



KURSPROGRAMM 2022

1. HALBJAHR

Vorträge | Seminare | Kurse

Eltern

Schule Ratingen

vor und nach der Geburt



KATHOLISCHES
BILDUNGSFORUM
Kreis Mettmann

**SANKT
MARIEN
KRANKEN
HAUS**

Kursanmeldung und Beratung



Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Telefon 02102 – 15386-51
Telefax 02102 – 15386-66
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de
www.bildungsforum-kreis-mettmann.de

Anmelde- und Beratungszeit

Mo./Di./Do. 09.00 – 12.00 Uhr
Mi. 14.00 – 16.30 Uhr
in den Ferien und in der kursfreien Zeit
gesonderte Öffnungszeiten

Zuständige pädagogische Mitarbeiterin:

Hedwig Bussmann, Dipl. Pädagogin
bussmann@bildungsforum-kreis-mettmann.de
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS



Werdener Str. 3
40878 Ratingen
gynaekologie@smkr.de
www.smkr.de

Zentrale: 02102 – 851-0 (24 Std.)

Kreißaal: 02102 – 851-4302 (24 Std.)

Wochenstation: 02102 – 851-4326

Chefarzt:

Dr. med. S. Kniesburges
Sekretariat: Edeltraud Schmitz
Sonja Richter
Tel.: 02102 – 851-4206
Fax: 02102 – 851-4209



Inhalt

Vorwort	4	Fitness und Rückbildungsgymnastik	21
St. Marien Krankenhaus Ratingen	6	Erste Hilfe am Kind	23
Babyfreundlich	8	Wie man ein Tragetuch bindet	23
9. Raterger Babymesse 26. März 2022	9	Babypflegekurs kompakt	24
Kath. Bildungsforum im Kreis Mettmann	10	Elterngeld, Elternzeit & Co	24
Hebammen: Ihre kompetente Begleitung durch die Schwangerschaft	12	Babyschwimmen	25
Informationsveranstaltung für werdende Eltern/Kreißaalführungen	14	Väter-Babyschwimmen	27
Schwangerschaftssprechstunde	15	Kleinkindschwimmen	29
Wichtige Fragen rund um die Geburts- vorbereitungskurse	15	Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler	30
Geburtsvorbereitung	16	Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler	30
Stillen ist Nahrung für Körper und Seele	18	Musikgarten	31
Kombikurs: Babymassage und Rückbildung	19	Prager Eltern-Kind-Programm (PEKIP)	32
Hebammensprechstunde	20	Eltern-Kind-Café	33
Rückbildungsgymnastik	21	Wissenswertes	34
		Geschäftsbedingungen	35
		Impressum	36
		Anreise	37

Das Elternschulprogramm ist jetzt online:

www.elternschule-ratingen.net

Unter dieser Internetadresse finden Sie immer das aktualisierte Angebot der Elternschule sowohl vom Katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann als auch vom Sankt Marien Krankenhaus Ratingen.





Liebe werdende und gewordene Eltern,

Schwangerschaft und Geburt und das Leben mit dem Neugeborenen bedeuten eine völlig neue und tief greifende Erfahrung in Ihrem Leben.

Wir möchten Ihnen helfen, diese Erfahrung gemeinsam mit Ihrem Partner als ein großartiges Ereignis zu erleben.

Dazu gehört, dass Sie sich Ihres Körpers, Ihrer Gefühle zu sich selbst, zu einander und zu Ihrem Kind bewusst werden. Sie entwickeln während der Schwangerschaft erste elterliche Beziehungen zu Ihrem Kind, die sich nach der Geburt zur vollen väterlichen und mütterlichen Liebe entfalten. Diese Liebe sichert die Fürsorge und Verantwortung, die zum Gedeihen Ihres Kindes erforderlich ist.

Sie werden aber auch manche Ängste und Sorgen erfahren, die Sie bisher nicht kannten.

- **Was erwartet mich?**
- **Wie kann ich mich vorbereiten?**
- **Welche Hilfen gibt es?**
- **Was kann man gegen Geburtsschmerzen tun?**
- **Wird mein Kind gesund sein?**
- **Wie wird sich das Leben mit dem Kind gestalten?**

Solche oder ähnliche Fragen werden Sie beschäftigen.

Die Antwort auf diese Fragen ist das Kursangebot der Elternschule Ratingen, eine Kooperation des St. Marien Krankenhauses Ratingen und des Katholischen Bildungsforums Kreis Mettmann.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein Kursprogramm, das Ihnen bei der Vorbereitung auf die Geburt hilft und Ihnen auch in der Zeit danach Beratung und Hilfestellung bietet.

Auch unsere Angebote einer Vorstellung in der Geburtsklinik und die Teilnahme an einer Kreißsaalführung können Ihnen helfen, sich verantwortungsbewusst und vertrauensvoll auf das bevorstehende Erlebnis der Geburt und Ihre große gemeinsame Aufgabe vorzubereiten.

Geschützt gebären mit Herz und Kompetenz, das ist der Leitgedanke unserer geburtshilflichen Arbeit.

Viel Spaß bei der Lektüre, sprechen Sie uns an, kommen Sie vorbei, besuchen Sie unsere Kurse.

Wir freuen uns auf Sie.



St. Marien Krankenhaus Ratingen

Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Geschützt gebären mit Herz und Kompetenz, das ist der Leitgedanke unserer geburtshilflichen Arbeit. Wir sind ein Team aus Hebammen, Beleghebammen, Kinderkrankenschwestern und Ärzten, das sich einer psychosomatisch orientierten, ganzheitlichen und individuellen Betreuung in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett zum Ziel gesetzt hat. Sie sind auf der Suche nach einer familienfreundlichen, sehr persönlichen Atmosphäre fernab aller Anonymität? Dann sind Sie

hier im St. Marien Krankenhaus richtig. Wir möchten jeder einzelnen Frau die Selbstbestimmung und die Selbstentfaltung bei der Geburt ihres Kindes ermöglichen.

Als schmerz erleichternde Verfahren stehen Akupunktur sowie weitere alternativmedizinische Methoden, wie Aromatherapie und Homöopathie zur Verfügung. Medikamentöse Therapie oder eine Periduralanästhesie kommen zum Einsatz, wenn sanfte Methoden nicht ausreichen. Unser Team ist offen für alle Gebärpositionen, so dass wir auch Entbindungen in Seitenlage, im Vierfüßlerstand, der Hocke, auf dem Gebärhocker oder Gebärstuhl und Wassergeburten durchführen.



Da die Geburt als partnerschaftliches Ereignis anzusehen ist, kommt dem werdenden Vater im Kreißaal mindestens die gleiche Bedeutung zu, wie Hebammen und Ärzten. Er wird in die Begleitung der Geburt mit einbezogen und ist auch im Falle eines Kaiserschnittes mit im Operationssaal.

