

2010

Ausgezeichnet als



KRANKENHAUS
Die Initiative von WHO und Unicef

ANGEBOTE - KURSE - TERMINE

GESUNDES FRÜHSTÜCK

IMMER MITTWOCHS VON 10 BIS 12 UHR

- 13. Januar
- 10. Februar
- 10. März
- 14. April
- 12. Mai
- 9. Juni
- 14. Juli
- 8. September
- 10. November
- 8. Dezember

ORT Forum Mozartstraße
Seminarraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

KOSTEN 3 € Erwachsener



SÄUGLINGSPFLEGE

IMMER DONNERSTAGS VON 19 BIS 21 UHR

- 14. Januar
- 11. Februar
- 11. März
- 15. April
- 6. Mai
- 10. Juni
- 15. Juli
- 12. August
- 9. September
- 7. Oktober
- 11. November
- 9. Dezember

ORT Forum Mozartstraße
Seminarraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

LEITUNG Martina Rothaupt
Kinderkrankenschwester
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

KOSTEN 5 € Person
7,50 € Paar

ERSTE HILFE

IMMER DONNERSTAGS VON 19 BIS 21.15 UHR

18. FEBRUAR

Reanimation – 1. Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

18. MÄRZ

Themenabend – Vergiftungen und Gefahrenquellen

29. APRIL

Reanimation – 1. Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

20. MAI

Themenabend – Verbrennungen

24. JUNI

Reanimation – 1. Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

22. JULI

Reanimation – 1. Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

05. AUGUST

Reanimation – 1. Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

16. SEPTEMBER

Themenabend – Unterkühlungen

14. OKTOBER

Reanimation – 1. Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

25. NOVEMBER

Themenabend – Alltagsverletzungen

16. DEZEMBER

Reanimation – 1. Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

ORT Forum Mozartstraße
Seminarraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

KOSTEN 10 € Person
15 € Paar

GESCHWISTERKURS

IMMER SAMSTAGS VON 10 BIS 12.15 UHR

20. Februar

29. Mai

4. September

27. November

ORT Forum Mozartstraße
Gruppenraum II
Mozartstr. 26
59423 Unna

KOSTEN 7,50 € Kind
5 € Geschwisterkind

LEITUNG Heidi Feltmann
Dipl.-Soz.-Pädagogin

BABYSITTER in Zusammenarbeit mit IN VIA Unna

IMMER SAMSTAGS VON 10 BIS 16 UHR

13. und 20. Februar

3. und 10. Juli

6. und 13. November

ORT Forum Mozartstraße
Seminarraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

KOSTEN 30 € Person

LEITUNG Ursula Sieren
Dipl.-Soz.-Pädagogin

SECOND-HAND-MARKT

BABY- UND KINDERKLEIDUNG, SPIELZEUG UND VIELES MEHR...

13. März

25. 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

19. Januar bis 23. Februar

2. März bis 20. April

27. April bis 1. Juni

8. Juni bis 13. Juli

31. August bis 5. Oktober

26. Oktober bis 30. November

ORT Forum Mozartstraße

Mozartstr. 26

59423 Unna

KOSTEN 48 € / 6 Treffen

LEITUNG Hilke Bethke

YOGA-Kursleiterin SKA

Anteilige Kostenübernahme der Kursgebühren
durch die Krankenkassen möglich.

PRE-PILATES

IMMER MITTWOCHS VON 17.45 BIS 19.45 UHR

6. Januar bis 10. März

17. März bis 19. Mai

26. Mai bis 14. Juli

11. August bis 6. Oktober

27. Oktober bis 15. Dezember

60 € / 10 Treffen

60 € / 10 Treffen

48 € / 8 Treffen

54 € / 9 Treffen

48 € / 8 Treffen

ORT Forum Mozartstraße

Bewegungsraum

Mozartstr. 26

59423 Unna

LEITUNG Hildegard Hoffmann

Dipl. Pilates- und
Beckenbodentrainerin

Anteilige Kostenübernahme der Kursgebühren
durch die Krankenkassen möglich.

