

Rund um die Geburt

Geburtsvorbereitung:

Ein Kurs für werdende Eltern

Veränderungen in der Schwangerschaft, Vorbereitung auf die Geburt, Information über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Atem- und Entspannungsübungen sowie Schwangerschaftsgymnastik.

820/17/0301 03.07.2017 bis 18.12.2017

820/18/0047 08.01.2018 bis 25.06.2018

jeden Montag
von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,
Kirchenstraße 5

Leitung: Karin Ring, Hebamme,
www.Hebamme-Ring.de

Anmeldung: Karin Ring, Tel. 04488-72985

Leben mit einem Säugling - Gymnastische Übungen und Gespräche

Gymnastische Übungen und Gespräche richten den Blick zum einen auf junge Mütter, um Belastungen des Körpers nach Schwangerschaft und Geburt wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, zum anderen aber auch auf den Informations- und Erfahrungsaustausch über die Bedürfnisse eines Säuglings. Die Teilnahme an dem Kurs sollte ca. sechs bis acht Wochen nach der Geburt beginnen.

820/17/0302 03.07.2017 bis 18.12.2017

820/18/0048 08.01.2018 bis 25.06.2018

jeden Montag
von 20:15 bis 21:15 Uhr

Ort: 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,
Kirchenstraße 5

Leitung: Karin Ring, Hebamme,
www.Hebamme-Ring.de

Anmeldung: Karin Ring, Tel. 04488-72985

Das erste Jahr:

Leben mit einem Säugling - Babytreff

In Gesprächen soll Informations- und Erfahrungsaustausch über die Bedürfnisse eines Säuglings (seelische Entwicklung, Erziehung, Pflege, Ernährung) ermöglicht werden.

820/17/0300 05.07.2017 bis 06.12.2017

820/18/0046 03.01.2018 bis 06.06.2018

jeden ersten Mittwoch im Monat
von 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,
Kirchenstraße 5

Leitung: Karin Ring, Hebamme,
www.Hebamme-Ring.de

Anmeldung: Karin Ring, Tel. 04488-72985

Praxisbegleitung für Geburtshelferinnen Fortbildung für Hebammen

Vertiefung von Themen, die im Alltag der Geburtshilfe erlebt werden und Fragen aufwerfen

820/17/0204 03.08.2017 bis 07.12.2017

820/18/0049 04.01.2018 bis 06.12.2018

jeden ersten Donnerstag im Monat,
von 08:30 bis 11:00 Uhr

Ort: 26655 **Westerstede**, Ev. Haus,
Kirchenstraße 5

Leitung: Karin Ring, Hebamme

Anmeldung: Karin Ring, Tel. 04488-72985



Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

DELFI steht für Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell. Mütter und/oder Väter erhalten grundle-

gende Informationen zur kindlichen Entwicklung im ersten Lebensjahr. Sie lernen, die Bewegungs- und Sinnesentwicklung ihrer Babys mit Ruhe und Gelassenheit zu begleiten. Sie lernen, wie sie die Bedürfnisse des Kindes einfühlsam wahrnehmen können, und lernen, das Kind anzuregen, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Die Mütter/Väter knüpfen Kontakte zu anderen Eltern, tauschen sich untereinander über Fragen des Alltags mit einem Baby aus, lernen miteinander und voneinander. Neben den regelmäßigen Treffen gibt es auch jeweils eine Familienaktion.

2017 in Westerstede

- 820/17/0331** 09.08.2017 bis 01.11.2017,
jeden Mittwoch
von 09:00 bis 10:30 Uhr
- 820/17/0327** 14.08.2017 bis 13.11.2017,
jeden Montag
von 09:00 bis 10:30 Uhr
- 820/17/0335** 31.08.2017 bis 16.11.2017,
jeden Donnerstag
von 09:00 bis 10:30 Uhr
- 820/17/0337** 31.08.2017 bis 16.11.2017,
jeden Donnerstag
von 10:45 bis 12:15 Uhr
- 820/17/0329** 04.09.2017 bis 04.12.2017,
jeden Montag
von 10:45 bis 12:15 Uhr
- 820/17/0333** 06.09.2017 bis 29.11.2017,
jeden Mittwoch
von 10:45 bis 12:15 Uhr
- 820/17/0332** 15.11.2017 bis 07.02.2018,
jeden Mittwoch
von 09:00 bis 10:30 Uhr
- 820/17/0328** 20.11.2017 bis 05.02.2018,
jeden Montag
von 09:00 bis 10:30 Uhr