Für den Fall, dass bei Ihrer Geburt ein Kaiserschnitt erforderlich sein sollte, führen wir die moderne „sanfte“ Kaiserschnitt-Operation (= Misgav-Ladach-Sectio) durch, die eine erheblich kürzere Erholungsphase ermöglicht. In der Regel erfolgt diese Operation nach

Rücksprache mit der Schwangeren in Regionalanästhesie, so dass sie bereits im Operationssaal bei vollem Bewusstsein den so wichtigen ersten Kontakt mit ihrem Kind aufnehmen kann.

Die Natürlichkeit der Geburt steht in unserer Geburtshilfe aber im Vordergrund. Ein aufgeschlossenes Team von erfahrenen Hebammen, Ärzten und Kinderkrankenschwestern bietet alle modernen Hilfen bei der Entbindung an und steht rund um die Uhr zur Verfügung. Neben einer durch Individualität geprägten



Atmosphäre ist die optimale Sicherheit für Mutter und Kind jederzeit gegeben.

Der frühe Mutter-Kind-Kontakt fördert nicht nur den frühen Aufbau der Mutter-Vater-Kind-Beziehung, sondern ist wegweisend für die gesamte Entwicklung Ihres Kindes. So hält die Mutter bereits vor dem Abnabeln ihr Kind im Arm. Diese enge Mutter-Kind-Beziehung sollte während der gesamten Zeit der stationären Betreuung bestehen bleiben.

Als zertifizierte babyfreundliche Geburtsklinik legen wir besonderen Wert auf die Förderung von Bindung und Stillen. Um hier-

bei ganz ungestört zu sein, haben wir im Bereich des Kinderzimmers ein spezielles Stillzimmer eingerichtet. Auch nach der Entlassung stehen Ihnen unsere Kinderkrankenschwestern rund um die Uhr mit unserer Still-Hotline (Telefon: 02102-851-4309) zur Verfügung.

Das Neugeborene wird von einer erfahrenen Fachärztin für Kinderheilkunde betreut, die auch die Vorsorgeuntersuchungen durchführt. Die Ultraschalluntersuchung der Neugeborenenhüfte erfolgt routinemäßig durch orthopädische Konsiliarärzte, um mögliche Fehlstellungen frühzeitig erkennen zu können. Ein Hörtest und das Screening auf angeborene Stoffwechselerkrankungen vervollständigen die Vorsorgeuntersuchungen des Kindes.

Zum Meinungs- und Erfahrungsaustausch trägt das gemeinsame Frühstück oder Abendessen in unserem Büffetraum bei, der Ihnen auch sehr flexible Essenszeiten ermöglicht.



Wir freuen uns auf „Sie“

Das Geburtshilfe-Team im St. Marien Krankenhaus Ratingen

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS



Babyfreundlich

Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Die Geburtshilfe im Sankt Marien Krankenhaus Ratingen erhielt am 27.6.2017 das Qualitätssiegel „Babyfreundlich“. Damit ist das Haus die 100. zertifizierte Klinik dieser Art in Deutschland. „Geburtskliniken mit dieser Auszeichnung verwirklichen die so genannten ‚B.E.St.-Kriterien‘ (steht für Bindung, Entwicklung und Stillen), die auf den internationalen Vorgaben von WHO und UNICEF beruhen. Diese Kriterien sind wissenschaftlich fundiert und ermöglichen die effektive Förderung der Bindung zwischen Mutter und Kind, der kindlichen Entwicklung und des Stillens.



Die Auszeichnung eines Hauses als ‚Babyfreundliche Geburts- oder Kinderklinik‘ dokumentiert die hervorragende Betreuungsqualität und die Förderung des innigen Kontaktes zwischen Mutter und Kind. ‚Babyfreundlich‘ steht für Qualität in der Geburtshilfe“. Dies sei letztlich für viele werdende Eltern ein wichtiges und entscheidendes Argument, ihr Kind dort zur Welt zu bringen.

Das Sankt Marien Krankenhaus in Ratingen gehört jetzt zu den 100 Babyfreundlichen Geburts- und Kinderkliniken bundesweit und ist das 27. Haus in Nordrhein-Westfalen mit dem internationalen Qualitätssiegel. Das Zertifikat hängt nun im Eingangsbereich des St. Marienkrankenhauses.

9. Ratinger Babymesse am 26. März 2022

Für einen erfolgreichen Start mit Ihrem Baby:

Die Klinik für Geburtshilfe am Sankt Marien Krankenhaus öffnet nach einem Jahr Pause wieder ihre Pforten zur Babymesse am Samstag, den 26. März 2022 von 10 bis 16 Uhr. Die Babymesse, die gleichzeitig auch Tag der offenen Tür der Abteilung Geburtshilfe ist, findet im Foyer des Krankenhauses sowie in der geburtshilflichen Abteilung statt.

Zahlreiche Aussteller bieten den Besuchern interessante Informationen rund um das Thema Baby und geben Gelegenheit, einen Einblick in die unterschiedlichsten Teilaspekte der Themen Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach zu gewinnen. Dabei kann sicher auch das ein oder andere „Schnäppchen“ gemacht werden. Das Angebotsspektrum umfasst Schwangerschafts- und Babyfotografie, Babyerstausstattung, handgefertigte Babybekleidung, Informationsstände sozialer Einrichtungen und vieles mehr.

Außerdem können Interessierte einmal hinter die Kulissen der modernen Geburtsklinik in Ratingen schauen. An diesem Tag sind die Besucher eingeladen, im Rahmen einer Führung die Kreißsäle sowie Wöchnerinnenstationen zu besichtigen – stets in Begleitung von Hebammen und Kinderkrankenschwestern, die für Fragen und Gespräche bereitstehen.



© c88, Neudorn, Boik_zorging

Informative Vorträge zu Themen rund um die Geburt, die Geburtsvorbereitung sowie Stillen stehen selbstverständlich mit auf dem Programm. Der Eintritt ist kostenlos.

Bitte informieren Sie sich kurzfristig unter www.sankt-marien-ratingen.de über die aktuellen Teilnahme- und Zugangsregelungen.

Familienbildung im



Das Katholische Bildungsforum umfasst die beiden Einrichtungen Kath. Familienbildungsstätte Ratingen und Kath. Bildungswerk im Kreis Mettmann.

Das Bildungsforum bündelt die katholische Familien- und Erwachsenenbildung im Kreis Mettmann.

Sich auf Kinder einzulassen und mit ihnen das Leben zu leben, das ihnen zugedacht ist, verändert auch das eigene Leben. Die Geburt von Kindern macht Menschen zu Müttern und Vätern, zu Brüdern und Schwestern, zu Großeltern und Verwandten. Kinder fordern heraus, diese neuen Rollen anzunehmen und einzuüben. Elternschaft als einzigartiges

Zusammenspiel von Mann und Frau ermöglicht nicht zuletzt auch, sich gegenseitig neu zu entdecken als Mutter und Vater der gemeinsamen Kinder.

