



# KURSPROGRAMM 2023

1. HALBJAHR

Vorträge | Seminare | Kurse

*Eltern*

*Schule Ratingen*

vor und nach der Geburt



KATHOLISCHES  
BILDUNGSFORUM  
Kreis Mettmann

# 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

**Das Elternschul-  
programm online:**

**[www.elternschule-  
ratingen.net](http://www.elternschule-ratingen.net)**

**Unter dieser Internetadresse  
finden Sie immer das aktuali-  
sierte Angebot der Elternschule  
des Katholischen Bildungs-  
forums Kreis Mettmann.**

# Inhalt

Vorwort .....	4
Geburtskliniken im näheren Umkreis von Ratingen.....	6
Kath. Bildungsforum im Kreis Mettmann.....	8
Hebammen: Ihre Begleiterin durch die Schwangerschaft.....	10
Informationen für werdende Eltern.....	12
Geburtsvorbereitung .....	14
Elterngeld, Elternzeit & Co. ....	16
Stillvorbereitungskurs .....	16
Geschwisterkurs für Schwangeren .....	17
Café Milchzeit .....	18
Wie schlafen Babys gut?.....	21
Babymassage & Rückbildungskurs.....	21
Fitness & Rückbildungsgymnastik.....	22
Erste Hilfe bei Kindernotfällen .....	23
Babyschwimmen .....	24
Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler.....	26
Eltern-Kind-Café .....	27
Musikhäschen .....	27
Musikhasen.....	28
Wissenswertes .....	29
Geschäftsbedingungen .....	31
Wichtige Telefonnummern .....	32
Impressum .....	33

## **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, zueinander 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?**
- **Wird mein Kind gesund sein?**
- **Wie wird sich das Leben mit dem Kind gestalten?**



## Liebe werdende und bereits gewordene Eltern Ratingen,

bereits seit 2012 existiert die Elternschule Ratingen. Sie wurde in Kooperation mit dem St. Marien Krankenhaus aufgebaut, welches nun leider seine Abteilung Geburtshilfe schließt. Auch wenn Sie deshalb nicht mehr in Ratingen entbinden können, möchten wir Ihnen dennoch die Möglichkeit geben, sich vor Ort in Ratingen auf die Geburt vorzubereiten oder auch später einen Rückbildungskurs zu besuchen. Deshalb wird die Elternschule Ratingen weiterhin ein Teil des Kath. Bildungsforums bleiben. So bleiben auch unsere Angebote für das erste Lebensjahr Ihres Kindes bestehen und werden sogar ausgeweitet, damit Sie während des ersten Lebensjahres Kontaktmöglichkeiten und Unterstützung direkt vor Ort in Ratingen haben.

Um Ihnen einen Überblick über Entbindungsmöglichkeiten um Ratingen herum zu geben, haben wir Ihnen die Geburtskliniken im Umkreis aufgelistet. Sie Übersicht finden Sie auf Seite 1. Anschließend finden Sie auf den folgenden Seiten unser Angebot der Elternschule.

Inhaltlich verantwortlich ist unsere hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin Hedwig Bussmann, die die Angebote der Elternschule für das Bildungsforum konzipiert. Wenn Sie inhaltliche Fragen haben, steht sie Ihnen gerne als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Wir freuen uns, Sie in unserer Elternschule Ratingen begrüßen zu dürfen!

**Ihr Team vom Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann**

# Geburtskliniken im näheren Umkreis von Ratingen

Liebe werdende Eltern, eine Entbindung in Ratingen ist nicht mehr möglich. Zu Ihrer ersten Orientierung haben wir die Geburtskliniken im näheren Umfeld von Ratingen aufgelistet. Die Reihenfolge der Auflistung stellt in keiner Weise eine Empfehlung dar. Alle Angaben erfolgen nach besten Kenntnisstand, erheben aber keinen Anspruch auf Richtigkeit und Aktualität.