- 820/17/0336** 30.11.2017 bis 01.03.2018,
jeden Donnerstag
von 09:00 bis 10:30 Uhr
- 820/17/0338** 30.11.2017 bis 01.03.2018,
jeden Donnerstag
von 10:45 bis 12:15 Uhr
- 820/17/0334** 06.12.2017 bis 28.02.2018,
jeden Mittwoch
von 10:45 bis 12:15 Uhr
- 820/17/0330** 11.12.2017 bis 26.02.2018,
jeden Montag
von 10:45 bis 12:15 Uhr

2018 in Westerstede

- 820/18/0079** 04.04.2018 bis 06.06.2018,
jeden Mittwoch
von 09:00 bis 10:30 Uhr
- 820/18/0080** 04.04.2018 bis 06.06.2018,
jeden Mittwoch
von 10:45 bis 12:15 Uhr
- 820/18/0081** 05.04.2018 bis 14.06.2018,
jeden Donnerstag
von 09:00 bis 10:30 Uhr
- 820/18/0082** 05.04.2018 bis 14.06.2018,
jeden Donnerstag
von 10:45 bis 12:15 Uhr
- 820/18/0077** 09.04.2018 bis 18.06.2018,
jeden Montag
von 09:00 bis 10:30 Uhr
- 820/18/0078** 09.04.2018 bis 18.06.2018,
jeden Montag
von 10:45 bis 12:15 Uhr
- Gebühr:** 70,00 €
- Ort:** 26655 Westerstede, Peterstraße 20
- Leitung:** Anja Juilfs, Kinderkrankenschwester
- Anmeldung:** Anja Juilfs, Tel. 04488/860207

In Augustfehn

- 820/17/0303** 27.07.2017 bis 28.09.2017
- 820/17/0304** 05.10.2017 bis 21.12.2017
- 820/18/0053** 11.01.2018 bis 15.03.2018
- 820/18/0054** 29.03.2018 bis 07.06.2018
jeden Donnerstag
von 09:00 bis 10:30 Uhr
Weitere Kurstermine bitte erfragen.
- Gebühr:** 75,00 €
- Ort:** 26689 Augustfehn,
Gesundheitshaus,
Hauptstraße 534
- Leitung:** Anke Jellinghaus,
Kursleiterin für Delfi und MALIBU
- Anmeldung:** Anke Jellinghaus, Tel. 04499/7242;
www.Anke-Jellinghaus.de

In Barßel

- 820/17/0309** 25.07.2017 bis 26.09.2017
- 820/17/0310** 10.10.2017 bis 12.12.2017
- 820/18/0059** 09.01.2018 bis 13.03.2018
- 820/18/0060** 03.04.2018 bis 12.06.2018
jeden Dienstag
von 09:00 bis 10:30 Uhr
Weitere Kurstermine bitte erfragen.
- Gebühr:** 75,00 €
- Ort:** 26676 Barßel, Gesundheitszentrum,
Lange Straße 38
- Leitung:** Anke Jellinghaus,
Kursleiterin für Delfi und MALIBU
- Anmeldung:** Anke Jellinghaus, Tel. 04499/7242;
www.Anke-Jellinghaus.de

In Friesoythe

- 820/17/0315** 07.08.2017 bis 09.10.2017
- 820/17/0316** 16.10.2017 bis 18.12.2017
- 820/18/0065** 08.01.2018 bis 12.03.2018

820/18/0066 09.04.2018 bis 25.06.2018
jeden Montag
von 09:00 bis 10:30 Uhr
Weitere Kurstermine bitte erfragen.
Gebühr: 75,00 €
Ort: 26169 **Friesoythe**, Chiropraxis Beiter,
Heinrich-von-Oytha-Straße 1
Leitung: Anke Jellinghaus,
Kursleiterin für Delfi und MALIBU
Anmeldung: Anke Jellinghaus, Tel. 04499/7242;
www.Anke-Jellinghaus.de

Babymassage

Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind, die genauso wichtig ist, wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist. Mütter/Väter, die Interesse daran haben, Baby-massage zu erlernen und mehr darüber zu erfahren, sind herzlich willkommen. Mitzubringen sind zwei Handtücher, T-Shirt zum Wechseln, Stoffwindel, Pampers, ggfs. Babynahrung (max. 8 TeilnehmerInnen)

In Augustfehn

820/17/0303 27.07.2017 bis 31.08.2017
820/17/0306 05.10.2017 bis 09.11.2017
820/18/0055 11.01.2018 bis 15.02.2018
820/18/0056 29.03.2018 bis 03.05.2018
jeden Donnerstag
von 10:45 bis 12:00 Uhr
Weitere Kurstermine bitte erfragen.