Familienbildung dient mit ihrem Weiterbildungsangebot dieser Lebensaufgabe: Dem Leben mit Kindern. Sie vermittelt vor allem den Eltern das Wissen, das sie brauchen, um ihren Kindern in der Zeit des Heranwachens ausreichend Fürsorge und Unterstützung zu geben. Familienbildung trägt dazu bei, dass Eltern auch unter den heutigen Lebensbedingungen ihre vielfältigen Aufgaben in der Familie sicher, gelassen und mit Freude erfüllen können.

Familienbildung unterstützt Familien im Sinne des Weiterbildungsgesetzes und des Kinder- und Jugendhilfegesetzes.



Der Schwerpunkt Familienbildung berücksichtigt mit seinen Bildungsangeboten die veränderten Lebensphasen und biographischen Übergänge in Familien. Sie reagiert auf veränderte Lebenszusammenhänge und stellt sich den aktuellen Problemlagen der Gesellschaft. In diesem Rahmen bietet die Familienbildung durch qualifizierte Angebote Unterstützung zur Bewältigung und Annahme dieser Herausforderungen.



Unsere Angebote

- **Leben mit Kindern**
- **Spielgruppen**
- **PEKiP**
- **Kleinkinderschwimmen**
- **Gesundheit und Pflege**



Hebammen – Ihre kompetente Begleitung in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Wochenzeit

Jede werdende Mutter hat Anspruch auf eine Hebamme. Hebammenhilfe umfasst die Beratung, Betreuung, Vorsorge und Hilfsleistungen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Wochenbett- und Stillzeit, nach der Geburt täglich bis zum 10. Tag und bis zu 16 weitere Besuche bis zum Ende der 12. Lebenswoche. **Die Kosten für Hebammenhilfe werden von den Krankenkassen übernommen.**



Kreißaalhebammen

Kunigunde Seven – Ltd. Hebamme
Tel.: 02104 74952

Geburtsvorbereitung, Beckenboden/
Bewegungstherapie, Hebammensprech-
stunde, Zilgri, Homöopathie, Nachsorge,
spricht polnisch

Petra Imhof – Hebamme

Nina Hauler – Hebamme
Schwimmkurse, Homöopathie,
spricht russisch

Sandra Zimmermann – Hebamme
Tel.: 02051 980565
Homöopathie

Lydia Behr – Hebamme

Franziska van Bebber- Hebamme

Jolanthe Ratajski - Hebamme

Carola Hennig – Hebamme
Tel.: 02102 66342

hennigcarola.hebamio.de
Nachsorge, Aromatherapie, Schwangeren-
Step, Aerobic, Zilgri, Pilates
Körperarbeit und Massage

Beata Warmusch – Hebamme

Janine Stehr – Hebamme

Katja Lieske – Hebamme

Ywona Pawlenka – Hebamme

Alena Neubauer – Hebamme
Tel.: 02102 8756673

Nachsorge, Homöopathie, Stillcafe

Freie Hebammen Ratingen

Gerti Liesenfeld – Hebamme
Tel.: 02102 67688
Nachsorge, Heilbad

Andrea Homberg – Hebamme / Heilpraktikerin
Tel.: 02102 34117, Mobil: 0173 6211413
Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur,
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Martina Hamann – Hebamme
Tel.: 02102 1066051
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden,
Akupunktur, Nachsorge

Susanne Schlösser – Hebamme
Tel.: 02102 136886
Vorsorge, Nachsorge,
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Korinna Hannemann – Hebamme
Mobil: 01575 8163341
Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur,
Hebammensprechstunde

Anna Stockebrand – Hebamme
Mobil: 0151 22995216
Vorsorge, Nachsorge, Geburtsvorbereitung,
Rückbildungsgymnastik, Schwanger-
schaftspilates

Bettina Trempelmann – Hebamme
Mobil: 0177 2778888
Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur,
Homöopathie

Karin Brücher-Gollanek – Hebamme
Tel.: 02102 929229
karin-gollanek@gmx.de
Schwangerschaftsbeschwerden,
Bindungsanalyse, Geburtsvorbereitung
und Yoga

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Die Geburt im St. Marien Krankenhaus während der Corona-Krise



Bei Drucklegung des Elternschulprogramms stand noch nicht fest, ob Infoveranstaltungen und Kreißsaal Führungen für werdende Eltern in Präsenz stattfinden können. Bitte informieren sie sich über unsere Homepage www.elternschule-ratingen.net wann und in welcher Form die Infoveranstaltungen und Kreißsaal Führungen angeboten werden.

Vorab schon mal, es bleibt dabei:

Väter dürfen bei uns nach wie vor bei der Geburt dabei sein (auch beim Kaiserschnitt) und anschließend sind auch Besuche möglich. Denn uns ist es wichtig, dass Sie die Geburt und die ersten Tage so entspannt wie möglich erleben und vielleicht sogar den Stress, der aktuell allgegenwärtig ist, kurz vergessen können.

Sie können uns in einem Video kennenlernen und erfahren über Video alles Wichtige zur Entbindung bei und während der Corona-Pandemie. Das Video finden Sie auf der Homepage des Sankt Marien Krankenhauses www.sankt-marien-ratingen.de/kranken-haus/fachgebiete/geburtshilfe

Informationsveranstaltungen und Kreißsaal Führungen

In der Regel finden die Infoveranstaltung und Kreißsaalführung, **an jedem 1. Montag im Monat** um 19.00 Uhr | Ort: Seminarzentrum des Ärztehauses | Mülheimer Str. 37 | 40878 Ratingen | 3. Etage, Raum 2 statt.

Montag 3.01.2022/7.02.2022/7.03.2022/4.04.2022/2.05.2022/13.06.2022 – 19 Uhr Sofern sie nicht als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden können wird ersatzweise ein Zoom-Webinar am gleichen Tag um 18.00 Uhr durchgeführt.

Individuelle Kreißsaal Führungen.

Individuelle Kreißsaalführungen bis zur 34. Schwangerschaftswoche bieten wir nach vorheriger Anmeldung Montag bis Freitag ab 14.00 Uhr an.

Bitte beachten Sie, dass jederzeit spontane Entbindungen stattfinden können, aufgrund derer eine Besichtigung nicht fortgeführt werden kann.

Anmeldung zu individuellen Kreißsaal Führungen unter: 02102 851-4306.