## Marien Hospital Düsseldorf

Rochus Straße 2 | 40479 Düsseldorf

Entfernung von Ratingen Zentrum 9.1 km

**Informationsabende für werdende Eltern finden immer am ersten Donnerstag des Monats statt**

## Florence-Nightingale-Krankenhaus

Kreuzbergstr. 79 | 40489 Düsseldorf

Entfernung von Ratingen Zentrum 9.6 km

**Infoabende/ Kreißsaal Führung**

Infoabende in Präsenz Termine auf der Homepage

Kreißsaalführung virtuell über die Homepage

## Evangelisches Krankenhaus Düsseldorf

Kirchfeldstr. 40 | 40217 Düsseldorf

Entfernung von Ratingen Zentrum 21,7 km

**Infoabende/ Kreißsaal Führung**

Der erste & dritte Donnerstag im Monat. Sollte dieser Tag auf einen Feiertag fallen, wird ein Ersatztermin veröffentlicht.

Tel.: 0211/919 - 1410

## Universitätsklinikum Düsseldorf

Moorenstr. 5, | 40225 Düsseldorf

Entfernung von Ratingen Zentrum 28.3 km

**Infoabende/ Kreißsaal Führung**

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 18 Uhr findet unser Infoabend mit Kreißsaal Führung statt.

**Kreißsaal Führungen zurzeit nur als Online Angebot. Teilnahme ohne Anmeldung möglich über den Link auf der Homepage**

## Evangelisches Krankenhaus Mettmann

Gartenstr. 4-8 | 40882 Mettmann

Entfernung von Ratingen Zentrum 11 km

**Infoabend Kreißsaal Führung**

monatlich stattfindenden Vortragsabenden\* mit dem Titel „Die sichere und familienorientierte Geburt“. An den Vortrag schließt sich dann die Kreißsaal Führung an. Termine auf der Homepage

## Helios Klinikum Niederberg

Robert-Koch-Str. 2 | 42549 Velbert

Entfernung von Ratingen Zentrum 17.5 km

### **Infoabend Kreißsaal Führung**

Auf der Homepage sind keine regelmäßigen Termine angegeben

## Sana Kliniken Duisburg

Zu den Rehwiesen 9-11 | 47055 Duisburg

Entfernung von Ratingen Zentrum 21.2 km

### **Infoabend Kreißsaal Führung**

Zurzeit nur digitale Kreißsaal Führungen möglich

## Helios St. Anna Klinik Duisburg

Entfernung von Ratingen Zentrum 19 km

### **Infoabend Kreißsaal Führung**

Die Infoabende finden jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr statt.

Um eine telefonische Terminvereinbarung wird gebeten: (0203) 755-1254

Individuelle Kreißsaal Führungen möglich, um eine telefonische Terminvereinbarung wird gebeten: (0203) 755-1254

# 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 zugeordnet 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 Heranwachsens 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.



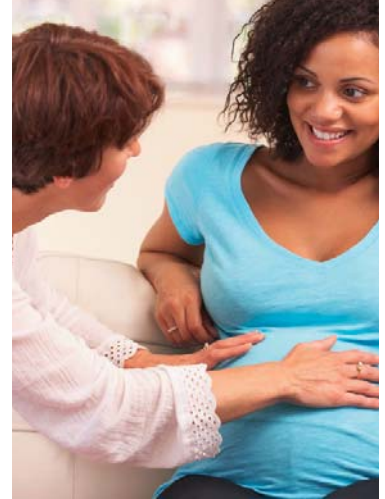
## Unsere Angebote:

- **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.**



### Hebammen

Kunigunde Seven – Hebamme

Tel.: 02104 74952

Geburtsvorbereitung, Beckenboden/Bewegungstherapie, Hebammensprechstunde, Zilgri, Homöopathie, Nachsorge, spricht polnisch

Petra Imhof – Hebamme

Nina Hauler – Hebamme

Schwimmkurse, Homöopathie, spricht russisch

Lydia Behr – Hebamme

Carola Hennig – Hebamme

Tel.: 02102 66342

Nachsorge, Aromatherapie, Schwangeren-Step, Aerobic, Zilgri, Pilates Körperarbeit und Massage

Elke Moll-Holtkamp – Hebamme

Tel.: 0212 3825232

Geburtsvorbereitung, Homöopathie, Nachsorge, Aromatherapie, Körperarbeit und Massage, spricht niederländisch