Gebühr: 60,00 €
Ort: 26689 **Augustfehn**,
Gesundheitshaus,
Hauptstraße 534
Leitung: Anke Jellinghaus,
Kursleiterin für Delfi und MALIBU

Anmeldung: Anke Jellinghaus, Tel. 04499/7242;
www.Anke-Jellinghaus.de

In Barßel

820/17/0311 25.07.2017 bis 29.08.2017
820/17/0312 10.10.2017 bis 14.11.2017
820/18/0061 09.01.2018 bis 13.02.2018
820/18/0062 10.04.2018 bis 29.05.2018
jeden Dienstag
von 10:45 bis 12:00 Uhr
Weitere Kurstermine bitte erfragen.

Gebühr: 60,00 €
Ort: 26676 **Barßel**, Gesundheitszentrum,
Lange Straße 38

Leitung: Anke Jellinghaus,
Kursleiterin für Delfi und MALIBU

Anmeldung: Anke Jellinghaus, Tel. 04499/7242;
www.Anke-Jellinghaus.de

In Friesoythe

820/17/0317 07.08.2017 bis 25.09.2017
820/17/0318 16.10.2017 bis 20.11.2017
820/18/0067 08.01.2018 bis 19.02.2018
820/18/0068 09.04.2018 bis 28.05.2018
jeden Montag
von 10:45 bis 12:00 Uhr
Weitere Kurstermine bitte erfragen.

Gebühr: 60,00 €
Ort: 26169 **Friesoythe**, Chiropraxis Beitar,
Heinrich-von-Oytha-Straße 1

Leitung: Anke Jellinghaus,
Kursleiterin für Delfi und MALIBU

Anmeldung: Anke Jellinghaus, Tel. 04499/7242;
www.Anke-Jellinghaus.de

Fit dank Baby

Den eigenen Körper bewusst erleben

Für Frauen, die nach der Geburt etwas für Ihr Wohlbefinden machen möchten. Die Teilnehmenden lernen durch praktische Körperübungen verschiedene Wege kennen. Es werden Beweglichkeit, Koordination, Kraft und das Wohlbefinden gesteigert. Weiter werden gezielte Körperübungen vorgestellt und trainiert, die das persönliche Körperbewusstsein erhöhen.

In Augustfehn

820/17/0307 09.08.2017 bis 27.09.2017
820/17/0308 11.10.2017 bis 29.11.2017
820/18/0057 10.01.2018 bis 28.02.2018
820/18/0058 07.03.2018 bis 25.04.2018
jeden Mittwoch
von 08:30 bis 09:45 Uhr
Weitere Kurstermine bitte erfragen.

Gebühr: 85,00 €
Ort: 26689 **Augustfehn**,
Gesundheitshaus,
Hauptstraße 534

Leitung: Anke Jellinghaus,
Kursleiterin für Delfi und MALIBU

Anmeldung: Anke Jellinghaus, Tel. 04499/7242;
www.Anke-Jellinghaus.de

In Barßel

820/17/0313 09.08.2017 bis 27.09.2017
820/17/0314 11.10.2017 bis 29.11.2017
820/18/0063 10.01.2018 bis 28.02.2018
820/18/0064 07.03.2018 bis 25.04.2018
jeden Mittwoch
von 10:15 bis 11:30 Uhr
Weitere Kurstermine bitte erfragen.

Gebühr: 85,00 €
Ort: 26676 **Barßel**, Gesundheitszentrum,
Lange Straße 38

Leitung: Anke Jellinghaus,
Kursleiterin für Delfi und MALIBU
Anmeldung: Anke Jellinghaus, Tel. 04499/7242;
www.Anke-Jellinghaus.de

In Friesoythe

820/17/0319 07.08.2017 bis 25.09.2017

820/17/0320 16.10.2017 bis 04.12.2017

820/18/0069 08.01.2018 bis 26.02.2018

820/18/0070 09.04.2018 bis 11.06.2018

jeden Montag
von 15:00 bis 16:15 Uhr
Weitere Kurstermine bitte erfragen.

Gebühr: 85,00 €
Ort: 26169 **Friesoythe**, Chiropraxis Beitar,
Heinrich-von-Oytha-Straße 1

Leitung: Anke Jellinghaus,
Kursleiterin für Delfi und MALIBU

Anmeldung: Anke Jellinghaus, Tel. 04499/7242;
www.Anke-Jellinghaus.de

PEKiP® - Prager-Eltern-Kind-Programm.

