



KUGELRUNDE

ein Kurs für junge Schwangere

Während einer Schwangerschaft vollziehen sich vielfältige Veränderungen im Körper, die nicht selten auch Verunsicherung mit sich bringen und viele Fragen aufwerfen.

In der Gruppe **KUGELRUNDE** können sich die jungen Schwangeren mit anderen austauschen und viel Neues erfahren. Hier haben sie die Gelegenheit Fragestellungen gemeinsam anzugehen und Lösungen zu entwickeln.

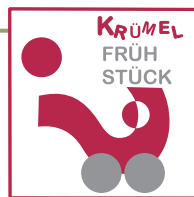
Schwerpunktthemen sind dabei:

- Geburtsvorbereitung und -verlauf
- Säuglingspflege
- Ernährungsfragen
- Partnerschaft und Rollenveränderungen
- Hilfsangebote in Stresssituationen

Die KUGELRUNDE ist ein Gruppentreffen mit einem integrierten Geburtsvorbereitungskurs.

Begleitet wird dieser Kurs von den Beraterinnen, in Zusammenarbeit mit ortsansässigen Hebammen.

Die KUGELRUNDE findet 1 x wöchentlich statt.
Ein Block besteht aus 4-6 Terminen.
Bitte aktuelle Kurszeiten erfragen!



KRÜMELFRÜHSTÜCK

ein offener Treff für junge Eltern mit ihren Säuglingen

Das **Krümelfrühstück** ist ein Folgeangebot unseres Schwangerschaftskurses „KUGELRUNDE“, offen für Mütter, Väter und Schwangere.

Dieser offene Frühstückstreff gewährleistet eine nachhaltige Begleitung und Unterstützung für junge Eltern. Er bietet Platz zum Austausch und ist für die Teilnehmenden eine Tipps- und Infobörse.

Mit diesem langfristigen, nachhaltigen Angebot möchten wir die Mutter/Vater-Kind-Bindung unterstützen und die Kindesentwicklung und Elternschaft fördern.

In diesem Kurs sollen z. B. folgende Themen Beachtung finden:

- Bindungsfähigkeit
- Hilfsangebote
- Kindesentwicklung
- Kreativangebote
- Ernährungsberatung

Das Krümelfrühstück findet 1 x monatlich statt.
Bitte aktuelle Termine erfragen!



BABYMASSAGE

Training für's Urvertrauen

Zur intensiven Stärkung der Bindungsfähigkeit und zur Bildung eines höheren Gesundheitsbewusstseins bieten wir den Kurs **Babymassage** an.

Babys sollen sich sicher fühlen. Geborgenheit, Trost und Zuneigung sind genauso grundlegend wie Hunger oder Durst. Sobald es auf der Welt ist, sucht ein Baby die Bindung an eine Bezugsperson. Nur wenn die gelingt, kann es ein gesundes und zufriedenes Leben führen.

Das Angebot wird von einer Kinderkrankenschwester mit Massageausbildung begleitet.

Die Babymassage findet 1 x monatlich statt.
Bitte aktuelle Termine erfragen!



RAT und HILFE

Die **Schwangerschaftsberatung** der Katholischen Kirche



ELTERNPRAKTIKUM

für Jugendliche ab 13 Jahren

Außerdem bieten wir im Rahmen der Präventionsarbeit ein Elternpraktikum an Schulen und Jugendeinrichtungen an.

Dieses Angebot wird in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum durchgeführt.

Anfragen zu diesem Angebot richten Sie bitte an:

Katholisches Forum

für Erwachsenen- und Familienbildung
Düren und Eifel
Holzstraße 50
52349 Düren

☎ 02421 / 9468-0
☎ 02421 / 45930
✉ info@bildungsforum-dueren.de
🌐 www.bildungsforum-dueren.de

Alle Angebote können Sie unabhängig von Religionszugehörigkeit, Geschlecht oder Nationalität in Anspruch nehmen!

Beachten Sie auch die Broschüren der anderen Angebote des SkF oder verschaffen Sie sich einen Überblick auf:

www.skf-dueren.de

Kontakt

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Rat und Hilfe

- 📍 **Schwangerschaftsberatungsstelle Düren**
Friedrichstraße 16, 52351 Düren
- 📍 **Schwangerschaftsberatungsstelle Jülich**
Stiftsherrenstraße 7, 52428 Jülich

☎ 02421 / 2843-0
☎ 02421 / 2843-10
✉ ratundhilfe@skf-dueren.de
🌐 www.skf-dueren.de/frauen

Veranstaltungsort

Schwangerschaftsberatungsstelle Düren
Friedrichstraße 16
52351 Düren



Stand der Informationen: 04/2013 • Design: © SkF Düren/Lehwald



RAT und HILFE

Die **Schwangerschaftsberatung**
der Katholischen Kirche



www.facebook.com/SkF.DN

www.skf-dueren.de