die Frage, was kommt nach dem Stillen, beinhaltet sehr viele Unsicherheiten. Das unüberschaubare Angebot der industriell hergestellten Produkte trägt eher zur Verunsicherung als zur Klärung dieser wichtigen Frage bei. An diesen Abenden referiert die Kinderkrankenschwester Andrea Wagner über die Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr und gibt Tipps für den Alltag.

Mittwochs, 19 Uhr

25. Januar

26. September

Andrea Wagner

Kinderkrankenschwester

7,50 € / Person inkl. Broschüre

12,50 € / Paar inkl. 1 Broschüre

PILATES MATTENGYMNASTIK

Gerne bieten wir entsprechende Kurse auch in Fröndenberg an.
Termine auf Anfrage.



**ELTERNSCHULE AM
KATHARINEN-HOSPITAL
UNNA**

HABEN SIE WEITERE FRAGEN?

Sollten Sie **individuelle Fragen** oder weiteren **Informationsbedarf** haben,
sprechen Sie die Mitarbeiterinnen der Elternschule an.
Sie stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

WO SIE UNS FINDEN

ELTERNSCHULE AM KATHARINEN-HOSPITAL

„Forum Mozartstraße“

Mozartstraße 26

59423 Unna

MELDEN SIE SICH AN

Für Kurse und Veranstaltungen bitten wir
um eine verbindliche Anmeldung.

Tel. 02303 / 100 - 28 48

Fax 02303 / 100 - 28 57

elternschule@katharinen-hospital.de

www.katharinen-hospital.de

Das Katharinen-Hospital Unna ist Teil des **Katholischen Hospitalverbundes Hellweg**.
Weitere Informationen finden Sie dazu im Internet unter www.hospitalverbund.de



**KATHOLISCHER
HOSPITALVERBUND
HELLWEG**