Schwangerschafts-sprechstunde zur Geburtsplanung

Allen Frauen, die bei uns entbinden wollen, bieten wir einen Termin zur Geburtsplanung in unserer geburtshilflichen Sprechstunde an. Optimal ist ein Termin etwa in der 35./36. SSW. Wir nehmen Ihre Krankengeschichte auf, besprechen mögliche Risiken, erfragen Ihre speziellen Wünsche und beantworten Ihnen alle Fragen in einem persönlichen Gespräch.

Termine: Mo – Fr 13.00 bis 13.30 Uhr nach Voranmeldung

Anmeldung und Terminvereinbarung

unter Tel.: 851 4206,
E-Mail: gynaekologie@smkr.de

Wichtige Fragen rund um die Geburtsvorbereitungskurse

Mit wem? Ein Geburtsvorbereitungskurs macht Spaß, gibt Sicherheit und macht es Ihnen leicht, andere Schwangere kennen zu lernen. Ob Sie allein hingehen wollen, mit Ihrem Partner oder einer Freundin, bleibt Ihnen überlassen.

Ab wann? Idealer Starttermin für den Geburtsvorbereitungskurs ist die 24. Schwangerschaftswoche, wenn Sie einen klassischen Abendkurs über sieben bis zehn Abende wollen. Einen Wochenendkurs können Sie auch später machen.

Bei manchen Geburtsvorbereitungskursen bietet sich auch ein früherer Start an. Wichtig: Melden Sie sich rechtzeitig an – also zwischen der 10. und der 20. Woche. Denn viele Geburtsvorbereitungskurse sind auf Monate hinaus ausgebucht.

Zahlung der Gebühr: Sie zahlen die ausgewiesene Gebühr an das Bildungsforum. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Bescheinigung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen. Die Krankenkasse erstattet Ihnen die Gebühr.

Wer zahlt? Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen derzeit bis zu 14 Stunden für die Geburtsvorbereitung. Eine Verordnung des Arztes ist nicht erforderlich. Private Krankenkassen übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind (zur Sicherheit nachfragen).

Die **werdenden Väter** oder die **Begleitperson** bitten wir, an der ersten Kursstunde teilzunehmen. Die Kursleitung bespricht in der ersten Stunde den weiteren Kursverlauf. Es wird besprochen, ob an ein oder zwei Kursabenden nur die Schwangeren teilnehmen, um intimere Übungen durchzuführen oder um intime Fragen zur Schwangerschaft und Geburt zu besprechen und an welchen Abenden die Anwesenheit der werdenden Väter oder der Begleitperson für Paarübungen besonders wichtig wäre.

Die hier aufgeführten Kurse finden Sie auch im Programmheft des Kath. Bildungsforums.

Geburtsvorbereitung

Entspannung – Atmung – Gespräche – Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor. Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärpositionen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen. Zum Kursangebot gehört ein Info-Abend des St. Marien Krankenhauses mit Chefarzt, Kinderärztin und Hebamme.

Wir bieten Wochenendkurse und wöchentlich stattfindende Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen.

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Decke, kleines Kopfkissen**

**Fr 21.01.2022 – So 23.01.2022 |
19.30 – 21.45 Uhr**

Kunigunde Seven

Fr 21.01.2022 | 19.30 – 21.45 Uhr

Sa 22.01. – So 23.01.2022 |

10.00 – 14.45 Uhr

Teilnahmegebühr 80,00 €

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502001

Geburtsvorbereitung

Wöchentlich

**Di 15.2.2022 – Di 29.3.2022 |
20.00 – 21.30 Uhr**

Daniela Wolthaus,

Dr. med. Stefan Kriesburg

Teilnahmegebühr 72,00 €

Seminarumfang 7 x = 14 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 650232



© Loridin – shutterstock.com

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Decke, kleines Kopfkissen**

**Fr 01.04.2022 – So 03.04.2022 |
10.00 – 21.45 Uhr**

Kunigunde Seven

Fr 1.04.2022 | 19.30 – 21.45 Uhr

Sa 2.04. – So 3.04.2022 |

10.00 – 14.45 Uhr

Teilnahmegebühr 80,00 €

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502002

Stillen – Nahrung für Körper und Seele

Muttermilch ist die optimale Nahrung für einen Säugling. Darüber hinaus fördert das Stillen die Mutter-Kind-Bindung, die sich auf die ganze Entwicklung des Kindes auswirkt. An diesem Abend erfahren Sie alles, was Sie über das Stillen wissen sollten.

Referenten: Nicola Gehring, IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant)

Dr. Stefan Kniesburg, Chefarzt der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, St. Marienkrankenhaus Ratingen

Di 11.01.2022 | 18.30 – 20.00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburg,
Nicola Gehring
Teilnahmegebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Ärztehaus, 3 Etage, Raum 3
Mülheimer Str. 37 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502004

Di 05.04.2022 | 18.30 – 20.00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburg,
Nicola Gehring
Teilnahmegebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 2 UStd.
Ort: Ärztehaus, 3 Etage, Raum 3
Mülheimer Str. 37 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502005



© Focus and Blur – shutterstock.com

Kombikurs Babymassage und Rückbildung

Im ersten Teil des Kurses widmen Sie sich ganz Ihrem Kind. Die Babymassage entspannt das Baby und schult bereits im Säuglingsalter das Empfindungsvermögen. Innere Unruhe sowie typische Blähungen können mit Hilfe der Babymassage überwunden werden.

Nach der Babymassage ist Zeit Ihr Kind zu wickeln und zu stillen um sich dann im zweiten Kursteil der Rückbildung zu widmen. Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die gravierenden Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die überdehnte Bauchmuskulatur wird berücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärmutterensenkung vorzu beugen. Ihr Kind bleibt bei Ihnen im Kursraum.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs. Der Umkleideraum steht leider nicht zur Verfügung. Bitte mitbringen: 2 große Handtücher, Einweg-Wickelunterlagen und Getränke für den persönlichen Bedarf.



© Lauralis – shutterstock.com

**Di 01.02.2022 – Di 15.03.2022 |
09.30 – 11.00 Uhr**

Barbara Degner-Lapus
Teilnahmegebühr 56,00 €
Seminarumfang 7 x = 14 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502006

**Di 26.04.2022 – Di 07.06.2022 |
09.30 – 11.00 Uhr**

Barbara Degner-Lapus
Teilnahmegebühr 56,00 € |
Seminarumfang 7 x = 14 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502008

Hebammensprechstunde

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt ergeben sich immer wieder Fragen, die einen beunruhigen, auf die man keine klare oder völlig unterschiedliche Antworten bekommt. In solchen Momenten wünscht man sich eine kompetente, erfahrene Ansprechpartnerin, zu der man Vertrauen hat.

In unserer Hebammensprechstunde finden Sie genug Zeit und Ruhe, um sich mit anstehenden Fragen und Problemen auseinanderzusetzen. Wir Hebammen betreuen Sie in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten und bemühen uns, Ihre Probleme gezielt zu lösen.