Alena Neubauer – Hebamme

Tel.: 02102 8756673

Nachsorge, Homöopathie, Stillcafe

Barbara Müller – Hebamme

Mobil: 0177 9543429

Vorsorge, Nachsorge, Homöopathie, Aromatherapie, Polarity Massage

## 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, Homöo-  
pathie

# Informationen für werdende Eltern

## Wichtige Fragen rund um die Geburtsvorbereitungskurse

**Wir bieten Wochenendkurse und wöchentlich stattfindende Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an.**

**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.



© Pressmaster – shutterstock.com

**INFORMATIONEN FÜR WERDENDE ELTERN**

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

## **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.

Wir bieten die 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. Werden die Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen.

Zum Kurs gehört auch ein Treffen nach der Geburt der Babys. Sie werden dazu gesondert eingeladen.

## **Geburtsvorbereitung**

### **Wochenendkurs**

**Fr 20.01. | 19.30 -21.45Uhr**

**Sa 21.01 – So 22.1.2023**

**10.00 – 14.45 Uhr**

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

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

**Veranstaltungs-Nr. 2369650015**

## **Geburtsvorbereitung**

### **Wöchentlich**

**Di 07.02. – Di 28.03.2023**

**20.00 – 21.30 Uhr**

Seminarumfang 8 x = 16 UStd.

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

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

**Veranstaltungs-Nr. 2369650008**



## Geburtsvorbereitung

### Wochenendkurs

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,**

**Decke, kleines Kopfkissen**

**Fr 17.03. | 19.30 – 21.45 Uhr**

**Sa 18.03. – So 19.03. 2023**

**10.00 – 14.45 Uhr**

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650018**

## Geburtsvorbereitung

### Wochenendkurs

**Fr 16.06. | 19.30 – 21.45 Uhr**

**Sa 17.06 – So 18.06.2023**

**10.00 – 14.45 Uhr**

Kunigunde Seven, Hebamme

Seminarumfang 3 x = 15 UStd.

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650019**

## Babytreff Geburtsvorbereitung

In einem Geburtsvorbereitungskurs gehen Schwangere und Paare eine wichtige Zeit im Leben zusammen. Das gemeinsam Erlebte verbindet.

Bei den Nachtreffen haben die Kursteilnehmenden die Möglichkeit, sich wiederzusehen. Sich über die Geburt und das Leben mit Baby auszutauschen und zu erfahren wie es den anderen ergangen ist.

**Fr 03.02.2023**

**18.00 – 19.30 Uhr**

Kunigunde Seven, Hebamme  
gebührenfrei

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650020**

## Babytreff Geburtsvorbereitung

**Di 07.02.2023**

**18.00 – 20.15 Uhr**

Daniela Wolthaus, Hebamme  
gebührenfrei

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650021**

## 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 Partnerschaftsmonate 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.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Zusatzinformation: Teilnehmer-Gebühr pro Link

**Mo 06.03.2023**

**18.00 – 20.15 Uhr**

Verena Dias

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2369990001**

**Mo 08.05.2023**

**18.00 – 20.15 Uhr**

Seminarumfang 1 x = 3 UStd.

Teilnahme-Gebühr 10,00 €

Ort: Digital

**Veranstaltungs-Nr. 2369990002**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB



## Stillvorbereitungskurs

Stillen ist doch die natürlichste Sache der Welt, muss man sich darauf vorbereiten? Sollte Frau nicht einfach darauf vertrauen, dass das Stillen des Babys schon klappen wird?

Die Erfahrung zeigt allerdings: Frauen, die sich schon während der Schwangerschaft mit Muttermilchernährung, Stillmanagement und Bindung beschäftigt haben, können nach der Geburt auf dieses Wissen



zurückgreifen. Nationale und internationale Institutionen wie die WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundlich“ bestätigen ebenfalls die positive Wirkung der Stillvorbereitung in der Schwangerschaft und greifen diese in ihren Empfehlungen auf. Neben Eltern, die ihr erstes Kind erwarten, sollen mit einem Stillvorbereitungskurs auch Frauen angesprochen werden, die bisher leider keine gute Still Erfahrung sammeln konnten. Die Aufarbeitung hilft vielen Müttern in einer weiteren Schwangerschaft der kommenden Stillzeit zuversichtlich entgegen zu sehen.

