



KLINIKUM WESTFALEN



Familienbande

Familiennetzwerk Kamen e.V.



Familienbande & ELTERNSCHULE

Programm

Juli bis Dezember
2017

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen der Familienbande und der Elternschule an!

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen und Kursen bei der Familienbande Kamen erfolgt unter:

- Tel.: 02307 2850510
- E-Mail: info@familienbande-kamen.de
- persönlich im Büro der Familienbande, Bahnhofstr. 46, 59174 Kamen

Das Büro der Familienbande ist montags bis freitags zwischen 09.00 und 15.00 Uhr besetzt.

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen und Kursen in der Elternschule am Hellmig-Krankenhaus erfolgt unter:

- Tel.: 0231 922 1252
- E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

**Im Kind ist eine ungeheure Menge an
Entwicklungsmöglichkeiten verborgen, von der wir
bis heute keine Ahnung haben
Jaroslav Koch**

Herzlich willkommen, liebes Baby,
liebe (werdende) Mütter, Väter, Geschwis-
ter, Familienangehörige und Freunde!

In besonderen Lebensabschnitten wie Schwangerschaft,
Geburt und den ersten Lebensjahren mit Ihrem Kind möch-
ten wir Sie „gemeinsam ins WIR“ begleiten und unterstüt-
zen.

Wir, die Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V. in Ko-
operation mit dem Klinikum Westfalen, möchten Ihnen im
Rahmen einer Familienbildungsstätte kompetente Unter-
stützung durch Informationen und Beratung anbieten.

Dabei möchten wir Sie und Ihr Kind mit viel Wärme und
Geborgenheit nach individuellen Bedürfnissen begleiten
und unterstützen. In unseren Kursen (vor und nach der
Geburt Ihres Kindes) gibt es zahlreiche Informationen rund
um das Baby, die Möglichkeit zum Austausch mit anderen
Eltern und natürlich viel Spaß und Freude.

Wir laden Sie daher ganz herzlich zum Stöbern, Blättern
und Lesen ein und freuen uns auf Sie und auf einen
„gemeinsamen Weg ins WIR“.

A bold, grey, sans-serif lowercase letter 'f'. It has a thick vertical stem and a curved top that tapers to a point on the right side.

A bold, grey, sans-serif lowercase letter 'i'. It is a simple, thick vertical bar.

A bold, grey, sans-serif lowercase letter 'g'. It features a thick vertical stem and a large, rounded bowl that curves back to the left and then down to the right.

A bold, grey, sans-serif lowercase letter 'h'. It has a thick vertical stem and a curved top that tapers to a point on the right side.

A bold, grey, sans-serif lowercase letter 'u'. It has a thick vertical stem and a curved top that tapers to a point on the right side.

A bold, grey, sans-serif lowercase letter 'l'. It is a simple, thick vertical bar.

Besondere Angebote

Das Bandenfrühstück	S. 09
Das Bastelcafé	S. 09
Das Handarbeitscafé	S. 10
The English Café	S. 10
Buntes Nähen und Mehr...	S. 10

Veranstaltungen

Infoabend und Kreißsaalführung	S. 13
(Un)Kräuter sinnvoll nutzen	S. 14
Gesunde Säuglingsernährung	S. 14
Sonnenfest	S. 15
Großelternnachmittag	S. 16
Elternseminar: Wie werde ich groß?	S. 16
Ins Leben tragen - Tragehilfen für Babys	S. 18
Elternseminar: Ich komme in die Schule	S. 19
Elterngeld, Elternzeit und Co.	S. 20
„Zur Freude doch bin ich geboren!“	S. 20
Entspannungsworkshop	S. 21
Humorvoll leichter leben	S. 22
Elternabend: Kindernotfälle, keine Panik!	S.22
Erste Hilfe am Hund	S. 23
Erste Hilfe für Großeltern und Enkel	S. 23
Elternseminar: Mutig durch die Pubertät	S. 24
Ferienangebot: „1 Topf - jetzt kochen wir!“	S. 24
Ferienangebot: Als die Sonne ihr lachen verlor	S. 25
Waldgeburtstage für Kinder	S. 21

Beratungsangebote

Geburtshilfliche Hotline	S. 27
Hebammensprechstunde	S. 27
Sprechzeiten des FuD	S. 28
Beratung - Coaching - Therapie	S. 28
Systemische Beratung und Therapie	S. 29
Craniosakrale in der Schwangerschaft	S. 30
Akupunktursprechstunde	S. 30
Ernährungsberatung - Schwangerschaft	S. 31
Stoffwindelberatung	S. 31
Terminübersicht Geburtsvorbereitung	S. 32
Stillsprechstunde	S. 33
Schrei-, Schlaf- und Ernährungsberatung	S. 33
Craniosakrale für Säuglinge und Kleinkinder	S. 34
Laut- und Leisetherapie	S. 35

Kurse

Geburtsvorbereitung	S. 37
Kreativ in der Schwangerschaft	S. 38
Rückbildungsgymnastik	S. 39
Indische Babymassage nach Leboyer	S. 39
Elternstart NRW	S. 40
Babyschwimmen bei der Familienbande	S. 41
Wasserspaß im Hellmig-Krankenhaus	S. 41
Baby E-Motion und Mini E-Motion	S. 42
Die Strampelbande	S. 43
Die sieben Lieben - bis zum 1. Lebensjahr	S. 44

Krümelbände – für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr	S. 45
Yoga für Kinder im Grundschulalter	S. 46
Gut drauf - Gut dran! - v. 8 -11 Jahren	S. 46
M&M - Gruppe für Mutige Mädchen	S. 47
Loslassen und Entspannen	S. 48
Autogenes Training – Grundstufe	S. 49
Yoga für Erwachsene	S. 50
ZUMBA Fitness	S. 51
Bodystyling für Frauen	S. 52
Tanzkurs	S. 53
Bauchtanz	S. 53
Selbstbehauptung für Frauen	S. 54
Selbstverteidigung f. Mädchen ab 14 Jahren	S. 55
Selbstverteidigung für Frauen	S. 56
Freie Malerei	S. 57
Malwerkstatt für kleine und große Kinder	S. 58
Erlebnis Lachen	S. 59

Englischschule

Englisch für Kinder	S. 61
Englisch für Jugendliche	S. 62
Englisch für Erwachsene	S. 63

Offene Angebote

Familiencafé	S. 65
Familienbüro	S. 65
Familienbande - Der Verein	S. 66

Besondere

Angebote

Das Bandenfrühstück

Hunger? Aber nicht bloß auf ein Brötchen und Kaffee, sondern auch auf neue Kontakte, gute Gespräche bei entspannter Stimmung, Infos und Tipps? Dann bist Du bei uns richtig! Meet and greet bei der Familienbande!

Wir freuen uns auf Jeden! Egal aus welchem Kulturkreis, ob jung oder alt, mit oder ohne Handicap.

Termine: donnerstags von 09.30 - 11.00 Uhr
 Ort: Café der Familienbande Kamen e.V.
 Kosten: 2,50 € / Kaffee und ein belegtes Brötchen
 Info: Tel.: 02307 2850510 oder
 info@familienbande-kamen.de

Das Bastelcafé

Für große und kleine Künstler!

Einmal im Monat wollen wir alle, die Lust am Basteln, Malen, Kleben, Schnipseln... haben, einladen, um gemeinsam kreativ zu werden.

Wir treffen uns jeden letzten Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr im Café der Familienbande. Wir lassen uns inspirieren oder trinken einfach einen Kaffee in netter Gesellschaft, während die kleinen Künstler Spaß am Basteln und Ausprobieren haben. Wir freuen uns auf Jeden! Egal aus welchem Kulturkreis, ob jung oder alt, mit oder ohne Handicap. Wir wollen uns über das gemeinsame Tun kennenlernen!!!

Leitung: Silke Gasch, Heidrun Langer
 Termine: 26.09., 24.10., 28.11 und 19.12.17
 jeweils 15.00 - 16.30 Uhr
 Ort: Café der Familienbande Kamen e.V.
 Kosten: Wir freuen uns über eine kleine Spende!
 Info: Tel.: 02307 2850510 oder
 info@familienbande-kamen.de

Das Handarbeitscafé

Alle, die Lust haben, mit Wolle und Nadeln kreativ zu sein, sind herzlich zum Handarbeitscafé eingeladen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, der Spaß am Handarbeiten steht im Vordergrund!

Anfängermaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Kursleitung:	Angelika Friebe
Termine:	dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr donnerstags, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort:	Café der Familienbande
Kosten:	2 € pro Teilnahme

The English Café

Nice to meet you...