Unsere Leistungen:

- Ernährungsberatung
- Betreuung bei Beckenendlage des Kindes
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Erbrechen, Rückenbeschwerden
- Zilgri
- Homöopathie

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an:

Tel. Nr.: 02102 – 851-4302

E-Mail: entbindung@smkr.de

Termine nur nach Vereinbarung

Tel. Nr.: 02102 – 851-4302

mittwochs 11.00 – 12.30 Uhr

(auch in polnischer bzw. russischer Sprache möglich)



Leitung: Kunigunde Seven

Ihre Hebammen

Rückbildungsgymnastik

Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die Bauchmuskulatur wird berücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärmutterensenkung vorzubeugen. Bei Bedarf kann das Baby mit in den Kursraum genommen werden. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Der Umkleideraum steht leider nicht zur Verfügung.

Di 01.02. – Di 15.03.2022 |

11.15 – 12.00 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Teilnahmegebühr 35,00 €

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502007

Di 26.04. – Di 07.06.2022 |

11.15 – 12.00 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Teilnahmegebühr 35,00 €

Seminarumfang 7 x = 7 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502009

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt

Step-, Fitness- und Beckenbodentraining.

Dieser Rückbildungskurs ist mit Hilfe des Balance Step-Kissen und kleinen Geräten ideal auf den ganzen Körper abgestimmt. Der Körper wird stabilisiert, die Muskeln tonisiert und der Beckenboden gestärkt, um seine Kraft wieder herzustellen. Der Kurs sollte frühestens 8 – 10 Wochen nach der Geburt besucht werden.

Bitte mitbringen: Stoppersocken.

Bei Bedarf, kann das Baby mit in den Kursraum genommen werden. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs. Der Umkleideraum steht leider nicht zur Verfügung.

Mo 24.01. – Mo 21.02.2022 |

10.30 – 11.30 Uhr

Carola Hennig

Teilnahmegebühr 45,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502012



Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt

Bitte mitbringen: Stoppersocken.

Bei Bedarf, kann das Baby mit in den Kursraum genommen werden. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs. Der Umkleideraum steht leider nicht zur Verfügung.

Mi 26.01. – Mi 23.02.2022 |

10.30 – 11.30 Uhr

Carola Hennig

Teilnahmegebühr 45,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502010

Mo 07.03. – Mo 04.04.2022 |

10.30 – 11.30 Uhr

Carola Hennig

Teilnahmegebühr 45,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502013

Mi 02.03. – Mi 06.04.2022 |

10.30 – 11.30 Uhr

Carola Hennig

Teilnahmegebühr 54,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502011

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt

Step-, Fitness- und Beckenbodentraining

Dieser Rückbildungskurs ist mit Hilfe des Balance Step-Kissen und kleinen Geräten ideal auf den ganzen Körper abgestimmt. Der Körper wird stabilisiert, die Muskeln tonisiert und der Beckenboden gestärkt, um seine Kraft wieder herzustellen. Eine Teilnahme ist erst ab 8 Wochen nach der Entbindung bzw. 12 Wochen nach dem Kaiserschnitt zu empfehlen. Babys können mit in den Kursraum gebracht werden. Bitte mitbringen: Stoppersocken. Kommen Sie außerdem bitte in bequemer Kleidung, die Umkleide ist aufgrund der aktuellen Situation leider geschlossen.

Mi 02.03.2022 – Mi 06.04.2022 |

10.30 – 11.30 Uhr

Carola Hennig

Teilnahmegebühr 54,00 € |

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502011

Mo 07.03.2022 – Mo 04.04.2022 |

10.30 – 11.30 Uhr

Carola Hennig

Teilnahmegebühr 45,00 €

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann |

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502013

Mo 25.04. – Mo 30.05.2022 |

10.30 – 11.30 Uhr

Carola Hennig

Teilnahmegebühr 54,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502014

Mi 27.04. – Mi 01.06.2022 |

10.30 – 11.30 Uhr

Carola Hennig

Teilnahmegebühr 54,00 €

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502015

Erste Hilfe am Kind

Kleine Kinder sind ständig in Gefahr zu verunglücken. Was aber können wir Mütter und Väter tun, wenn unser Kind in Gefahr ist, wenn es einen Erstickenfall bekommt, sich verbrüht hat oder böse gestürzt ist?

In diesem Kurs werden die TeilnehmerInnen auf Gefahren und deren Vermeidung im täglichen Leben bei Kleinkindern ebenso hingewiesen wie auf die Risiken durch Infektionen. Ein weiterer Schwerpunkt sind Erste-Hilfe-Maßnahmen.

Der Kurs wendet sich nicht nur an Eltern, sondern auch an Großeltern, Verwandte, ErzieherInnen, LehrerInnen und Babysitter.

Sa 05.03.2022 | 10.00 – 17.00 Uhr

Melanie Jazdzewski

Teilnahmegebühr 20,00 €

Seminarumfang 1 x = 8 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502016

Tragetuchkurs: Ins Leben tragen

Für Schwangere mit Partner und Eltern mit Babys bis 4 Monaten

Sie möchten Ihr Baby ins Leben tragen und ihm durch Körperkontakt viel Nähe und Geborgenheit schenken und sich selbst damit den Alltag erleichtern?

In diesem Kurs werden altersentsprechende Bindetechniken sowie grundlegende Informationen über das Tragen vermittelt. Die Trage-techniken können entweder mit Tragepuppen und/oder dem eigenen Baby geübt werden.

Mo 21.03.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr

Bettina Attenberger

Teilnahmegebühr 6,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502017

Babypflegekurs kompakt

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer die wichtigsten Dinge zum Thema Körperpflege, wie baden, wickeln, Halten und hochnehmen des Babys.

Zudem erhalten Sie auch Tipps über notwendige Anschaffungen und Ausstattungen. Neben praktischen Übungen werden auch persönliche Fragen beantwortet und Erfahrungen mit anderen werdenden bzw. jungen Eltern ausgetauscht.

Mi 27.04.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr

Melanie Jazdzejewski

Teilnahmegebühr 8,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502018



© Nina Burday – shutterstock.com

Elterngeld, Elternzeit & Co

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

Es gibt eine Fülle von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Sich darüber einen aktuellen Überblick zu verschaffen, ist mit viel Zeit verbunden und am Ende bleiben meist dennoch wichtige Fragen offen.

An diesem Abend führt die Referentin Sie online via ZOOM verständlich und übersichtlich durch die geltenden Regelwerke zu Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit. Häufige Fragen zu Anträgen, Fristen und Voraussetzungen werden ebenso beantwortet wie die Unterschiede zwischen den Elterngeldvarianten Basis-Elterngeld und Elterngeld Plus.