Anregungen für das Leben mit einem Baby

Mütter und/oder Väter erhalten grundlegende Informationen zur kindlichen Entwicklung im ersten Lebensjahr. Sie lernen, ihr eigenes Verhalten im Umgang mit dem Baby möglichst realistisch wahrzunehmen und eigene Empfindungen und Einstellungen gegenüber dem Kind und seinen primären Bedürfnissen zu verstehen. Sie lernen, Bedingungen für die Entwicklung des Babys optimal zu gestalten, die kindlichen Fähigkeiten vielfältig zu unterstützen und entsprechend seiner Entwicklung zu handeln. In den Ferien sind keine Kurse. Die PEKiP Kurse von Heike Wilhelm finden jeweils montags, dienstags und mittwochs in den Zei-

ten von 9.00 -10.30 Uhr und von 10.45 - 12.15 Uhr statt. Sie begleiten Eltern und ihre Babys mit 30 Treffen á 1,5 Stunden, beginnend ab der 4. - 6. Lebenswoche oder auch später, durch das erste Lebensjahr. Das einzelne Treffen dauert 2 Unterrichtsstunden und kostet 10,-€. Ein Elternabend, ein Beikostabend und ein Väter-Familien-PEKiP an einem Samstag sind feste Bestandteile der Kursgebühr.

820/17/0368 Termine bitte erfragen

820/18/0072 Termine bitte erfragen
telefonisch oder unter www.pekip.de

Gebühr: pro Treffen 10,00 €
Ort: 26215 **Wiefelstede**, Alter Postweg 39

Leitung: Heike Wilhelm, Sozialpädagogin

Anmeldung: Heike Wilhelm, Tel. 0441/3844220

Wichtige Fragen rund um das Baby

In der Themenreihe für Eltern mit Babys werden wichtige Fragen, die sich frisch gebackene Eltern stellen, aufgegriffen:

820/17/0339

17.08.17 „Homöopathie für Kinder“
mit Kerstin Meyer, Heilpraktikerin
14.09.17 „Erste Hilfe am Kind“ beim DRK
19.10.17 „Wenn Kinder trotzen“ mit Anja Juilfs
16.11.17 „Schlafen – wenn die Nacht zum Tag wird“ mit Anja Juilfs

820/18/0083

18.01.18 „Erste Hilfe am Kind“ beim DRK
15.02.18 „Homöopathie für Kinder“
mit Kerstin Meyer, Heilpraktikerin
19.04.18 „Streiten ja - aber richtig“
mit Kirstin Finschow, Mediatorin
17.05.18 „Oasen im Alltag für Mütter“
mit Anja Juilfs

14.06.18 „Schlafen – wenn die Nacht zum Tag wird“ mit Anja Juilfs
Die Veranstaltungen beginnen jeweils donnerstags um 19:30 Uhr.

Gebühr: 5,00 € pro Vortrag

Ort: 26655 **Westerstede**, Peterstraße 20

Leitung: Anja Juilfs, Kinderkrankenschwester

Anmeldung: Anja Juilfs, Tel. 04488/860207

Baby-Massage-Kurs

Mütter/Väter mit ihren Babys zwischen 0 und 4 Monaten

Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind, die genauso wichtig ist, wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist. Mütter/Väter, die Interesse daran haben, Baby-massage zu erlernen und mehr darüber zu erfahren, sind herzlich willkommen. Mitzubringen sind zwei Handtücher, T-Shirt zum Wechseln, Stoffwindel, Pampers, ggfs. Babynahrung (max. 8 TeilnehmerInnen)

820/17/0321 04.08.2017 bis 15.09.2017

820/17/0323 04.08.2017 bis 15.09.2017

820/17/0322 22.09.2017 bis 17.11.2017

820/17/0324 22.09.2017 bis 17.11.2017

820/17/0325 24.11.2017 bis 19.01.2018

820/17/0326 24.11.2017 bis 19.01.2018

820/18/0073 26.01.2018 bis 09.03.2018

820/18/0074 26.01.2018 bis 09.03.2018

820/18/0075 06.04.2018 bis 25.05.2018

820/18/0076 06.04.2018 bis 25.05.2018
jeden Freitag von 09:00 bis 10:30 Uhr
oder von 10:45 bis 12:15 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Ort: 26655 **Westerstede**, Peterstraße 20

Leitung: Anja Juilfs, Kinderkrankenschwester

Anmeldung: Anja Juilfs, Tel. 04488/860207