...if you are interested in speaking English,
 ...if you like to meet interesting people,
 ...if you want to improve your vocabulary,
 ...if you enjoy listening to English conversations,
 ...if you miss the sound of the English language,
 ...if you appreciate communicating in a cozy atmosphere.

Please feel welcome to join us!

Leitung:	Petra Austin
Termine:	jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Café der Familienbande Kamen e.V.
Kosten:	3 € pro Teilnahme!
Info:	Tel.: 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Buntes Nähen und Mehr...

Zweimal im Monat wollen wir alle, die Lust am Nähen und Handarbeiten haben, einladen, um gemeinsam kreativ zu werden.

Wir treffen uns jeden ersten und dritten Sonntag im Monat ab 14.00 Uhr im Café der Familienbande. Wir lassen uns inspirieren oder trinken einfach einen Kaffee in netter Gesellschaft.

Wir freuen uns auf Jeden! Egal aus welchem Kulturkreis, ob jung oder alt, mit oder ohne Handicap. Wir wollen uns über das gemeinsame Tun kennenlernen!!! Kinder dürfen natürlich mitgebracht werden! Für eine Kinderbetreuung ist gesorgt.

Termine:	03.09. und 17.09.17 01.10. und 15.10.17 05.11. und 19.11.17 03.12. und 17.12.17 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr
Ort:	Café der Familienbande
Kosten:	Wir freuen uns über eine kleine Spende!
Info:	Tel.: 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Veranstalt- tungen

Infoabende und Kreißsaalführungen

Umsorgt – beschützt – geborgen

Die Elternschule im Hellmig Krankenhaus in Kamen ist eine Nebenstelle des Knappschaftskrankenhauses in Dortmund. Hier finden regelmäßig Infoabende und Kreißsaalführungen statt.

Sie lernen in entspannter, persönlicher Atmosphäre die Grundzüge der familienorientierten, ganzheitlichen Geburtshilfe und das interdisziplinäre Team kennen.

Der Wunsch vieler werdender Eltern ist es, dem Kind den Start ins Leben unter optimalen Bedingungen zu ermöglichen. Sie wünschen eine sanfte und sichere Geburtshilfe. Die Vielzahl der Angebote mag verunsichern. Dieser Abend wird Ihnen helfen, eigene Entscheidungen zu treffen

Termine: Montag, 03.07.17, 19.00 Uhr,
Treffpunkt 1. Etage
Montag, 07.08.17, 19.00 Uhr,
Treffpunkt 1. Etage
Montag, 04.09.17, 19.00 Uhr,
Treffpunkt 1. Etage
Montag, 02.10.17, 19.00 Uhr,
Treffpunkt 1. Etage
Montag, 06.11.17, 19.00 Uhr,
Treffpunkt 1. Etage
Montag, 04.12.17, 19.00 Uhr,
Treffpunkt 1. Etage
Montag, 08.01.18, 19.00 Uhr,
Treffpunkt 1. Etage

Ort: Klinikum Westfalen
Knappschaftskrankenhause Dortmund
Am Knappschaftskrankenhause 1
44309 Dortmund

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

(Un)Kräuter sinnvoll nutzen

- Vortrag -

Ob am Wegesrand beim Spaziergang oder im eigenen Garten, Unkräuter wie Brennnessel oder Giersch kennt fast Jeder. Aber kennen Sie auch den Nutzen dieser Wildpflanzen? Wussten Sie z.B., dass die Brennnessel bei rheumatischen Erkrankungen helfen kann oder Giersch 4x so viel Vitamin C enthält wie Zitronen? Statt sich also über Unkraut in Ihrem Garten zu ärgern, lassen Sie sich doch lieber von den positiven Eigenschaften von Knoblauchsrauke, Gundermann und Co. überraschen!

Referentin: Christiane Heuelmann
 Termine: 10.07.17
 19.30 - 21.00 Uhr
 Ort: Café der Familienbande
 Kosten: 5 €
 Anmeldung: Tel.: 02307 2850510 oder
 info@familienbande-kamen.de

Gesunde Säuglingsernährung

- von der Muttermilch zum Pfannkuchen-

Wie spannend es ist, den ersten Brei zu kochen, erleben Sie in diesem Seminar. Praktische Informationen erleichtern Ihnen und Ihrem Kind den Übergang vom Stillen zur festen Nahrung. Fragen zur Einführung von Beikost, zur Herstellung des ersten Gemüse- und Abendbreies werden beantwortet. Zudem gibt es Anregungen für die Ernährung allergiegefährdeter Kinder.

Referentin: Marianne Künstle, Afs Beraterin
 Termin 1: Donnerstag, 24.08.17, 11.00 - 12.30 Uhr
 Termin 2: Donnerstag, 05.10.17, 11.00 - 12.30 Uhr
 Termin 3: Donnerstag, 07.12.2017, 11.00 - 12.30 Uhr
 Ort: Hellmig-Krankenhaus, Hellmigium
 Kosten: 9 €
 Anmeldung: Tel.: 0231 922-1252 oder per
 E-mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

**Sonnenfest für Kamener/ Bergkamener Kinder,
die von Januar 2017 – August 2017 im
Knappschafts Krankenhaus geboren wurden**

*Sonne – Symbol des Lebens
Eine Sonne für jedes Kind
Kinder stehen auf der Sonnenseite des Lebens
Wir wünschen den Kindern ein sonniges Leben
Sonne-Licht-Freude-Liebe*

Zur Geburt bekommen die Kinder, die im Knappschafts Krankenhaus geboren wurden, eine Holzsonne mit einem Fußabdruck. Nachdem die Sonnen eine Zeitlang den Flur des Kreißsaalbereiches geschmückt haben, werden sie nun den Eltern übergeben. Im Rahmen eines kleinen Festes soll diese Übergabe stattfinden. Wir wollen noch einmal innehalten, Rückschau halten, überdenken, wie war der Beginn dieses Lebens.

Termin: Dienstag, 12.09.17 von 16.00 - 19.00 Uhr
Treffpunkt: Vortragsraum 1. Etage
Ort : Klinikum Westfalen
Knappschafts Krankenhaus Dortmund
Am Knappschafts Krankenhaus 1
44309 Dortmund

Großelternnachmittag

Wir werden Großeltern! Oder sind es grad geworden....

Mit der Geburt eines Enkelkindes beginnt häufig auch für Großeltern ein neuer Lebensabschnitt. In diesem Seminar werden scheinbar alltägliche Fragen behandelt und das Elternsein damals und heute durchleuchtet. Es wird aufgezeigt, wie Großeltern die junge Familie konkret unterstützen können, welche Geschenke sind sinnvoll, gibt es vielleicht sogar nicht empfehlenswerte Geschenke? Warum wird dem Stillen eine so große Bedeutung beigemessen?

Es bleibt Zeit für ein Gespräch. Es wird ein Nachmittag zum Austauschen, Nachdenken, aber auch um mit anderen in gleicher Situation zu reden – und zu lachen!

Referentin:	Sabrina Altmann-Lewandowski, Erzieherin und PEKiP Gruppenleiterin
Termin:	Samstag, 23.09.17 ab 15.00 Uhr
Ort :	Hellmig-Krankenhaus, Hellmigium
Kosten:	8 € / Person, 12 € / Paar
Anmeldung:	Tel.: 0231 922-1252

Elternseminar: Wie werde ich groß?

Dieses Seminar richtet sich an Eltern mit Kindern in der sogenannten Trotzphase. Es ist eine große Herausforderung für Kinder, den Weg des Groß- und Erwachsenwerdens zu erklimmen. Es bedeutet Anstrengung und Arbeit. Hierfür benötigen Kinder gute Begleiter und Begleiterinnen, die ihnen zur Seite stehen, auch wenn sie mal sehr laut und energisch nach dem Weg fragen. Sie brauchen Eltern, die sich gemeinsam mit ihnen in das Abenteuer des Lernens und des Begreifens stürzen. Dies kann für die Erwachsenen manchmal ganz schön schwierig und anstrengend sein, wenn diese "kleinen Monster" es mal wieder schaffen, sie an ihre Grenzen zu bringen oder sie sich fragen: „wo und wie sollen wir Grenzen ziehen?“

In diesem Seminar wollen wir Sie ermutigen, neue Wege im Erziehungsalltag zu gehen und die Sicht auf ihre Kinder zu verändern.