**Mi 29.03.2023**

**18.00 – 20.15 Uhr**

Sr. Michaela Salz, Stillberaterin



© TierneyM] – shutterstock.com

## **Geschwisterkurs für Schwangere mit Kindern ab 2 Jahren**

### **Geschwisterkurs**

– für werdende Geschwisterkinder ab 2 J.

– mit Mama als Begleitperson,

Anhand von spannendem Anschauungsmaterial werden kindgerechte Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und die anschließende Zeit mit dem Baby zu Hause vermittelt. Dabei dürfen die Kinder auch selbst aktiv werden und anhand lebens echter Babypuppen Alltagssituationen wie Wickeln, Baden und Umziehen eines kleinen Babys üben.

Mama verbringt mit dem werdenden Geschwisterkind noch einmal ein wenig Exklusivzeit bevor der Alltag für eine Weile vom neuen Erdenbürger dominiert wird.

Das werdende Geschwisterkind erhält auch eine Urkunde die bestätigt, dass es gut auf den Familienzuwachs vorbereitet ist

**Di 14.02.2023**

**15.30 – 17.00 Uhr**

Kerstin Koberstein

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Veranstaltungs-Nr. 2369650022

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. SRA 6500043**

# Elternstart NRW



## Café Milchzeit

**offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr**

Eingeladen sind alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr – stillende und nicht stillende Mütter mit Kind sind herzlich willkommen.

Café Milchzeit bietet eine Möglichkeit, sich mit Menschen, die sich in einem ähnlichen neuen Lebensabschnitt befinden auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Kinderkrankenschwestern helfen Ihnen bei Fragen und Problemen rund um die Stillzeit. Der Austausch untereinander und die Möglichkeit, den Rat einer Fachkraft (Kinderkrankenschwester Stillberaterin Hebamme) einzuholen, gibt Sicherheit im Umgang mit dem Baby und vermittelt den Besucherinnen das Gefühl, nicht allein mit ihren Fragen und Nöten zu sein.

Da nicht jede frisch entbundene Mutter eine Nachsorgehebamme hat, besteht anschließend die Möglichkeit, eine Hebamme zu konsultieren und diese Leistung mit der Krankenkasse abzurechnen.

**Do 26.01. – Do 15.06.2023**

**09.30 – 11.45 Uhr**

Kerstin Koberstein

Seminarumfang 16 x = 32 UStd.

gebührenfrei

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650024**



© Dziurek – shutterstock.com

## 1 x 1 der Babypflege

Inhalt dieses Kurses sind die Fragen und Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, damit sich die Eltern in der ersten Zeit mit Ihrem Baby sicher und entspannt fühlen und diese besondere Zeit genießen können.

Praktische Übungen im Wickeln, Halten und Tragen (Handling)

Tipps und Tricks rund um die Babypflege  
Besonderheiten im Leben mit einem Neugeborenen

Sinnvolle Erstausrüstung für das Baby - Nützliches und Unsinniges

# ANMELDEKARTE

Mit dieser verbindlichen Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Abmeldung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

..... Name	..... Vorname
..... Telefon	..... E-Mail
..... Straße, Hausnummer	..... Postleitzahl, Ort
..... Name Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)	..... Geb.-Datum Kind (nur Eltern-Kind-Kurse)

## Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

..... Veranstaltungs-Nr.	..... Titel der Veranstaltungen	..... Gebühr
..... Veranstaltungs-Nr.	..... Titel der Veranstaltung	..... Gebühr

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Die AGB und die Datenschutzerklärung sind im Programmheft abgedruckt und können in der Einrichtung vor Ort sowie auf der Internetseite des Verantwortlichen eingesehen werden.

Ich stimme der Zusendung von allgemeinen Informationen & Newslettern zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit bei der Einrichtung widerrufen.