PILATES-GYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

Für Frauen im 2. Trimenon

13. bis 28. Schwangerschaftswoche

IMMER DONNERSTAGS VON 19 BIS 20 UHR

7. Januar	bis 4. März	54 € / 9 Treffen
11. März	bis 6. Mai	54 € / 9 Treffen
20. Mai	bis 8. Juli	42 € / 7 Treffen
12. August	bis 7. Oktober	54 € / 9 Treffen
28. Oktober	bis 16. Dezember	48 € / 8 Treffen

Für Frauen im 3. Trimenon

29. bis 40. Schwangerschaftswoche

IMMER MONTAGS VON 17.45 BIS 18.45 UHR

4. Januar	bis 22. Februar	48 € / 8 Treffen
1. März	bis 26. April	48 € / 8 Treffen
3. Mai	bis 28. Juni	48 € / 8 Treffen
9. August	bis 27. September	48 € / 8 Treffen
25. Oktober	bis 20. Dezember	48 € / 8 Treffen

ORT Forum Mozartstraße
Bewegungsraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

LEITUNG Hildegard Hoffmann
Dipl. Pilates- und
Beckenbodentrainerin

Anteilige Kostenübernahme der Kursgebühren
durch die Krankenkassen möglich.

PILATES-MATTENGYMNASTIK

IMMER MONTAGS VON 19 BIS 20 UHR ODER
VON 20 BIS 21 UHR

4. Januar bis 22. März	72 € / 12 Treffen
12. April bis 5. Juli	72 € / 12 Treffen
9. August bis 4. Oktober	54 € / 9 Treffen
25. Oktober bis 20. Dezember	48 € / 8 Treffen

ORT Forum Mozartstraße
Bewegungsraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

LEITUNG Hildegard Hoffmann
Dipl. Pilates- und
Beckenbodentrainerin

Anteilige Kostenübernahme der Kursgebühren
durch die Krankenkassen möglich.

PILATES-WORKSHOP „ZEIT FÜR MICH“

IMMER SONNTAGS VON 10 BIS 13 UHR

Dieser Wochenendkurs vereint verschiedene Pilates-Varianten zu einem Trainingsprogramm und ist für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Hier werden die grundlegenden Bewegungsprinzipien des Pilates-Trainings vermittelt. Für alle Frauen, die sich einmal eine kleine Auszeit gönnen möchten.

9. Januar	30. Oktober	KOSTEN 20 € je Kurstag (mind. 6 - max. 8 Teilnehmer)
6. März	17. Dezember	

ORT Forum Mozartstraße
Bewegungsraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

LEITUNG Hildegard Hoffmann
Dipl. Pilates- und
Beckenbodentrainerin

PRÄVENTIVE BECKENBODENGYMNASTIK

IMMER MONTAGS VON 11.45 BIS 12.45 UHR

4. Januar bis 22. März
25. Oktober bis 10. Dezember

72 € / 12 Treffen
48 € / 8 Treffen

ORT Forum Mozartstraße
Bewegungsraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

LEITUNG Hildegard Hoffmann
Dipl. Pilates- und
Beckenbodentrainerin



Anteilige
Kostenübernahme
der Kursgebühren
durch die
Krankenkassen
möglich.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

nach Jacobson

IMMER DIENSTAGS VON 18 BIS 19 UHR ODER
VON 19 BIS 20 UHR

2. Februar bis 23. März
18. Mai bis 13. Juli
16. Oktober bis 14. Dezember

48 € / 8 Treffen
48 € / 8 Treffen
48 € / 8 Treffen

ORT Forum Mozartstraße
Bewegungsraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

LEITUNG Sabine Grimm
Dipl.-Soz.-Pädagogin
Entspannungspädagogin

QI-GONG

IMMER DIENSTAGS VON 17.30 BIS 19 UHR

19. Januar bis 23. März **80 € / 10 Treffen**

28. September bis 14. Dezember **80 € / 10 Treffen**

ORT Forum Mozartstraße
Bewegungsraum
Mozartstr. 26
59423 Unna

LEITUNG Sabine Jil Klewe
Qi Gong-Trainerin
Bewegungspädagogin
Gestalt-Körpertherapeutin

Anteilige Kostenübernahme der Gebühren durch die Krankenkassen möglich.



KREISSAALFÜHRUNG ALS INFOABEND

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 daran werden die Mutter-Kind-Station und der Kreißaal besichtigt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

1. QUARTAL	2. QUARTAL	3. QUARTAL	4. QUARTAL
4. JANUAR	6. APRIL	5. JULI	4. OKTOBER
18. JANUAR	19. APRIL	19. JULI	18. OKTOBER
1. FEBRUAR	3. MAI	2. AUGUST	2. NOVEMBER
16. FEBRUAR	17. MAI	16. AUGUST	15. NOVEMBER
1. MÄRZ	7. JUNI	6. SEPTEMBER	6. DEZEMBER
15. MÄRZ	21. JUNI	20. SEPTEMBER	20. DEZEMBER

KREISSAALBESICHTIGUNG

Die **Kreißaalbesichtigung** für werdende Eltern beginnt jeweils samstags um **11 Uhr am Kreißaal im Katharinen-Hospital**, Obere Husemannstraße 2 in Unna. Die Teilnahme ist kostenfrei.