Schwerpunkte des Seminars liegen in der:

- Vermittlung von Basisinformationen zur Entwicklungspsychologie, der Entwicklung von Sprache, Motorik und Intelligenz sowie Hintergrundwissen darüber, wie Kinder ihre Umwelt erobern und erleben, wie sie lernen und was sie für eine gesunde Entwicklung benötigen.
- Entwicklung von alternativen Handlungsstrategien.
- Auseinandersetzung mit konkreten Themen und Fragen zu Einschlafschwierigkeiten, Einnässen, Aggressionen, Essstörungen etc.

Das Seminar findet an zwei aufeinanderfolgenden Terminen statt. Dadurch haben alle Teilnehmer die Möglichkeit, das Erlern-te auszuprobieren, Fragen zu stellen und sich über Erfahrungen auszutauschen.

Leitung:	Silke Gasch, Dipl. Sozialarbeiterin, Sozial- und Suchttherapeutin, systemische Beraterin Rita Schenkman-Raguse, Dipl.- Sozialpädagogin, Kinder- und Jugend-psychotherapeutin, Dipl. Multimediale Kunsttherapeutin
Termine:	10.10. und 17.10.17 von 19.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Seminarraum der Familienbande
Kosten:	28 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Ins Leben tragen - Tragehilfen für Babys

„In dem ein Kind gehalten wird, lernt es auszuhalten.
Indem es getragen wird, lernt es zu ertragen.“

Sie möchten lernen, Ihr Kind richtig zu tragen und dabei alles über ergonomische Tragehilfen zu erfahren und diese auch gleich austesten? An diesem Abend erfahren Sie durch eine umfassende, individuelle Beratung das nötige Hintergrundwissen und ermöglichen sich so einen optimalen Start in eine glückliche und intensive Tragezeit. Es werden vielfältige Trageweisen, Bindetechniken und Tragehilfenalternativen vorgestellt.

Referentin: Stefanie Rebou, Trageberaterin
Termin: Mittwoch, 11.10.17 um 19.00 Uhr
Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium
Kosten: 8 € / Person, 12 € / Paar
Anmeldung: Tel.: 0231 922 1252 oder
E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Ich komme in die Schule

- Elternseminar -

*“Lernen funktioniert nicht wie das Füllen eines Eimers,
sondern wie das Entfachen eines Feuers”*

Der Schulstart ist ein großer Schritt in einen neuen und aufregenden Lebensabschnitt für unsere Kinder, aber auch für uns Eltern. Neben der Neugierde und der Freude auf diese spannende Zeit, begleiten uns und unsere Kinder auch Ängste und Befürchtungen und vor allem viele Fragen.

Dieses Seminar soll dazu beitragen, dass Eltern an “alles Notwendige denken” um sich auf diese neue Lebensphase mit ihren Kindern gut vorzubereiten.

- Wie lernen Kinder in diesem Alter?
- Was und wie können wir fördern?
- Wo sollten wir gelassen sein?
- Was brauchen wir und unsere Kinder für einen guten Schulstart?

Dies sind Fragen, die eine wichtige Rolle für den Alltag mit Kindern und für einen guten Start in die Schule spielen.

Leitung:	Silke Gasch (Dipl. Sozialarbeiterin, Sozial- und Suchttherapeutin, systemische Beraterin) Rita Schenkmann-Raguse (Dipl. Sozialpädagogin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Dipl. Multimediale Kunsttherapeutin)
Termine:	14.11. und 21.11.17, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Seminarraum der Familienbande
Kosten:	28 €
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Elterngeld, Elternzeit und Co.

(Diese Veranstaltung findet im Knappschafts Krankenhaus Dortmund statt)

Dieser Abend bietet eine Orientierungshilfe im Dschungel der Formulare, Anträge und Paragraphen. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld und finanzielle Leistungen für werdende Eltern und junge Familien. Weitere Fragen zum Thema werden beantwortet.

Referentin:	Andrea Steffen, Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae
Termin:	Montag, 20.11.17 um 19.00 Uhr
Ort:	Knappschafts Krankenhaus Dortmund, Vortragssaal Ost, 1. Etage
Kosten:	5 € pro Person
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252 oder E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

„Zur Freude doch bin ich geboren!“

Freudvoll werden wir geboren, bzw. werden wir auf der Welt willkommen geheißen. In der Kinderzeit fällt uns das Lachen noch sehr leicht, jedoch mit der Schulzeit beginnt der „Ernst“ des Lebens und auch das weitere Leben bietet immer weniger Grund zur Freude. An diesem Abend erfahren Sie die Hintergründe des Lachens und wie Sie das Lachen wieder gewinnbringend in ihren Alltag integrieren können. Außerdem gibt es etliche wissenschaftliche Erkenntnisse.

Referentin:	Hedwig Koch-Münch, Lachyoga-Lehrerin und Autorin sowie Puppenspielerin
Termin:	auf Anfrage
Ort:	Haus der Familienbande
Kosten:	6 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Entspannungsworkshop

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsverfahren kennenzulernen.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Erfahrungen und reagiert anders auf die verschiedenen Methoden, die zur Unterstützung des Stressabbaus genutzt werden können. Entspannungsverfahren wie autogenes Training, (Klang)-Meditation oder progressive Muskelentspannung, können Ihnen dabei helfen, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und dem krankmachenden Stress entgegenzutreten.

Referentin: Katja Koblitz, HP Psych, Klang- und Entspannungstherapeutin
Termin: auf Anfrage
Ort: Kursraum der Familienbande
Kosten: 5 €
Anmeldung: Tel.: 02307 2850510 oder
E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Humorvoll leichter leben - ist erlernbar?

Mit einem freundlichen Gesicht gehen Sie leichter durchs Leben! Haben Sie es auch schon einmal gespürt?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie lachend so manche Alltagssituation zu Ihrem Vorteil verwandeln können. Ebenso erhalten Sie viele nützliche theoretische Erkenntnisse zum Lachyoga und können auch gleich an sich selbst die Wirkung spüren.

Kursleitung:	Hedwig Koch-Münch, Lachyoga-Lehrerin und Autorin sowie Puppenspielerin
Termin:	Donnerstag, 19.10.17, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Haus der Familienbande
Kosten:	6 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Kindernotfälle, nur keine Panik!

- Elternabend -

Verstauchungen, Platzwunden, Verbrennungen, Fieberkrämpfe, Verschlucken von Gegenständen...Welche Eltern kennen nicht die Situation, wenn sich ihr Kind verletzt oder erkrankt? Doch wie reagiert man richtig? Hierzu bekommen Sie wichtige Informationen.

Kursleitung:	Anke Bläß, Erste Hilfe Ausbilderin
Termin:	Donnerstag, 07.09.17, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Café der Familienbande
Kosten:	15 € pro Teilnehmer
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Erste Hilfe am Hund

Hunde suchen und retten Menschen, führen blinde Menschen, spenden Trost, schützen ihre „Frauchen“ und „Herrchen“, geben vielen Menschen neuen Lebensmut, ersetzen vielleicht sogar fehlende Familienmitglieder.

Kurz: Der Hund ist des Menschen bester Freund.

Aber: Hunde sind auch neugierig, suchen, spielen und reißen manchmal aus. Schnell passiert einmal ein Unfall oder der Hund wird plötzlich schwer krank. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie einfache Maßnahmen kennen, mit denen Sie den verletzten Hund erstversorgen bzw. für den Transport zum Tierarzt vorbereiten können.

Kursleitung:	Anke Blaß, Erste Hilfe Ausbilderin
Termin:	27.08.17, 10.00 - 14.30 Uhr
Ort:	Familienbande Kamen
Kosten:	35 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Erste Hilfe für Großeltern und Enkel ab 6 Jahren

Verbrannte Finger, aufgeschlagene Knie, Stürze vom Klettergerüst... wenn ein Kind bei den Großeltern ist und sich verletzt, müssen Oma und Opa richtig reagieren. Auch Enkel können den Großeltern in Notsituationen (Herzinfarkt/ Schlaganfall) helfen. In diesem speziellen Seminar lernen Enkel und Großeltern gemeinsam, Verletzungen oder Notfälle zu versorgen und zu meistern. Sie werden ein Team!

Kursleitung:	Anke Blaß, Erste Hilfe Ausbilderin
Termin:	21.08.17, 10.00 - 14.00 Uhr
Ort:	Café der Familienbande
Kosten:	30 € pro Team
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Mutig durch die Pubertät

- Elternseminar -

Sicherlich ist die Zeit der Pubertät sowohl für Eltern als auch für die Heranwachsenden nicht immer leicht, trotzdem sollte man dieser Zeit mit einer gewissen Gelassenheit und ein wenig Humor entgegensehen.

