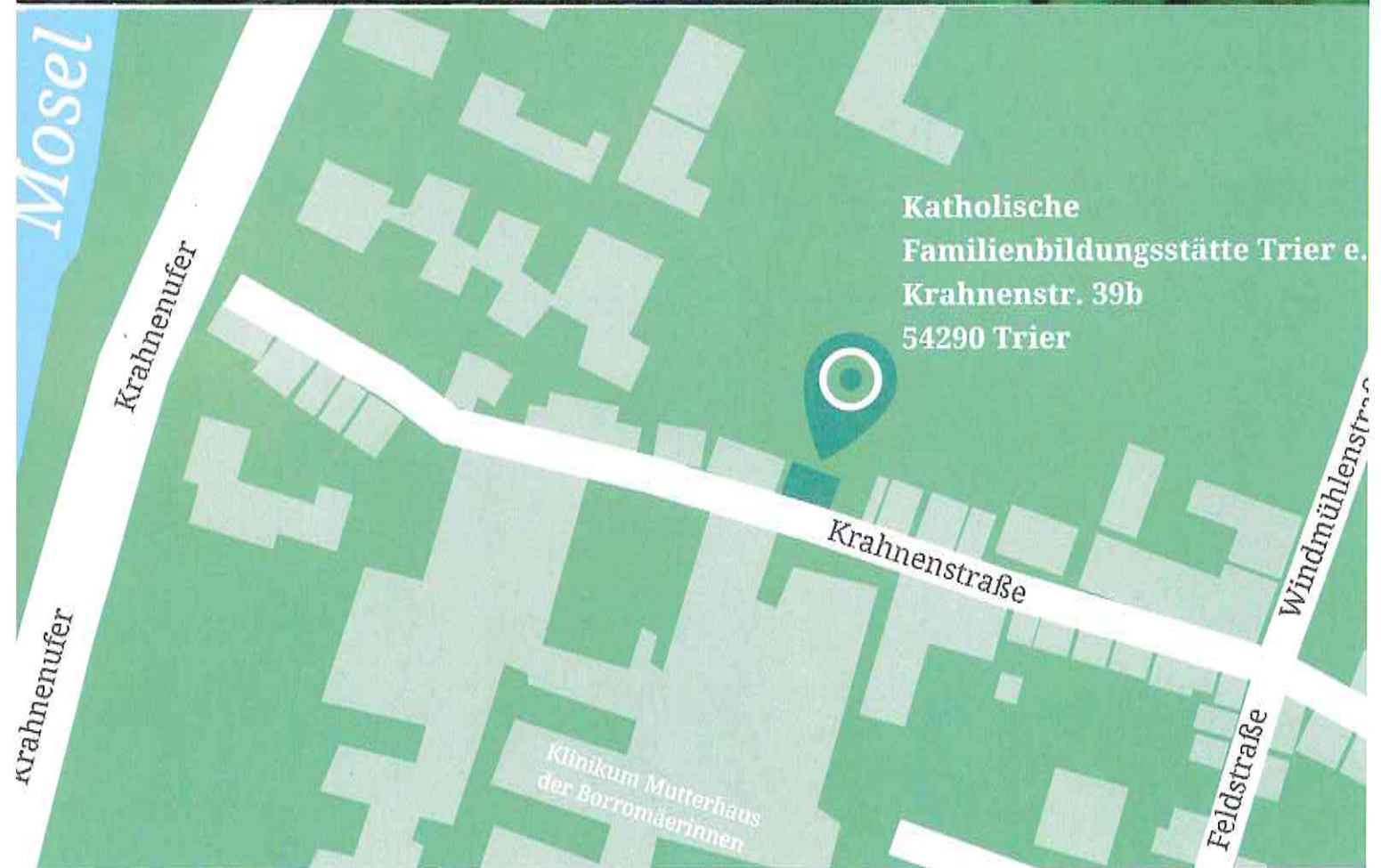




SCHWUNG

SCHWANGER WEITERBILDUNG UNTERSTÜTZUNG GEMEINSCHAFT
BILDUNGS- UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOT FÜR SCHWANGERE



KONTAKT

Kath. Familienbildungsstätte Trier e. V.

Telefon: 0651 - 74535

Mail: info@fbs-trier.de

www.schwung-trier.de



Ein Kooperationsprojekt von:



Unterstützt von:



Haben Sie Interesse? Sprechen Sie uns an:



Beauftragte für
Chancengleichheit
im Jobcenter
Trier Stadt.

Kathrin Döpgen
Telefon: 0651 205 5910
kathrin.doepgen@jobcenter-ge.de



Familienhebamme
und persönliche
Ansprechpartnerin
im Projekt
SCHWUNG.

Sabine Kühlwein
sabine@hebamme-trier.com



Birgit Kuhlmeier

Pädagogische Mitarbeiterin
der Kath. Familien-
bildungsstätte 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:



Beratung & Soziale Dienste

- » Ansprüche und Leistungen
- » Anlaufstellen zur finanziellen und persönlichen Unterstützung
- » Vereinbarkeit von Familie und Beruf



Schwangerschaft & Geburt

- » Schwangerschaftsyoga; Entspannung
- » Austausch und Informationen
- » Vorbereitung auf Geburt und Hebammenleistungen
- » Säuglingspflege



Haushalt & Ernährung

- » gesunde Ernährung für Mutter und Kind
- » Stillen und Formula-Nahrung
- » Haushaltsführerschein
- » Stromsparcheck



Leben mit Kind

- » Alltag mit Baby: das erste Jahr
 - » kindersichere Wohnung
- » Sprache & Spiele: Kommunikation mit dem Kind
- » Selbst- und Zeitmanagement
- » Partnerschaft/Elternschaft



Gesundheit

- » Mutterpass
- » Vorsorgeuntersuchungen
- » Rückbildungsgymnastik
 - » Erste Hilfe am Kind
- » Sexualität und Verhütung

Unser Angebot

Die Schwangerschaft ist eine bedeutsame und sensible Zeit für Sie und Ihr Baby. Freude und Spannung, eventuell aber auch Unsicherheiten und Sorgen, begleiten häufig diese Lebensphase.

Mit anderen Schwangeren können Sie in diesem Kurs wertvolle Informationen und Erfahrungen sammeln und sich untereinander 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.