..... Datum / Ort	..... Unterschrift (ab 16 Jahren oder Erziehungsberechtigte)
----------------------	---



## Wiederkehrendes SEPA-Lastschriftmandat mit späterer Mitteilung der Mandatsreferenz:

### Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse1 | 40878 Ratingen

IBAN: DE73 3345 0000 0042 1472 23 | BIC: WELADED1VEL

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50SRA00000304425

Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Katholische Bildungsforum Kreis Mettmann, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

### Hinweis

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....  
Kontoinhaber Name

.....  
Vorname

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
Postleitzahl, Ort

.....  
Kreditinstitut

.....  
BIC

.....  
IBAN



Hilfe zur Selbsthilfe bei den ersten Wehwehen: Schnupfen, Fieber, Blähungen, Durchfall und Hautprobleme. Was geht alleine? Wann zum Arzt?

**Mi 22.03.2023**

Kerstin Koberstein

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

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

**Veranstaltungs-Nr. 2369650023**

## **Wie schlafen Babys gut? Was braucht ein Baby um gut und sicher schlafen zu können?**

**Mi 15.03.2023 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Nina Teich

Teilnahme-Gebühr 5,00 €

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

**Veranstaltungs-Nr. 2369650025**

## **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 Baby Massage ist Zeit Ihr Kind zu wickeln und zu stillen um sich dann im zweiten Kursteil der Rückbildung zu widmen. Durch gezielte Körper- und Bewegungs-

schulung 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 Gebärmuttersenkung vorzubeugen. Ihr Kind bleibt bei Ihnen im Kursraum. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs. Der Umkleieraum steht leider nicht zur Verfügung. Bitte mitbringen: 2 große Handtücher, Einweg-Wickelunterlagen und Getränke für den persönlichen Bedarf.

**Di 18.04. – Di 16.05.2023  
09.30 – 11.00 Uhr |**

Daniela Wolthaus, Hebamme  
Seminarumfang 5 x = 10 UStd.

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

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

**Veranstaltungs-Nr. 2369650007**



© Chutima Chaochaiya – shutterstock.com

## **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 Umkleidekabine ist aufgrund der aktuellen Situation leider geschlossen.

**Mo 16.01. – Mo 13.02.2023**

**10.30 – 11.30 Uhr**

Carola Hennig, Hebamme

Seminarumfang 4 x = 5 UStd.

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650014**

## **Fitness und Rückbildungsgymnastik nach Schwangerschaft und Geburt.**

**Mo 16.01. – Mo 13.02.2023**

**10.30 – 11.30 Uhr**

Carola Hennig, Hebamme

Seminarumfang 4 x = 5 UStd.

Teilnahme-Gebühr 40,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650014**

## **Fitness und Rückbildungsgymnastik nach Schwangerschaft und Geburt.**

**Mi 18.01. – Mi 22.02.2023**

**10.30 – 11.30 Uhr**

Carola Hennig, Hebamme

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650013**

## **Fitness und Rückbildungsgymnastik nach Schwangerschaft und Geburt.**

**Mo 27.02. – Mo 27.03.2023**

**10.30 – 11.30 Uhr**

Carola Hennig, Hebamme

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650012**

## **Fitness und Rückbildungsgymnastik**

nach Schwangerschaft und Geburt.

**Mo 17.04. – Mo 22.05.2023**

**10.30 – 11.30 Uhr**

Carola Hennig, Hebamme

Seminarumfang 5 x = 5 UStd.

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650010**

## **Fitness und Rückbildungsgymnastik**

nach Schwangerschaft und Geburt.

**Mi 19.04. – Mi 24.05.2023**

**10.30 – 11.30 Uhr**

Carola Hennig, Hebamme

Seminarumfang 6 x = 6 UStd.