Es ist hilfreich, bestimmte Prozesse, die sich während der Pubertät vollziehen, zu verstehen und sich die Möglichkeit zu geben, neue Handlungsstrategien zu erarbeiten.

Kursleitung:	Silke Gasch, Dipl. Sozialarbeiterin, Sozial- und Sucht- therapeutin, systemische Beraterin Katja Swoboda, Dipl. Sozialpädagogin
Termine:	auf Anfrage, jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Seminarraum der Familienbande Kamen
Kosten:	36 €

Ferienangebot: „1 Topf - jetzt kochen wir!“

- Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren -

In der 6. Ferienwoche findet das Projekt „1 Topf- jetzt kochen wir!“ in Kooperation mit „Children for a better world e.V.“ statt. Hier dürfen Kinder unter Anleitung sich und andere verwöhnen. Es wird vorgemacht, nachgemacht, mitgemacht, selbst gemacht...Am Ende jedes Vormittags steht ein gemeinsames Mittagessen an einem hübsch gedeckten Tisch!

Projektleitung:	Heike und Angelika Friebe
Termine:	21. - 24.08.17, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr 25.08.17 Abschlussessen mit Eltern oder Groß- eltern, 14.30 - 17.30 Uhr
Ort:	Café und Küche der Familienbande
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Ferienangebot: Als die Sonne ihr Lachen verlor **Erlebnis eines Buches mit Bastelanleitung für Kinder von 5-11** **Jahren**

Hedwig Koch-Münch ist Lachyoga-Lehrerin und hat ein schönes Kinderbuch zum Thema Lachen geschrieben: Als die Sonne ihr Lachen verlor, veränderte sich das Lachland und mit ihm auch die Bewohner. Lachola, das lachende Herz, bemerkte nach ihrem Urlaub diese Veränderung. Doch was konnte sie tun? Konnte sie der Sonne helfen, ihr Lachen wiederzufinden? Ein fast unmögliches Unterfangen. Doch Lachola wünschte es sich von tiefstem Herzen. Lasst Euch in die Welt entführen, in der das Lachen noch zu Hause ist und in der mit einem Lachen noch eine ganze Menge bewegt werden kann...

Bitte Bastelschere und Klebstoff mitbringen

Kursleitung:	Hedwig Koch-Münch
Termine:	Mittwoch, 09.08.17, 10.00 - 11.30 Uhr Donnerstag, 26.10.17, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort:	Kursraum der Familienbande Kamen
Kosten:	15 € inkl. Bastelmaterial
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Waldgeburtstage für Kinder

Ein Geburtstag im Wald ist etwas ganz besonderes. Abhängig vom Alter der Kinder, der Gruppengröße und der Jahreszeit wird ein buntes Programm aus Spielen, Naturerkundungen und Bewegungsanreizen durchgeführt.

Die Nachmittage werden im Waldgebiet vom Kurler Busch angeboten. Eine erwachsene Begleitperson wird erwünscht.

Animateurin:	Cathrin Rumpf, Erzieherin
Termine:	nachmittags nach Vereinbarung
Kosten:	60 € / 8 Kinder
Anmeldung:	Tel.: 0162 499635

**Berating
angabe**

Geburtshilfliche Hotline

Tel.: 02307 149 799

Wir sind da für alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt: Über die geburtshilfliche Hotline (Tel.: 02307 149-799) können Sie jederzeit Kontakt zu den Hebammen des Kreißsaals im Knappschaftskrankenhaus in Brackel aufnehmen und Ihre Fragen stellen.

Hebammensprechstunde

In der Hebammensprechstunde können sich Schwangere zur Geburt anmelden und sich vorstellen. In angenehmer Atmosphäre werden Fragen beantwortet, und es gibt Informationen zur Hebammenbetreuung, zu Schwangerschaftsbeschwerden, naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten, Kursangeboten und Ernährungsberatung.

- Termine: dienstags, 09.00 - 11.00 Uhr
donnerstags, 09.00 - 11.00 Uhr
oder auf Anfrage
- Ort: Hebammenpraxis der Familienbande
- Kosten: werden von den Krankenkassen
übernommen
- Kursleitung: Christiane Fuest, Hebamme
www.formann-fuest.de
- Anmeldung: Tel.: 02307 2830 90 oder
E-Mail: kontakt@hebammenpraxis-kamen.de

**Bitte melden Sie sich zu allen Kursen
und Seminaren der Familienbande
und der Elternschule an!**

Sprechzeiten des FuD

Familie und Du im Kreis Unna gGmbH

Der Familienunterstützende Dienst bietet Betreuungsmöglichkeiten (Schulassistenz, stundenweise Betreuung) und Beratung für Menschen mit Handicap und ihre Familien.

montags bis donnerstags:	09.00 - 17.00 Uhr
Freitag:	09.00 - 15.30 Uhr
Wir beraten Sie gerne:	Tel.: 02307 28050520

Beratung-Coaching-Therapie

Dieses Angebot bietet Unterstützung bei der Klärung schwieriger Lebenssituationen und stellt eine Begleitung bei der Entwicklung neuer, positiver Perspektiven dar. Im Vordergrund stehen folgende Schwerpunkte:

- Persönliches Potential zu entdecken, zu erweitern und zu nutzen Was und wie können wir fördern?
- Veränderungen zu ermöglichen
- Krisen zu überwinden

Das Angebot richtet sich an Einzelpersonen sowie an Paare und Familien.

Beratung:	Silke Gasch, Sozialarbeiterin, Sozial- und Suchttherapeutin Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), NLP-Master, systemischer Coach
Kosten:	Das Erstgespräch dient der Zielvereinbarung und ist kostenlos. Jede weitere Sitzung (50 min) kostet 40€

Information und Terminabsprachen unter Tel.: 0171 4151175 oder E-Mail an s.gasch@gmail.com

Systemische Beratung und Therapie für Einzelpersonen, Paare, Eltern und Familien

Erst wenn Sie losgehen, zeigt sich der Weg!

- Sie befinden sich in einer Krise?
- Ihr partnerschaftlicher oder familiärer Alltag ist konfliktreich?
- Sie wünschen sich Orientierung in der Erziehung und Entwicklung Ihrer Kinder?
- Sie stehen beruflich oder familiär vor neuen Herausforderungen?
- Sie möchten sich persönlich weiterentwickeln und Ihre Ressourcen entdecken?
- Sie sind auf der Suche nach neuen Blickwinkeln und Impulsen?
- Sie möchten an bestehenden Beziehungs- und Verhaltensmustern arbeiten?

Dann sind Sie bei mir an der richtigen Stelle!

Ich biete systemische Beratung und Therapie als eine lösungs- und ressourcenorientierte Unterstützung für Einzelpersonen, Paare, Eltern und Familien an.

Beratung:	Karina Dastig (M.A.), Systemische Beraterin und Therapeutin
Kosten:	Ein erstes Kennenlorgespräch biete ich für 45€ an.
Folgetermine:	Systemisches Einzelcoaching 70€/Sitzung (ca. 60 Minuten) Systemische Erziehungs-/Elternberatung 70€/Sitzung (ca. 60 Minuten) Systemische Familientherapie 90€/Sitzung (ca. 90 Minuten) Systemische Paartherapie 90€/Sitzung (ca. 90 Minuten)

Terminabsprachen unter Tel.: 0173 3159185 oder
E-Mail kontakt@system-im-blick.de

Weitere Informationen finden Sie auf www.System-im-Blick.de

Craniosakrale Therapie in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft kann es zu den verschiedensten Beschwerden im Körper kommen. Durch die umfassenden Veränderungen im Körper können Verspannungen im Nacken-Schulterbereich entstehen, die zu Kopfschmerzen oder Missempfinden in Armen und Händen führen können. Im Bereich des unteren Rückens plagen oft Dehnungsschmerzen bzw. Ischiasbeschwerden.

Die Craniosakrale Therapie ermöglicht es, bei diesen und zahlreichen anderen Beschwerden Linderung zu verschaffen.

Kontakt: Sigrid Nigge
 Termine: nach Vereinbarung
 Anmeldung: Tel.: 0231 447805

Akupunktursprechstunde

Akupunktur ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Bei der Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Rückenschmerzen, Ödeme, Bluthochdruck und Sodbrennen ist diese Art der Behandlung sehr wirkungsvoll. Auch unter der Geburt zur Regulierung oder zur Anregung der Wehen, sowie zur Schmerzerleichterung und im Wochenbett zur Hilfe bei Stillschwierigkeiten kann die Akupunktur hilfreich sein.