1. QUARTAL	2. QUARTAL	3. QUARTAL	4. QUARTAL
23. JANUAR	24. APRIL	24. JULI	23. OKTOBER
20. FEBRUAR	29. MAI	28. AUGUST	27. NOVEMBER
27. MÄRZ	26. JUNI	25. SEPTEMBER	

INFOABEND - Beschreibung der Vorträge finden Sie im Anschluss

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

25. JANUAR - 18 UHR

Gesunde Ernährung von Anfang an - was kommt nach dem Stillen
Peggy Deventer, Zertifizierte Ernährungsberaterin

8. FEBRUAR- 18 UHR

Gesund durch die Schwangerschaft
Ingrid Hellmich, Ernährungsberaterin, Diätassistentin DKL/DGE
Annette Gutzeit, Präventologin und Krankenschwester

22. FEBRUAR - 18 UHR

Elterngeld, Elternzeit und Co.
Manuela Schmidt, Rechtsanwältin

8. MÄRZ - 18 UHR

Wahrnehmung - Voraussetzung für die beste Entwicklung des Kindes
Francoise Dugue, Ergotherapeutin

22. MÄRZ - 18 UHR

Das Neugeborene
Dr. Elke Kuse, Kinderärztin im Katharinen-Hospital

29. MÄRZ - 18 UHR

Stillen - aber wie?
Martina Rothaupt, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

12. APRIL - 18 UHR

Gesunde Ernährung von Anfang an - was kommt nach dem Stillen
Peggy Deventer, Zertifizierte Ernährungsberaterin

26. APRIL - 18 UHR

Von Kopf bis Fuß in Symmetrie
Mirjana Slacanin, Osteopathin

10. MAI - 18 UHR

Impfen
Dr. Guido Hein, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

31. MAI - 18 UHR

Schüßler-Salze in aller Munde
Barbara Einhoff, Apothekerin

INFOABEND - Beschreibung der Vorträge finden Sie im Anschluss

14. JUNI - 18 UHR

Kiss-Syndrom

Dr. Marc Wuttke, Facharzt für Chirotherapie

28. JUNI - 18 UHR

Stillen - aber wie?

Martina Rothaupt, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

23. AUGUST - 18 UHR

Trennung und Scheidung

Manuela Schmidt, Rechtsanwältin

30. AUGUST - 18 UHR

Das Neugeborene

Dr. Elke Kuse, Kinderärztin im Katharinen-Hospital

30. AUGUST - 20 UHR

Gesunde Ernährung von Anfang an - was kommt nach dem Stillen

Peggy Deventer, Zertifizierte Ernährungsberaterin

27. SEPTEMBER - 18 UHR

Stillen - aber wie?

Martina Rothaupt, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

8. NOVEMBER - 18 UHR

Betreuungsmöglichkeiten für Kinder im 2. Lebensjahr

Brigitte Schleret, Leiterin Familienzentrum St. Katharina

22. NOVEMBER - 18 UHR

Gesund durch die Schwangerschaft

Ingrid Hellmich, Ernährungsberaterin, Diätassistentin DKL/DGE

Annette Gutzeit, Präventologin und Krankenschwester

29. NOVEMBER - 18 UHR

Homöopathie - Anwendung bei Kindern

Barbara Einhoff, Apothekerin

THEMEN INFOABEND

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 zertifizierte Ernährungsberaterin und Gesundheitsreferentin Peggy Deventer über die Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr und gibt Tipps für den Alltag.

Gesund durch die Schwangerschaft

Wichtige Tipps für junge werdende Mütter und Väter. Was können Sie selbst zu einer glücklichen Schwangerschaft beitragen?

Elterngeld, Erziehungszeit und Co.

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

Wahrnehmung als Voraussetzung für die bestmögliche Entwicklung

Was bedeutet das eigentlich genau? Diese und andere Fragen und Unsicherheiten zur Wahrnehmung und Wahrnehmungsentwicklung bei Kindern sollen an diesem Abend erörtert werden. Sie erhalten Informationen über die grundlegenden Wahrnehmungsbereiche und die Bedeutung von Bewegung und Erfahrung als Fundament für eine gute Entwicklung. Für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern.

Das Neugeborene

Die Kinderärztin des Katharinen-Hospitals, Dr. Elke Kuse, informiert an diesem Abend über die allererste Zeit im Leben eines Kindes. Was bedeutet der Apgar-Test? Welche Untersuchungen werden direkt nach der Geburt vorgenommen? Wie sinnvoll sind die ersten Medikamente (Augentropfen, Vitamin K, . . .)? Wie verlaufen die ersten Tage bei uns in der Klinik? Diese und andere Fragen können in Ruhe besprochen werden.