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann |

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650009**

## **Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

**Malteser Hilfsdienst**

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 Erstickenanfall 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 11.03.2023**

**09.30 – 17.00 Uhr**

Teilnahme-Gebühr 50,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369650017**



© Alexklich - shutterstock.com

## Babyschwimmen

**11. Woche – 10. Monat**

### Spaß an der Bewegung im Wasser

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 25.01. – Mi 29.03.2023**

**15.15 – 16.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2369650006**

## Babyschwimmen

**11. Monat – 18. Monat**

**Mi 25.01. – Mi 29.03.2023**

**16.00 – 16.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2369650005**





## Babyschwimmen

**11. Woche – 10. Monat**

**Mi 19.04. – Mi 21.06.2023**

**15.15 – 16.00 Uhr**

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Teilnahme-Gebühr 55,00 €

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2369650004**

## Babyschwimmen

**11. Monat – 18. Monat**

**Mi 19.04. – Mi 21.06.2023**

**16.00–16.45 Uhr**

Seminarumfang 10 x = 10 UStd.

Teilnahme-Gebühr 60,00 €

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2369650003**

## Spielerische Wassergewöhnung - Kleinkindschwimmen

**für Eltern mit Kindern von 1 ½ – 3 Jahre**

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

**Mo 16.01. – Mo 19.06.2023**

**16.15 – 17.00 Uhr**

Brigitte Riebe

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Teilnahme-Gebühr 126,00 €

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2369650016**

## Spielerische Wassergewöhnung - Kleinkindschwimmen

**für Eltern mit Kindern von 3 – 4 Jahre**

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

**Mo 16.01. – Mo 19.06.2023**

**17.00 – 17.45 Uhr**

Brigitte Riebe

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Teilnahme-Gebühr 126,00 €

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2369650001**

## Spielerische Wassergewöhnung – Kleinkindschwimmen

**für Eltern mit Kindern von 4 – 5 Jahre**

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

**Mo 16.01. – Mo 19.06.2023**

**17.45 – 18.30 Uhr**

Brigitte Riebe

Seminarumfang 18 x = 18 UStd.

Teilnahme-Gebühr 126,00 €

Ort: Lehrschwimmbecken

der Helen-Keller-Schule

Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West

**Veranstaltungs-Nr. 2369650002**

## Eltern-Kind Kurs nach Emmi Pikler

Das erste, zweite oder dritte Lebensjahr

Dieser Kurs orientiert sich an dem pädagogischen Ansatz der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902 – 1984). Sie verbinden frühkindliche Bildung und Elternbildung in einem Kurskonzept.

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

**Fr 27.01. – Fr 02.06.2023**

**09.15 – 10.45 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369620060**

**Fr 27.01. – Fr 02.06.2023**

**11.00 – 12.30 Uhr**

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Seminarumfang 15 x = 30 UStd.

Teilnahme-Gebühr 90,00 €

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

**Veranstaltungs-Nr. 2369620061**





## 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 Corona-Pandemie ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!

Wir freuen uns auf Sie!

**Mo 23.01. – Mo 05.06.2023**

**10.00 – 12.15 Uhr**

Britta Höfferling

Seminarumfang 15 x = 45 UStd.

gebührenfrei

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

**Veranstaltungs-Nr. 2369620046**

## Musikhäschen

für Babys von 0 – 18 Monaten

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

Wir singen, tanzen, schaukeln, wiegen und hupeln gemeinsam wie die Hasen und beschäftigen uns mit einfachen Instrumenten, die genau in Häschenpfötchen passen: Holzrasseln, Klanghölzer, Tücher. Dieser Kurs ist für Babys ab der Geburt bis zum Alter von 18 Monaten und einen betreuenden Erwachsenen geeignet. Zu Beginn des Kurses sollten die Kinder nicht älter als 12 Monate sein. Aus hygienischen Gründen werden die eingesetzten Instrumente zu Beginn des Kurses für ca. 10,00 € erworben.

**Mi 01.02. – Mi 29.03.2023**

**15.30 – 16.15 Uhr**

Ute Schüler

Seminarumfang 9 x = 9 UStd.

Teilnahme-Gebühr 74,50 €

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

**Veranstaltungs-Nr. 2369620052**

## **Musikhasen**

für Kinder von 18 bis 36 Monaten

Wir singen, tanzen, hüpfen, machen Fingerspiele und lernen altersgerechte Musikinstrumente kennen. Musik selber zu erleben, gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson auszuprobieren, Rhythmus zu fühlen, das können in diesem Kurs alle Kinder zwischen 18 und 36 Monaten.