Termine: nach Vereinbarung
 Kontakt: Irina Schlee, Tel. 0173 7409 886

Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost wichtig, um Mutter und Kind optimal zu versorgen. In der Beratung gibt es Ernährungstipps für Schwangere und Rezepte für schmackhaft und schnell zubereitete Mahlzeiten.

Beraterin: Irina Schlee, Hebamme
Tel.: 0173 7409 886
Termine: nach Vereinbarung

Stoffwindelberatung

Stoffwickeln hat nichts mehr mit Omas Zeiten zu tun, es macht keinen riesigen Aufwand mehr Windeln zu falten und Windeln in großen Töpfen auszukochen. Die Stoffwindeln von heute sind schön, einfach in der Handhabung, umweltfreundlich und gesünder für Babys zarter Haut. In meiner Informationsveranstaltung berichte ich über die Handhabung der Windeln, zeige verschiedene Windsysteme und erkläre wie man die Windeln pflegt und wäscht. Auf Anfrage sind auch Einzelberatungen möglich.

Kursleitung: Stefanie Sabiniarz, Stoffwindelberaterin
Termine: 26.07.17, 10.00 Uhr
23.08.17, 15.00 Uhr
27.09.17, 10.00 Uhr
25.10.17, 15.00 Uhr
29.11.17, 10.00 Uhr
Ort: Familienbande Kamen
Kosten: 8 € / Person
Anmeldung: Tel.: 02307 2850510 oder
E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Terminübersicht Geburtsvorbereitung

-Bitte nehmen Sie die Untersuchungstermine durch Ihren Frauenarzt/Ihre Hebamme wahr-

12. Woche:

Wünschen Sie eine Hebamme, die sich vor, während und nach der Geburt um Sie kümmert (Beleghebamme)? Sie sollten versuchen, sich ab jetzt darum zu bemühen.

Unter der Tel.: 0231 922 1252 helfen wir gerne weiter.

ab 12. Woche:

Anmeldung zu Schwimm- oder Yogakurs: diese sollten Sie zeitig vornehmen, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

20. – 30. Woche:

- Auswahl der Geburtsvorbereitungs-/Partnerkurses; dieser sollte 3 bis 4 Wochen vor dem errechneten Termin für die Geburt abgeschlossen sein.
- Sie sollten sich ab jetzt um eine nachsorgende Hebamme, eine Hebamme Ihres Vertrauens bemühen, die Sie im Wochenbett zuhause betreut. Eine aktuelle Liste unserer Hebammen finden Sie auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

25. – 34. Woche

Beginnen Sie die Ankunft Ihres Babys in Ihren häuslichen vier Wänden vorzubereiten.

Tipp: Babyausstattung, Kleidung, Zubehör etc. finden Sie gut und günstig auf vielen Second-Hand-Märkten, z.B. im Knappschafts-Krankenhaus Dortmund-Brackel am 16.09.17, ab 14.00 Uhr.

ca. 34. – 36. Woche

Vereinbaren Sie einen Termin zur Geburtsanmeldung im Kreißsaal des Knappschafts-Krankenhauses unter Tel.: 0231 922 1221

Hebammensprechstunde: mittwochs, 14.00 bis 18.00 Uhr
 Ort: Kreißsaal, Ebene 3
 Kosten: es entstehen Ihnen keine Kosten, bitte bringen Sie Ihren Mutterpass mit

Stillsprechstunde

Hier finden Mütter nach der Entlassung aus dem Krankenhaus Hilfe bei Stillproblemen und Unsicherheiten. In Einzelgesprächen werden sie gezielt beraten.

Beratung: Marianne Künstle, AFS Stillberaterin
Termine: auf Anfrage
Anmeldung: Tel.: 0231 922 1252 oder
E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Beratung für Kinder mit Schrei-, Schlaf- oder Essproblemen

Sind im ersten Lebensjahr das Essen und das Schlafen des Kindes gut geregelt, gibt es zumeist keine Probleme. Tatsache ist jedoch, dass jedes 5. Baby als leicht reizbar gilt und besonders in den Nächten zu ergiebigen Unruhephasen neigt. Im Rahmen einer frühpädagogischen Beratung bekommen betroffene Familien in solchen Situationen Unterstützung und Hilfe.

Beratung: Marianne Künstle, Dipl. Sozialpädagogin
Termine: nach Vereinbarung unter Tel.: 0231 922 1252
Kosten: Die Beratung ist kostenlos

Craniosakrale Therapie für Säuglinge und Kleinkinder -Leben ist Bewegung-

Wo Spannung ist, ist keine Bewegung. Craniosakraltherapie verhilft Säuglingen und Kindern zu einem besseren Start ins Leben. Diese osteopathische Therapie ist hilfreich bei Kiss-Syndrom, Schiefhaltung, Schreikindern und Kindern mit Entwicklungsverzögerungen. Ziel der Therapeutin ist es, mit Hilfe der geschulten Hände Bewegung wieder herzustellen, um dem Körper seine Harmonie wiederzugeben und die Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte anzuregen.

Therapeutin: Sigrid Nigge, Hebamme,
 Tel.: 0231 447 805

Laut- und Leise-Therapie Schlaf- und Schreiberatung

Hier erfahren Sie individuelle Begleitung und Beratung der Familie in speziellen Situationen und nach belastenden Erfahrungen, wie z. B.

- Schlafproblemen
- Quengeln
- Schreien
- Problematisches Verhalten
- Still- und Fütterstörungen
- Schwierige Entwicklungsphasen

Referentin:	Isabel Veltmann, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Heilpraktikerin
Termin:	jeden Dienstag von 10.00 - 12.00 Uhr Hausbesuche und Einzeltermine sind nach telefonischer Vereinbarung möglich.
Ort:	Frauencafe Josefschule, Schwesterngang 8, 59174 Kamen
Kosten:	Die Beratung ist kostenlos (Übernahme der Kosten durch den Förderverein für Jugend- hilfe)
Anmeldung:	Tel. Nr.: 0162 8875 037

Kurs - angabeboote

Geburtsvorbereitung in der Familienbande

Mit fundiertem Hebammenwissen erklären wir normale Vorgänge in der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit. Mit gezielten praktischen Übungen wird der theoretische Teil des Kurses verdeutlicht. Hier wird den Paaren Mut gemacht, ihr Kind ohne Angst zu gebären. Für Erst- und Mehrgebärende gleichermaßen geeignet, egal ob die Geburt im Krankenhaus oder außerklinisch stattfinden soll.

Kursleitung:	Christiane Fuest, Hebamme
Termine:	7 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Hebammenpraxis der Familienbande
Kosten:	werden von den Krankenkassen übernommen
Anmeldung:	Tel.: 02307 2830 90 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

**Viele Kurse können über das
Bildungs- und Teilhabepaket bezahlt
werden! Sprechen Sie uns an!**

Kreativ in der Schwangerschaft Gipsabdruck vom Babybauch

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Es gibt viele gute Erinnerungen an das neue Leben, das im Bauch heranwächst. Die ersten Kindsbewegungen sind spürbar, kleine Hände und Füße treten und klopfen von innen.

Diesen Moment, am Ende der Schwangerschaft, wenn der Bauch besonders schön ist, möchten viele Eltern gern für die Ewigkeit festhalten. Die beste Möglichkeit den runden Bauch als Kunstwerk und bleibende Erinnerung zu erhalten, ist eine Abformung (Gipsabdruck).

Anschließend ist auf vielfältige Weise eine kreative Gestaltung möglich. Unterstützung erhalten Sie bei Olga Maininger im LuSaMa Studio.

Kontakt: Olga Maininger,
Nordstr. 24, 59439 Holzwickede
Anmeldung: Tel.: 0152 32080747 oder
lusamastudio@gmail.com



Rückbildungsgymnastik / Familienbande

Die Aufgabe der Rückbildungsgymnastik besteht darin, alle Muskelgruppen des Körpers zu stärken, insbesondere den Beckenboden. Sechs bis acht Wochen nach der Geburt darf mit dieser speziellen Gymnastik begonnen werden. Die Kinder dürfen mitgebracht werden.

Kursleitung:	Christiane Fuest, Hebamme
Termin 1 :	8 x dienstags, 09.30 - 10.45 Uhr
Termin 2 :	8 x dienstags, 11.00 - 12.15 Uhr
Ort:	Hebammenpraxis der Familienbande
Kosten:	werden von den Krankenkassen übernommen
Anmeldung:	Tel.: 02307 2830 90 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Indische Babymassage nach Leboyer/ Familienbande

Liebevolle Berührung durch Eltern ist wesentlich für die Entwicklung des Kindes. Das Streicheln und die Umarmungen, die es in früher Kindheit erfährt, helfen ihm, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Sanfte Berührungen heißen es willkommen auf dieser Welt und geben ihm das Gefühl, dass es akzeptiert und geliebt wird. Berührung ist eine Sprache, die wir benutzen können, um zu heilen, zu trösten, Schmerzen zu lindern oder Spannungen zu lösen.