THEMEN INFOABEND

Stillen - aber wie

Stillen ist die natürliche und beste Ernährung für Ihr neugeborenes Kind. Keine künstliche Säuglingsnahrung hat es bisher geschafft, die einzigartig auf die Bedürfnisse abgestimmte Zusammensetzung der Muttermilch genau nachzuahmen. Zusätzlich zu den Nahrungsbestandteilen besteht sie aus einer Vielzahl von natürlichen Stoffen, die dem Kind den so genannten „Nestschutz“ mitgeben, der es vor Infektionen und Allergien schützt. Aber es geht um mehr! Stillen vermittelt dem Kind innigen Körperkontakt, intensive Zuwendung und viel Geborgenheit. Dadurch wird die Beziehung zwischen Mutter und Kind gefördert. Es kann jedoch zu Anfangsschwierigkeiten beim Stillen kommen, die angesprochen und Lösungsansätze genannt werden. Optimal ist eine Stilldauer von sechs Monaten ausschließliches Stillen. Neben den werdenden Eltern sind auch die Großeltern herzlich eingeladen!

Von Kopf bis Fuß in Symmetrie

Immer mehr Verhaltensstörungen und Entwicklungsverzögerungen machen es unseren „kleinen Mitmenschen“ schwer, in der Gesellschaft zurechtzukommen. Das Familienleben leidet. Ein kleiner Exkurs über Beispiele, wie es zu komplexen Problemen im Entwicklungszyklus des Kindes kommen kann, und wie die Osteopathie hilft.

Impfen

Kaum etwas wird bei jungen Eltern so kontrovers diskutiert, wie das Thema Impfen. Gleichzeitig ist der Impfkalender für Kinder in den vergangenen Jahren deutlich umfangreicher geworden. Die extremen Standpunkte von absoluten Impfgegnern einerseits und den Lobbyisten der Pharmaindustrie andererseits verunsichern viele Eltern in ihrer Impfentscheidung. Der Vortrag soll über die geschichtliche Entwicklung von Impfungen, über deren Wirkungsweise, die aktuellen Impfempfehlungen, die zugrunde liegenden Infektionskrankungen, mögliche Nebenwirkungen sowie häufige Frage zum Thema Impfen Auskunft geben.

Schüßler-Salze in aller Munde

Mineralstoffe braucht jeder Mensch. Sie sind für die Funktionen und Abläufe im gesamten menschlichen Organismus notwendig und können bei einem Defizit zu vielerlei Beschwerden und Erkrankungen führen. Der homöopathische Arzt Dr. Schüßler entdeckte und erforschte die zwölf Salze, die als Mikrokatalysatoren in unseren Körperzellen wirken und dort Organfunktionen, Nerven- und Muskelabläufe, sowie den gesamten Organismus beeinflussen.

THEMEN INFOABEND

Kiss-Syndrom – Kopfgelenkinduzierte Symmetrie Störung

Dieser Abend informiert über die Möglichkeit der Manualmedizin bei Säuglingen und Heranwachsenden. Es wird eingegangen auf Diagnose, Therapie und Zusammenhänge.

Trennung und Scheidung

Für Betroffene entstehen neben der schweren emotionalen Belastung eine Vielzahl rechtlicher, häufig komplexer Fragen. Die Rechtsanwältin Manuela Schmidt erläutert Betroffenen die Folgen der Trennung, den Ablauf des Scheidungsverfahrens sowie die wichtigsten Scheidungsfolgen: Was ist beim Getrenntleben zu regeln? Welche Unterhaltsansprüche bestehen nach Trennung/Scheidung? Wann kann eine Ehe geschieden werden? Diese und viele andere Fragen werden anhand von Fallbeispielen im Überblick dargestellt und erläutert.

Betreuungsmöglichkeiten für Kinder im 2. Lebensjahr

An diesem Infoabend wird die Leiterin des Familienzentrums St. Katharina, Brigitte Schleret, alle interessierten Eltern über Betreuungsmöglichkeiten für Kinder informieren. Außerdem wird Sie einige Infos zum KiBiz (Kinder-Bildungsgesetz) geben: die finanziellen Aspekte, die Buchungsmöglichkeiten, die Betreuungszeiten, die U 3 Betreuung, Leitziel der eigenen Einrichtung.

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.

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 dazu finden Sie im Internet unter www.hospitalverbund.de



**KATHOLISCHER
HOSPITALVERBUND
HELLWEG**

www.katharinen-hospital.de