Auch das System der Partnerschaftsmomente wird erläutert. Zudem zeigt die Referentin Ihnen Gestaltungsmöglichkeiten auf, was bei der Planung und Beantragung berücksichtigt werden sollte und was es im Vorfeld noch alles zu bedenken gibt.

Mo 07.03.2022 | 18.00 – 20.15 Uhr

Verena Dias

Teilnahmegebühr 15,00 €

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Ort: Digital

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502019



© AnikaNees – shutterstock.com

Babyschwimmen

11. Woche – 10. Monat

Nicht nur das Baby lernt viel beim Spiel im Wasser: Auch die Eltern profitieren davon. Sie lernen das Baby sicher zu halten, ihr Kind genau zu beobachten und seine Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen. Was gefällt meinem Kind, was gefällt ihm weniger? Einige haben Spaß dabei, wenn ihnen Wasser über den Kopf läuft, andere mögen das gar nicht. Für Baby und Eltern gleichermaßen schön sind der enge Körperkontakt und die Berührung von Haut zu Haut. Dass getragen werden fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein entwickeln sich.

Mi 26.01. – Mi 30.03.2022 |

15.15 – 16.00 Uhr

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 55,00 €

(Erwachsener mit Kind),

inkl. 20,00 € Umlagen |

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der

Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502022

Mi 27.04. – Mi 22.06.2022 |

15.15 – 16.00 Uhr

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 49,50 €

(Erwachsener mit Kind),

inkl. 18,00 € Umlagen |

Seminarumfang 9 x = 19 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der

Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502024

Babyschwimmen

11. Woche – 10. Monat

**Mi 27.04.20 – Mi 22.06.2022 |
15.15 – 16.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 49,50 €

(Erwachsener mit Kind),

inkl. 18,00 € Umlagen

Seminarumfang 9 x = 9 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502024

Babyschwimmen Eltern mit Babys

11. Monat – 18. Monat

Nicht nur das Baby lernt viel beim Spiel im Wasser: Auch die Eltern profitieren davon. Sie lernen das Baby sicher zu halten, ihr Kind genau zu beobachten und seine Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen. Was gefällt meinem Kind, was gefällt ihm weniger? Einige haben Spaß dabei, wenn ihnen Wasser über den Kopf läuft, andere mögen das gar nicht. Für Baby und Eltern gleichermaßen schön sind der enge Körperkontakt und die Berührung von Haut zu Haut. Dass getragen werden fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein entwickeln sich.

**26.01.2022 – 30.03.2022 |
16.00 – 16.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 55,00 €

(Erwachsener mit Kind),

inkl. 20,00 € Umlagen

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502025

**Mi 27.04. – Mi 22.06.2022 |
16.00 – 16.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 49,50 €

(Erwachsener mit Kind),

inkl. 18,00 € Umlagen

Seminarumfang 9 x = 9 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken der

Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502023



© Biocreative – shutterstock.com

Väter-Babyschwimmen

12. Woche – 9. Monat

Väter erlernen den sicheren und freudvollen Umgang mit ihrem Baby im Wasser. Das Therapiebad im St. Marienkrankenhaus ist 1,30 m tief und die Wassertemperatur beträgt 32,5 Grad Celsius. Bitte beachten Sie, dass das Krankenhaus nicht über die Ausstattung eines öffentlichen Bades verfügt.

Es steht eine Sammelumkleidekabine zur Verfügung und nur begrenzte Wickelmöglichkeiten, so dass von allen Teilnehmern eine gegenseitige Rücksichtnahme erwartet wird.

**Sa 29.01. – Sa 02.04.2022 |
09.30 – 10.15 Uhr**

Regina Flach

Teilnahmegebühr 42,00 €

(Erwachsener mit Kind),

inkl. 20,00 € Umlagen

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502021

Väter-Babyschwimmen

10. Monat – 18. Monat

Väter erlernen den sicheren und freudvollen Umgang mit ihrem Baby im Wasser. Das Therapiebad im St. Marienkrankenhaus ist 1,30 m tief und die Wassertemperatur beträgt 32,5 °C. Bitte beachten Sie, dass das Krankenhaus nicht über die Ausstattung eines öffentlichen Bades verfügt.

Es steht eine Sammelumkleidekabine zur Verfügung und nur begrenzte Wickelmöglichkeiten, so dass von allen Teilnehmern eine gegenseitige Rücksichtnahme erwartet wird.

**Sa 29.01. – Mo 02.04.2022 |
10.15 – 11.00 Uhr**

Regina Flach

Teilnahmegebühr 42,00 € (Erw. mit Kind),

inkl. 20,00 € Umlagen

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502026

Väter-Babyschwimmen

12. Woche – 9. Monat

Väter erlernen den sicheren und freudvollen Umgang mit ihrem Baby im Wasser. Das Therapiebad im St. Marienkrankenhaus ist 1,30 cm tief und die Wassertemperatur beträgt 32,5 Grad Celsius. Bitte beachten Sie, dass das Krankenhaus nicht über die Ausstattung eines öffentlichen Bades verfügt. Es steht eine Sammelumkleidekabine zur Verfügung und nur begrenzte Wickelmöglichkeiten, so dass von allen Teilnehmern eine gegenseitige Rücksichtnahme erwartet wird.

Bei der Planung der Kurse waren die Bäder aufgrund der Pandemie noch geschlossen. Wir beginnen mit den Kursen sobald die Bäder wieder öffnen. Die angemeldeten Teilnehmer werden dann benachrichtigt.

Die Kursgebühr wird angepasst, sollte sich die Dauer situationsbedingt ändern.

**Sa 30.04. – Sa 02.07.2022 |
09.30 – 10.15 Uhr**

Regina Flach

Teilnahmegebühr 42,00 €

(Erwachsener mit Kind),

inkl. 20,00 € Umlagen

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502027

Väter-Babyschwimmen

10. Monat – 18. Monat

Väter erlernen den sicheren und freudvollen Umgang mit ihrem Baby im Wasser. Das Therapiebad im St. Marienkrankenhaus ist 1,30 cm tief und die Wassertemperatur beträgt 32,5 Grad Celsius. Bitte beachten Sie, dass das Krankenhaus nicht über die Ausstattung eines öffentlichen Bades verfügt. Es steht eine Sammelumkleidekabine zur Verfügung und nur begrenzte Wickelmöglichkeiten, so dass von allen Teilnehmern eine gegenseitige Rücksichtnahme erwartet wird.

Bei der Planung der Kurse waren die Bäder aufgrund der Pandemie noch geschlossen. Wir beginnen mit den Kursen sobald die Bäder wieder öffnen. Die angemeldeten Teilnehmer werden dann benachrichtigt.

Die Kursgebühr wird angepasst, sollte sich die Dauer situationsbedingt ändern.