Kursleitung:	Christiane Fuest, Hebamme
Termine:	6 x donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr
Ort:	Hebammenpraxis der Familienbande
Kosten:	50 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2830 90 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de



Elternstart NRW

Das Normale ist etwas ganz Besonderes

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot des Familienministeriums und der Familienbande für Mütter und Väter in NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

„Elternstart NRW“ ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Themen beim Elternstart sind z.B. die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling.

„Elternstart NRW“ wird als klassischer Kurs mit festen Zeiten angeboten und auch als offener Treff. „Elternstart NRW“ umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten. In jeder Gruppe sind bis zu 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Kindern.

Infos/Anmeldung:

Familienbande Kamen
 Bahnhofstraße 46
 59174 Kamen
 Tel.: 02307 2850 510
 E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Babyschwimmen bei der Familienbande

Das Babyschwimmen ist ein liebevolles „miteinander spielen“ und „sich bewegen“ von Babys und Eltern im Wasser. Spaß im Wasser zu haben, sich wohl zu fühlen und entspannen zu können, stehen im Vordergrund. Weitere Ziele sind die Ausprägung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Schulung der Wahrnehmung und das Wecken und Fördern von Bewegungsfreude und Bewegungserfahrung.

Kursleitung:	Christiane Fuest, Hebamme
Termine:	8 x montags, 10.45 - 11.30 Uhr 8 x montags, 11.30 - 12.15 Uhr
Ort:	Kleinschwimmhalle Kamen-Heeren, Westfälische Str. 23
Kosten:	70 € / 8 x 45 Min.
Anmeldung:	Tel.: 02307 2830 90 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Wasserspass für Babys / Hellmig-Krankenhaus

Auf spielerische Art werden Säuglinge in diesem Kurs an das Wasser gewöhnt und erhalten eine psychomotorische Förderung. Die Bewegung im warmen Wasser macht Eltern und Kindern Spaß und bietet neue Erfahrungen. Die Einteilung der Kinder erfolgt nach Alter.

Kursleitung:	Anja Fieberg, Babyschwimmtrainerinnen
Termine:	10 x montags ab 16.00 Uhr
Ort:	Schwimmbad Rehasport Kamen am Hellmig-Krankenhaus
Kosten:	8 € / Kursstunde
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252 oder E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Baby-E-Motion und Mini-E-Motion

Entwicklungsschritte ihres Babys liebevoll begleiten. Der Kurs teilt sich in zwei Module: Der Kursteil Baby-E-Motion richtet sich an Eltern mit Kindern vom 3. Lebensmonat bis zum 1. Lebensjahr. Der Folgekurs Mini-E-Motion an Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren.

Die Kinder sollen über Spiele, Ansprache, Lieder, Bewegung und Zärtlichkeit in ihrer körperlichen, geistigen, sprachlichen und seelischen Entwicklung unterstützt werden. Natürlich gibt es auch viele hilfreiche und praktische Tipps, die den Alltag mit dem Kind erleichtern können.

Kursleitung:	Regine Overhage, Heilpraktikerin, TCM-Therapeutin, Kursleiterin für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern bis zum 3. Lebensjahr
Termine:	ab 07.09.17 Baby-E-Motion 10 x donnerstags, 09.00 - 10.30 Uhr Mini-E-Motion 10 x donnerstags. 10.45 - 12.15 Uhr
Ort:	Kursraum der Familienbande
Kosten:	80 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Die Strampelbande für Eltern mit Kindern ab der 10. Woche

Im Vordergrund des Kursangebots stehen folgende Schwerpunkte:

- das Baby in seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander zu fördern
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen

Kursleitung:	Stefanie Sabiniarz
Kurs 1:	ab 04.09.17, 10 x montags, 09.00 - 10.00 Uhr
Kurs 2:	ab 08.09.17, 10 x donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort:	Kursraum der Familienbande
Kosten:	60 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Die sieben Lieben

für Eltern mit Kindern bis zum 1. Lebensjahr

Die ersten Monate mit einem Baby stellen das bisherige Leben ganz schön auf den Kopf! In dieser Mutter-Kind-Gruppe werden die Kinder mit Hilfe von wiederkehrenden Liedern und Fingerspielen sowie altersentsprechenden Tast-, Fühl- und Bewegungsangeboten ganzheitlich in ihrer Entwicklung begleitet. Die gleichbleibende Kindergruppe ermöglicht den Aufbau erster Sozialkontakte mit Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre. Den Müttern eröffnet die Gruppe die regelmäßige Möglichkeit zum Austausch über aktuelle Themen wie z.B. Schlaf, Essen, Handling oder Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten

Kursleitung:	Nora Winkelmann, Dipl. Rehabilitationspädagogin
Termine:	10x mittwochs, 11.00 - 12.30 Uhr
Ort:	Kursraum der Familienbande Kamen
Kosten:	75 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Die Krümelbanden - gemeinsame Zeit genießen für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Im Vordergrund dieses Angebots steht die gemeinsame Zeit zu genießen, eine kurze Auszeit vom Alltagsstress zu nehmen.

Schwerpunkte dieses Kursangebotes sind:

- der Austausch von Erfahrungen
- die Unterstützung der natürlichen Entwicklung des Kindes
- die Förderung der sinnlichen Wahrnehmung
- den Aufbau von Kontakten zu ermöglichen, die den Eltern Spaß machen und die Kinder in einer gesunden sozialen und emotionalen Entwicklung fördern
- Stärkung der elterlichen Kompetenzen
- die Unterstützung bei der Bewältigung von Ängsten, Sorgen und Problemen

Natürlich bietet dieser Kurs viele Anregungen und Ideen zum Spielen, Toben, Singen, Musizieren, Basteln...

Großeltern mit ihren Enkeln sind herzlich eingeladen!

Kursleitung:	Silke Gasch, Dipl. Sozialarbeiterin
Termin 1:	10 x mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr
Termin 2:	10 x freitags, 09.00 - 10.30 Uhr
Ort:	Kursraum der Familienbande Kamen
Kosten:	75 € inkl. Material
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Yoga für Kinder im Grundschulalter

Die Alltagsbelastungen der Kids nehmen ständig zu. Sie dabei an die Hand nehmen und ihnen zeigen, wie sie selbst für sich gut sorgen können kann Yoga sein. Hier üben wir spielerisch Atemführung, Körperwahrnehmung und Entspannung in Spiel und Tanz, Klang und Phantasiereisen. Darüber hinaus stärkt Yoga das Selbstwertgefühl und hilft bei Konzentrationsschwächen.

Kursleitung:	Anke Wolter, Yoga- und Entspannungskursleiterin
Termine:	8x dienstags, 16.15 - 17.30 Uhr
Ort:	Kursraum der Familienbande Kamen
Kosten:	75 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Gut drauf - Gut dran!

Gruppenangebot für Kinder von 8-11 Jahren

„ Du lächelst - und die Welt verändert sich.“
(Buddah)

In Anlehnung an das soziale Kompetenztraining von Dagmar Pflug und mit vielen weiteren kreativen Methoden lernen die Kinder in einer festen Gruppe mehr über ihre persönlichen Stärken. Es wird auch darum gehen, die eigenen Schwächen zu akzeptieren oder zu überwinden, eigene und die Grenzen anderer wahrzunehmen und sich für die Wahrung dieser Grenzen einzusetzen.

Kursleitung:	Karina Dastig (M.A.), Systemische Beraterin und Therapeutin
Termine:	ab 25.09.17, 8 x montags, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort:	Kursraum der Familienbande Kamen
Kosten:	75 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850510 oder E-Mail: info@familienbande-kamen.de

M&M - Gruppe für MUTIGE MÄDCHEN

Gruppenangebot für Kinder von 8-11 Jahren

„ ... sei frech und wild und wunderbar!“
(Astrid Lindgren)

M&M richtet sich an Mutige Mädchen und an alle, die es werden wollen. In einer festen Gruppe von ca. 10 Kindern kannst Du Kontakte zu anderen Mädchen knüpfen und lernst mehr über deine persönlichen Stärken. Teamarbeit und Kooperation sowie Selbst- und Fremdeinschätzung werden durch spielerische und kreative Übungen geschult.