**Mi 01.02. – Mi 10.05.2023**

**16.30 – 17.15 Uhr**

Ute Schüler

Seminarumfang 13 x = 13 UStd.

Teilnahme-Gebühr 91,00 €

Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann

Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

**Veranstaltungs-Nr. 2369620053**

# Wissenswertes

## Beurkundung von Geburten

Die Geburt eines Kindes wird beim Standesamt des Geburtsortes beurkundet, d.h. in das Geburtenregister eingetragen. Die Geburtsurkunden werden also immer vom Standesamt des Geburtsortes ausgestellt.

## Geburtsanzeige

Die Geburt eines Kindes ist dem zuständigen Standesamt innerhalb einer Woche anzuzeigen.

Bei vielen Geburtskliniken erfolgt die schriftliche Anzeige durch die Verwaltung des Krankenhauses. Die Kindeseltern sollten ihre persönlichen Unterlagen bereithalten, diese werden dann an das Standesamt des Geburtsortes weitergeleitet.

Bei einer Hausgeburt erfolgt die mündliche Geburtsanzeige durch persönliche Vorsprache des Anzeigenden beim Standesamt. Anzeigepflichtig sind: die sorgeberechtigten Eltern oder jede andere Person, die bei der Geburt zugegen war (z.B. Hebamme) bzw. aus eigenem Wissen darüber Kenntnis hat.

## Namensklärung

Steht der Name des Kindes bei der Geburt noch nicht fest, muss dieser innerhalb eines Monats an das zuständige Standesamt gemeldet werden. Nach Ablauf dieser Frist, ist das Standesamt verpflichtet, dies dem zuständigen Familiengericht mitzuteilen. Das Familiengericht legt dann ein Elternteil für die Namensbestimmung fest.

## Anmeldung Einwohnermeldeamt

In der Regel gibt das Standesamt die Info über die Geburt Ihres Kindes automatisch an das Einwohnermeldeamt weiter – je nachdem, in welcher Stadt Sie wohnen. Wenn Sie sichergehen wollen, sollten Sie dort direkt anrufen und nachfragen, ob der zusätzliche Weg erforderlich ist. Hier erhalten Sie beispielsweise den Personalausweis für Kinder.

Weitere Informationen auf der Homepage des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Jugend und Frauen unter

[www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

## 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 Verdienstbescheinigung 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](http://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-mettmann.de](http://www.bildungsforum-mettmann.de) und im aktuellen Programm des Kath. Bildungsforums Ratingen

### • Wie und wann melde ich mich an?

Zu allen 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 Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50S-RA00000304425 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 Lastschriftinzüge, 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.

# Wichtige Telefonnummern

## Notfall-Telefon-Nummern

Rettungsdienst / Feuerwehr / Notarzt 112

Polizei 110

Vergiftungsberatung 0228 – 192 40

Beratung häusliche Gewalt 02058 – 776 362

Telefonseelsorge evangelisch 0800 – 1110 111

Telefonseelsorge katholisch 0800 – 1110 222

Kinderschutzbund Ratingen 02102 – 244 48

Bundesweit einheitliche Rufnummer für den  
ärztlichen Bereitschaftsdienst:

116 117

(kostenlos)

## Notfallpraxis Ratingen Mettmann

Tel: 02102 – 700 64 99

Mülheimer Straße 37 | 40878 Ratingen

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 19 – 22 Uhr

Mi, Fr 16 – 22 Uhr

Sa, So 08 – 22 Uhr

Feiertag 08 – 22 Uhr

Kinder- und jugendärztliche Sprechstunden:

Mi, Fr 16 – 19 Uhr

Sa, So von 10 – 13 Uhr und von 16 – 19 Uhr

Feiertag 10 – 13 Uhr und 16 – 19 Uhr



## Impressum

### Herausgeber:

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

### Satz:

Meike Flüchten Mediendesign, Ratingen  
[www.meike-design.de](http://www.meike-design.de)

### Druckerei:

...

## Platz für Ihre Notizen

A series of horizontal dotted lines providing space for notes.





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