**Sa 30.04. – Sa 02.07.2022 |
10.15 – 11.00 Uhr**

Regina Flach

Teilnahmegebühr 42,00 €

(Erwachsener mit Kind),

inkl. 20,00 € Umlagen

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502028

Spielerische Wassergewöhnung – Kleinkindschwimmen

für Eltern mit Kindern von 1,5 – 3 Jahren

In diesem Kurs werden die Kinder langsam und spielerisch mit dem Element Wasser vertraut gemacht.

**Mo 24.01. – Di 03.05.2022 |
16.15 – 17.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 96,00 € (Erw. mit Kind),

inkl. 32,00 € Umlagen

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502029

Spielerische Wassergewöhnung – Kleinkindschwimmen

für Eltern mit Kindern von 3 – 4 Jahren

In diesem Kurs werden die Kinder langsam und spielerisch mit dem Element Wasser vertraut gemacht.

**Mo 24.01. – Mo 30.05.2022 |
17.00 – 17.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 96,00 € (Erw. mit Kind),

inkl. 32,00 € Umlagen

Seminarumfang 16 x = 16 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502030

Spielerische Wassergewöhnung – Kleinkindschwimmen

für Eltern mit Kindern von 4 – 5 Jahren

In diesem Kurs werden die Kinder langsam und spielerisch mit dem Element Wasser vertraut gemacht.

**Mo 24.01. – Mo 30.05.2022 |
17.45 – 18.30 Uhr**

Brigitte Riebe

Teilnahmegebühr 96,00 € (Erwachsener mit Kind),

inkl. 32,00 € Umlagen

Seminarumfang 16 x = 16 UStd.

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6502031

„Das erste Lebensjahr“ nach Emmi Pikler

Die Kurse „Das erste Lebensjahr“ und „Das zweite und dritte Lebensjahr“ greifen die Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984) auf. Sie verbinden dabei frühkindliche Bildung und Elternbildung.

Pikler heißt:

- sich als Person achten und respektieren
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun
- uns mit ihm verständigen, von Anfang an
- dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben
- es ungestört aktiv sein lassen
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann
- jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten



© Bechtloff

**Fr 28.01. – Fr 10.06.2022 |
09.15 – 10.45 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser
Teilnahmegebühr 88,00 €
(Erwachsener mit Kind)
Seminarumfang 16 x = 32 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: SRA 6202041

Eltern-Kind-Kurs nach Emmi Pikler

das erste, zweite oder dritte Lebensjahr

**Fr 28.01. – Fr 10.06.2022 |
11.00 – 12.30 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser
Teilnahmegebühr 88,00 €
(Erwachsener mit Kind)
Seminarumfang 16 x = 32 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: SRA 6202042

Musikgarten

Musikgarten lädt Kinder und ihre Eltern zum gemeinsamen Musizieren ab dem Säuglingssalter ein. Durch gemeinsames Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder die Welt der Musik erleben und erfahren, wie viel Freude Musik macht.

Das Ziel des Musikgartens ist es, Kinder spielerisch und ihrem Alter entsprechend an Musik heranzuführen und diese zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Einfache Musikinstrumente, wie z.B. Rasseln, Glöckchen, Klanghölzer und Trommeln laden zur eigenen Gestaltung von Musik ein und schaffen ohne spezifische Leistungserwartungen eine kreative Atmosphäre.



Musikgarten für Babys

0 – 18 Monate

Zu Kursbeginn sollen die Babys nicht älter als ein Jahr sein.

Der Musikgarten für Babys richtet sich an Babys ab der Geburt bis zum Alter von 18 Monaten und einen Elternteil.

Eltern erhalten in diesem Kurs die Gelegenheit, musikalisch mit ihrem Kind zu spielen. Es wird eine Umgebung geschaffen, in der durch Musik die musikalische Begabung des Babys gefördert und über Musik das gemeinsame Erleben gefestigt wird.

Wir singen zusammen, tanzen, schaukeln, wiegen die Kinder und beschäftigen uns mit einfachen Musikinstrumenten, wie z.B. Tüchern, Rasseln und Klanghölzern.

Aus hygienischen Gründen ist die Anschaffung eines Instrumentenpakets bestehend aus einer Rassel, Nylontuch und Klanghölzern für jedes Baby zum Preis von 11,50 € verpflichtend. Zum Kurs gehört ein Elternabend.

**Mi 26.01. – Mi 06.04.2022
15.30 – 16.15 Uhr**

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 65,50 € (Erw. mit Kind),
inklusive 11,50 € für das Instrumentenpaket
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: SRA 6202039

PEKiP

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) stellt eine Entwicklungsbegleitung von Eltern während des 1. Lebensjahres ihres Babys dar. In spielerischem Umgang mit ihrem Kind erfahren Eltern unter fachlicher Anleitung, wie sie die natürlichen Bewegungsabläufe erkennen und wie sie den Bewegungsdrang ihres Kindes gezielt mit Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen unterstützen können. Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Babys stehen dabei im Vordergrund. Dazu gehört auch, dass das Bedürfnis der Babys nach Schlaf und Nahrung jederzeit – auch während der Gruppenstunde – gestillt werden sollte. Darüber hinaus bieten wir Zeit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren. Eingeladen sind Mütter und/oder Väter mit ihren Babys.

© Sergey Chirkov – shutterstock.com



Mi. 26.01. – Mi 15.06.2022 |

09.00 – 10.30 Uhr

Renata Kuck

Teilnahmegebühr 125,00 € (Erw. mit Kind)

Seminarumfang 19 x = 38 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6202033

Mi. 26.01. – Mi 15.06.2022 |

10.45 – 12.15 Uhr

Renata Kuck

Teilnahmegebühr 125,00 € (Erw. mit Kind)

Seminarumfang 19 x = 38 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6202034

Do 27.01. – Do 09.06.2022 |

09.15 – 10.45 Uhr

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 106,00 € (Erw. mit Kind)

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6202035

Do 27.01. – Do 09.06.2022 |

11.00 – 12.30 Uhr

Ute Schüler

Teilnahmegebühr 106,00 € (Erw. mit Kind)

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 6202036



© Oksana Kurmina – shutterstock

Elternstart NRW – offener Treff Eltern-Kind-Café für Eltern mit ihren Kindern

Genießen Sie in lockerer und vor allem kindgerecht gestalteter Atmosphäre den Austausch mit anderen Müttern und Vätern, während Ihre Kinder krabbeln, spielen oder toben. Als kompetente Ansprechpartnerin steht Ihnen eine Dipl.-Heilpädagogin und PEKiP-Gruppenleiterin zur Verfügung. Es besteht darüber hinaus auf Wunsch und je nach Bedarf die Möglichkeit, weiterführende Fragen zu Themen wie kindliche Entwicklung, Spracherwerb, Beziehungsgestaltung, Ernährung, Hygiene usw. durch geladene Fachleute passgenau zu beantworten.