Kursleitung: Karina Dastig (M.A.),
Systemische Beraterin und Therapeutin

Termine: ab 28.09.17, 8 x donnerstags,
16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Seminarraum der Familienbande Kamen

Kosten: 75 €

Anmeldung: Tel.: 02307 2850510 oder
E-Mail: info@familienbande-kamen.de

„Loslassen und Entspannen“

Gestresst? Wer ist das nicht?

Wir wollen Sie unter dem Einsatz verschiedener Entspannungsverfahren und Entspannungsübungen in eine Welt des Wohlfühlens und der Ruhe entführen. In diesem Zeitraum werden Probleme und Sorgen bei Seite geschoben. Hier geht es um DICH und DEINE Entspannung.

Angeboten wird eine Kombination aus verschiedenen Entspannungsverfahren, z.B.

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Fantasiereisen (geführt/offen)
- Meditationen
- Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen

Kursleitung:	Bernd Burchert, Trainer im Bereich Coaching, Entspannung, Wellness
Termin:	donnerstags von 19.30 - 20.15 Uhr
Ort:	Kursraum der Familienbande
Kosten:	49 €
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Autogenes Training – Grundstufe

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Mit einfachen kurzen Sätzen wird der Körper in einen Entspannungszustand versetzt, der sich auch auf den psychischen Bereich auswirkt. Im Rahmen der Grundstufe zeige ich Ihnen die Techniken und erörtere die Auswirkungen. Ziel der Grundstufe ist das Erlernen dieser Techniken, die ein schnelles Umschalten in einen Ruhe- bzw. Entspannungszustand bewirken. Autogenes Training fördert die Ruhe und Ausgeglichenheit und steigert das psychische Wohlbefinden. Es dient z.B. der Stärkung des Immunsystems, wirkt blutdrucksenkend, hilft bei Schlafstörungen.

Die Grundstufe umfasst das Erlernen von insgesamt 7 Formeln: Ruhe/Schwere/Wärme/Atmung/Herz/Bauch/Kopf.

Kursleitung:	Bernd Burcher, Trainer im Bereich Coaching, Entspannung und Wellness
Termine:	auf Anfrage
Ort:	Kursraum der Familienbande
Kosten:	55 €
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Yoga für Erwachsene

Die Satyananda Yoga Tradition zeichnet sich weniger durch komplizierte Yogastellungen aus, vielmehr durch Schulung einer größeren Achtsamkeit dem eigenen Körper und den Gefühlen gegenüber. Dieses Yogasystem, das aus Hatha Yoga, Tiefenentspannung, Reinigungsübungen und mehr besteht, legt besonderen Wert auf die Entwicklung des Bewusstseins, sowie der körperlichen, geistigen und emotionalen Ebene. Yoga bedeutet „Einheit“! Eine Yogastunde umfasst: Spannungslösende Yogastellungen, Sury Namaskara (Gruß an die Sonne), Atemübungen und Yoga Nidra (Tiefenentspannung).

Kursleitung:	Kirsten Jauer, Yogalehrerin, Mitglied im BDY
Termine:	10 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr 10 x donnerstags, 08.30 - 10.00 Uhr
Ort:	Hebammenpraxis der Familienbande
Kosten:	110 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850 510 oder info@familienbande-kamen.de

ZUMBA Fitness

Bewegung, Spaß und Musik stehen bei ZUMBA im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht ZUMBA die Kondition und hilft zugleich, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird geformt, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt.

ZUMBA ist nicht nur für Tanz-Profis geeignet, sondern für alle, die ein bisschen Rhythmusgefühl haben und sich gerne zu lateinamerikanischen Klängen ins Schwitzen bringen lassen. Die Schritte und Drehungen kann man leicht erlernen und umsetzen. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem HSV Gesundheits-sport statt.

Kursleitung:	Karina Heintze
Termin:	10 x dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Familienbande Kamen
Kosten:	60 €
Anmeldung:	Tel.: 02307 2850 510 oder info@familienbande-kamen.de

Bodystyling für Frauen

In diesem Kurs werden nach einem choreographisch gehaltenen Warm Up verschiedene Kräftigungsübungen für den Körper durchgeführt. Muskelketten werden aktiviert! Jede Stunde hat einen Schwerpunkt, zum Beispiel Beine, Po, Bauch, Arme, Schulter oder Rücken. Wichtig ist der Kursleitung die exakte Ausführung der einzelnen Übungen! Neben dem Training mit dem eigenen Körpergewicht kommen unterschiedliche Kleingeräte wie z.B. Hanteln zum Einsatz.

Überwinde deinen inneren Schweinehund und genieße das gute Gefühl danach!

Kursleitung:	Kerstin Schmitz
Termine:	Kurs 1: 12 x montags, 18.45 - 19.45 Uhr Kurs 2: 12 x montags 20.00 - 21.00 Uhr Kurs 3: 12 x mittwochs, 18.45 - 19.45 Uhr Kurs 4: 12 x mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr Kurs 5: 12 x freitags, 11.00 - 12.00 Uhr
Ort:	Familienbande Kamen
Kosten:	72 €
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Tanzkurs

Ganz egal, ob Ihr demnächst heiratet, auf einer Feier eingeladen seid oder ob Ihr einfach nur Lust habt, in ungezwungener Atmosphäre die wichtigsten Tänze zu lernen... Wir bieten Euch hier die Gelegenheit dazu! Unser Kurz-Tanzkurs beinhaltet 5 x 75 Minuten Tanzunterricht. Und nach Wunsch unterstütze ich Euch gerne bei dem Choreographieren / Einstudieren Eures ganz persönlichen Hochzeitstanzes!

Kursleitung:	Jenny Diekhans
Termin:	29.09.17, 5 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort:	Kursraum der Familienbande
Kosten:	35 € pro Person, Anmeldung bitte paarweise!
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Bauchtanz

*„Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne“
(Arab. Sprichwort)*

Du möchtest einen Einblick in die Welt des Bauchtanzes bekommen oder deine bereits vorhandenen Fähigkeiten ausbauen? Du möchtest deinen Körper im Bauchtanz wahrnehmen und dich zu lebensfroher Musik rhythmisch bewegen und dabei auch noch etwas für deine Gesundheit tun? Dann bist du in unserem Bauchtanz-Treff genau richtig!

Kursleitung:	Jenny Diekhans
Termin:	Mittwoch, 11.11.17, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Haus der Familienbande
Kosten:	12 €
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Workshop zeigen wir den Teilnehmerinnen Handlungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen auf, mit denen man in der Lage ist, schwierige Situationen zu bewältigen. Zudem erlernen sie einfache, wirkungsvolle Techniken, um sich zur Wehr zu setzen und sich zu befreien. Hierfür sind keinerlei Vorkenntnisse in einer Kampfsportart oder Selbstverteidigung erforderlich. Wir bitten darum, in zweckmäßiger Alltagskleidung zu dem Workshop zu erscheinen.

An dem Kurs können alle Frauen ab 18 Jahren teilnehmen.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Termine: auf Anfrage
Anmeldung: Tel. 02307 2850510 oder
info@familienbande-kamen.de

Selbstbehauptung für Mädchen ab 14 Jahren

In diesem Kurs zeigen wir den Teilnehmerinnen Handlungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen auf, mit denen man in der Lage ist, schwierige Situationen zu bewältigen. Zudem erlernen sie einfache, wirkungsvolle Techniken, um sich zur Wehr zu setzen und sich zu befreien. Hierfür sind keinerlei Vorkenntnisse in einer Kampfsportart oder Selbstverteidigung erforderlich. Wir bitten darum, in zweckmäßiger Alltagskleidung zu dem Kurs zu erscheinen.

Kursleitung:	Sylvia Exner-Burchert und Bernd Burchert Trainer im Bereich Coaching, Entspannung und Wellness
Termin:	01.06. - 06.07.17, 5 x von 17.30 - 19.00 Uhr und auf Anfrage
Ort:	Kursräume der Familienbande
Kosten:	64 € / Person
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Selbstverteidigung für Frauen

Sich im Notfall selbst verteidigen zu können, gibt ein sicheres Gefühl. In diesem Kurs geht es nicht nur darum, spezielle Griffe und Techniken zu erlernen, sondern auch darum, durch gezieltes Training ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu bekommen.

Ziel dieses Kurses ist es, das die Kursteilnehmerinnen lernen, die eigenen Grenzen abzustecken und Situationen richtig einzuschätzen. Sie sollen individuelle Möglichkeiten der Selbstbehauptung entdecken und natürlich viel Spaß haben!!!

Kursleitung:	Alan Crist, Karatemeister mit schwarzen Gürtel, 4. Dan, Diplom-Krampfsportlehrer
Termin:	04.09.17, 10 x montags von 17.00 - 18.15 Uhr
Ort:	Kursräume der Familienbande
Kosten:	58 €
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Freie Malerei

Bilder sollen erzählen!

Wir wollen Bilder und keine Abbilder entstehen lassen. Der freie und experimentelle Umgang mit Ideen und Materialien ist das Leitmotiv dieses Seminars. Ich würde mich freuen, Euch in dieser Malgruppe zu begrüßen.

Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben (Blau, Rot, Gelb, Schwarz, Weiß) und Pinsel.

Referentin:	Barbara Leipzig, freischaffende Malerin und Grafikerin
Termine:	Jeden ersten und zweiten Mittwoch im Monat 17.00 - 19.00 Uhr (außer Ferien und Feiertage)
Ort:	Atelier der Familienbande
Kosten:	10 €
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Malwerkstatt für kleine und große Kinder

„Mal so mal so“

Malen ist ein Erlebnis das Freude und Begeisterung auslöst. Alle Kinder finden ihren Weg zu einem Stift oder Pinsel. Sie entdecken dabei ihre Spur.

Neugier und Erlebnisfreude lassen ein unbekümmertes Spiel mit Farben entstehen. Aus der Perspektive der Kinder gesehen öffnet sich eine andere Welt: Die Phantasie beflügelt diese gesamte Aktivität mit einem ganz besonderen Zauber.

Kursleitung: Rita Schenkman-Raguse, Kunsttherapeutin
Termine: dienstags, 16.30 – 18.00 Uhr
Ort: Atelier der Familienbande
Kosten: 75 € (inkl. Material) für 10 Termine
Anmeldung: Tel. 02307 2850510 oder
info@familienbande-kamen.de

Erlebnis Lachen

Erleben Sie das Lachen in seiner ganzen Vielfalt, denn „Lachen ist gesund“! Medizinische Studien beweisen, dass der Körper durch bessere Sauerstoffversorgung, Durchlüftung der Lungen, Ausschüttung von Glückshormonen, Senkung des Blutdrucks etc. vom Lachen profitiert. Aber auch auf Geist und Seele wirkt sich das Lachen positiv aus: Stress wird abgebaut, man kommt zu mehr Achtsamkeit. In der Kleingruppe erlernen wir verschiedene Techniken, machen Atem- und Dehnübungen und nutzen die stärkende und beschwingende Wirkung des Lachens auf Körper, Geist und Seele.

Referentin:	Hedwig Koch-Münch, Lachyoga-Lehrerin, Autorin, Puppenspielerin
Kurs 1:	07.09., 14.09. und 21.09.17, 3 x donnerstags, 19.15 - 20.00 Uhr
Kurs 2:	09.11., 23.11. und 07.12.17, 3 x donnerstags, 19.15 - 20.00 Uhr
Ort:	Haus der Familienbande
Kosten:	18 €
Anmeldung:	Tel. 02307 2850510 oder info@familienbande-kamen.de

Englisch-
schule

Englisch für Kinder

Haben Sie Interesse

- an Englisch für Kinder-Lernspaß in kleinen Gruppen in freundlicher Atmosphäre bei der Familienbande oder in Ihrem Kindergarten
- dass Ihr Kind mit Spiel und Spaß in die englische Sprache eintaucht und somit eine weitere Sprache wie eine Muttersprache lernt
- an einem altersgemäßen, intensiven und erlebnisreichen Englischunterricht für Ihr Kind?

Kursleitung:	Yvonne Dautel
Termine:	auf Anfrage
Ort:	Hebammenpraxis der Familienbande Kamen
Kosten:	45 Min. - 45 € im Monat, 60 Min. - 60 € im Monat fortlaufender Kurs einmalig 22 € für das Kursbuch mit Audio CD

Anmeldung, Information und Vereinbarung von „Schnupperterminen“ unter Tel.: 02307-4385436 oder e-mail: kontakt@dieenglischschule.info

Englisch für Jugendliche

In diesem fortlaufenden Kurs kannst du ohne Druck und Hektik deine Sprachkenntnisse auffrischen und mit Spaß und Spielen dein gesprochenes Englisch verbessern! Der Kurs findet in Kleingruppen von 4 -8 Teilnehmern statt!

Kursleitung:	Petra Austin, Donald Austin
Termin:	freitags , 16.30 – 17.45 Uhr, fortlaufender Kurs
Ort:	Familienbande Kamen
Kosten:	60 Min. - 60 € im Monat, 75 Min. - 75 € im Monat

Anmeldung, Information und Vereinbarung von „ Schnupperterminen“ unter Tel.: 02307 - 277533 oder e-mail: kontakt@dieenglischschule.info

Englisch für Erwachsene

Sie wollen

- zum eigenen Vergnügen ohne Druck und Hektik Ihre Sprachkenntnisse auffrischen?
- sich auf Ihrer nächsten Reise auf Englisch verständlich machen können?
- in Kleingruppen von 4-8 Teilnehmern mit Spaß und Sprechübungen unterrichtet werden?

Dann sind Sie bei uns richtig.

Kursleitung:	Petra Austin, Donald Austin
Termine:	montags, 19.00 – 20.30 Uhr dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort:	Familienbande Kamen
Kosten:	48 € im Monat, fortlaufender Kurs 33 € einmalig für das Kursbuch mit Audio CD

Anmeldung, Information und Vereinbarung von „Schnupperterminen“ unter Tel.: 02307 - 277533 oder e-mail: kontakt@dieenglischschule.info

Offene
Angebote

Familiencafé



Unser schönes Café bietet Frühstück, wechselnde Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Waffeln und eine gute Atmosphäre.

Ort: Familienbande Kamen, Bahnhofstr. 46
 Öffnungszeiten: montags bis freitags, 09.00 - 17.00 Uhr

Familienbüro / Familiennetzwerk

Das Familienbüro der Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V. ist Montag bis Freitag in der Zeit von 09.00 Uhr bis 15.00 Uhr erreichbar. Hier versuchen Eltern für Eltern alle großen und kleinen Fragen rund um das Thema Kind und Familie zu beantworten. Bei Bedarf kann an Netzwerkpartner der Familienbande weitervermittelt oder Kontakt zu anderen Fach- und Beratungsstellen hergestellt werden.

Kontakt: Tel.: 02307 2850 510 oder
 E-Mail: info@familienbande-kamen.de
 Bahnhofstraße 46
 59174 Kamen

Familienbande – der Verein

Wir sind ein Verein, der im Jahre 2007 gegründet wurde, um für Eltern und Kinder in Kamen neue Angebote zu entwickeln, Informationen zu sammeln und einen Treffpunkt für Jung und Alt zu bieten. Wir freuen uns immer über neue Mütter, Väter, Großeltern oder Interessierte, die unsere Idee gut finden und sie tatkräftig unterstützen möchten. Jeder kann mitmachen. Man kann zum Beispiel Mitglied im Verein werden, ehrenamtlich bei der Familienbande mitarbeiten oder uns als Kursleiter unterstützen. Falls Sie also etwas besonders gut können und Sie dieses Wissen an andere weitergeben möchten – melden Sie sich doch einfach bei uns im Familienbüro.

Tel.: 02307-2850510

Alle unsere Kursangebote können selbstverständlich auch von Eltern oder Kindern mit Handicap besucht werden.



Storchentaxi

Ein Anruf genügt: Wir bringen Sie schnell und kostenlos zum Kreißaal.

Der schnelle Weg zum Kreißaal

- Sie wohnen in Kamen, Bergkamen oder Bönen?
- Sie erwarten ein Kind und möchten es im Klinikum Westfalen zur Welt bringen?
- Sie möchten unseren kostenlosen Taxidienst nutzen und sich und Ihre Begleitung auf schnellstem Wege zum Kreißaal bringen lassen?

Dann rufen Sie - sobald sich die Geburt ankündigt - einfach unser Storchentaxi unter der Rufnummer **Tel. 0 23 07 - 7 44 44** an.

Wir holen Sie dann umgehend zuhause ab.



Hellmig-Krankenhaus
Elternschule
Nordstraße 34
59174 Kamen
www.klinikum-westfalen.de
Tel. 0231 922-1252



Familienbande
Familiennetzwerk Kamen e.V.

Familienbande
Familiennetzwerk Kamen e.V.
Bahnhofstr. 46
59174 Kamen
www.familienbande-kamen.de
Tel. 02307 2850510

Wir sind

Ihre Partner für alle Fragen
zur Entwicklung und
Gesundheit Ihrer Babies
und Kleinkinder.