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Coronapandemie ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!

Wir freuen uns auf Sie!

Mo 24.01. – Mo 13.06.2022 |

10.00 – 12.15 Uhr

Britta Höfferling

gebührenfrei

Seminarumfang 17 x = 51 UStd.

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr.: SRA 2602001

Wissenswertes

Mutterschutz und Elternzeit

Berufstätige Mütter haben ab 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin Anspruch auf Mutterschutz. Dieser endet in der Regel 8 Wochen nach der Entbindung, bei Mehrlings- oder medizinischen Frühgeburten 12 Wochen danach. Bei einer vorzeitigen Entbindung werden die Tage, die vor der Geburt nicht in Anspruch genommen wurden, hinten angehängt, sodass alle Mütter eine Mutterschutzfrist von mindestens 14 Wochen haben. Mit der Geburt beginnt bei entsprechender Beantragung auch die Elternzeit. Diese umfasst max. drei Jahre und kann von einem oder beiden Elternteilen genommen werden. Bei einer dreijährigen Elternzeit können bis zu 12 Monate von der restlichen Zeit abgekoppelt und bis zum 8. Lebensjahr des Kindes in Anspruch genommen werden.

Elterngeld

Elterngeld beantragen Sie, falls Sie im Kreis Mettmann wohnen, beim Versorgungsverwaltungsamt des Kreis Mettmann, Schwarzbachstr. 12, 40822 Mettmann, Tel.: 02104/99-0. Diese müssen Sie dort zusammen mit Ihrer Einkommenssteuererklärung und Ihrer Verdienstreuebescheinigung einreichen. Weitere Informationen zum Elterngeld finden Sie unter [www.http://www.elterngeld.nrw.de/](http://www.elterngeld.nrw.de/)

Kindergeld

Kindergeld gibt es nur auf Antrag bei der zuständigen Familienkasse. Die zuständige Familienkasse ist für die allermeisten Eltern bei der örtlichen Arbeitsagentur angesiedelt (www.familienkasse.de).

Kinderfreibetrag

Bei Ihrem zuständigen Finanzamt können Sie sich einen Kinderfreibetrag eintragen lassen. Interessant ist dieser Freibetrag vor allem für Familien, die gebaut haben und nach Eintrag des Kinderfreibetrages das Baukindergeld für das betreffende Jahr in den noch verbleibenden restlichen Monaten komplett ausgezahlt bekommen. Wenn Sie auf den Eintrag des Freibetrages jetzt verzichten, geht Ihnen nichts verloren: Mit dem Lohnsteuerjahresausgleich bzw. der Einkommensteuererklärung erhalten Sie später alle Beträge nachgezahlt.

Kindergarten

Mittlerweile haben Kinder ab dem 3. Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz. Wenn Sie jetzt schon wissen, in welchen Kindergarten Ihr Kind später einmal gehen soll, fragen Sie dort nach, wann Sie Ihr Kind anmelden sollen.

Geschäftsbedingungen

Für die Kursangebote des Katholischen Bildungsforums Kreis Mettmann gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V., diese finden Sie online unter www.bildungsforum-kreis-mettmann.de und im aktuellen Programm des Katholischen Bildungsforums Kreis Mettmann.

• Wie und wann melde ich mich an?

Eine Anmeldung zur Informationsveranstaltung des Chefarztes Dr. Kniesburgs ist nicht notwendig. Zu allen anderen Veranstaltungen sind schriftliche Anmeldungen erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmerbeiträge. Anmeldungen sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

• Erhalte ich eine Bestätigung?

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung als Email. Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine gültige Emailadresse an.

• Zahlungsweise

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftinzug. Anmeldungen über das Internet oder per Email sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

• SEPA-Lastschrifteneinzug

Das Lastschrifteneinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50-SRA0000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.

Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen. Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung. Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschrifteneinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

• Barzahlung

Barzahlung ist möglich. Bei der Zahlung wird das Teilnehmerentgelt allerdings direkt mit der Anmeldung fällig.

• Banküberweisung

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

Impressum

Herausgeber:

Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Einrichtung des
Bildungswerks der Erzdiözese Köln e. V.
Marzellenstr. 32
50668 Köln

St. Marien-Krankenhaus GmbH
Werdener Straße 3
40878 Ratingen

Satz und Druck:

Rossimedia GmbH & Co. KG, Ratingen
www.rossimedia.de

Wichtige Telefonnummern

St. Marien Krankenhaus

Pforte 02102 – 851-0
Kreißaal 02102 – 851-4302
Wochenstation 02102 – 851-4326
Sekretariat Geb.-Hilfe 02102 – 851-4206
Fax 02102 – 851-4209
Stillhotline 02102 – 851-4310

Elternschule / Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Anmeldung 02102 – 15386-51
Fax 02102 – 15386-66
Ärztlicher Notdienst 116 117

So finden Sie uns

Ärzttehaus

Mülheimer Str. 37
40878 Ratingen

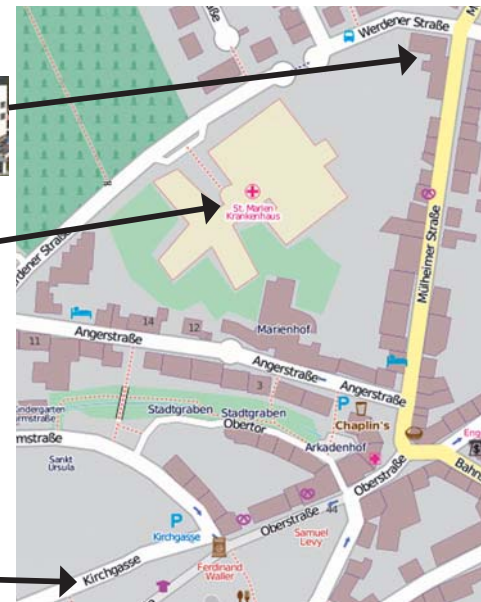


SANKT MARIEN KRANKEN HAUS

Werdener Str. 3
40878 Ratingen



Kirchgasse 1
40878 Ratingen



© OpenStreetMap und Mitwirkende, CC BY-SA

Platz für Ihre Notizen

Platz für Ihre Notizen



KATHOLISCHES
BILDUNGSFORUM
Kreis Mettmann

Katholisches
Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Telefon: 02102 – 1538651
info@bildungsforum-kreis-mettmann.de
www.bildungsforum-kreis-mettmann.de

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS

St. Marien Krankenhaus GmbH
Werdener Straße 3
40878 Ratingen
Telefon: 02102 – 851-0
Telefax: 02102 – 851-4209
gynaekologie@smkr.de
www.smkr.de

