



KURSPROGRAMM 2019

2. HALBJAHR

Vorträge | Seminare | Kurse

Etern

Schule Ratingen

vor und nach der Geburt



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen

**SANKT
MARIEN
KRANKEN
HAUS**

Kursanmeldung und Beratung



Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Telefon 02102 - 15386-51
Telefax 02102 - 15386-66
info@fbs-ratingen.de
www.fbs-ratingen.de

Anmelde- und Beratungszeit

Mo. - Mi. 09:00 - 12:00 Uhr
Do. 14:00 - 16:30 Uhr
in den Schulferien:
Mo. - Do. 09.00 - 12.00 Uhr

Zuständige pädagogische Mitarbeiterin:

Hedwig Bussmann, Dipl. Pädagogin
hbussmann@fbs-ratingen.de
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS



Werdener Str. 3
40878 Ratingen
e-mail: gynaekologie@smkr.de
www.smkr.de

Zentrale: 02102-851-0 (24 Std.)

Kreislaufs: 02102-851-4302 (24 Std.)

Wochenstation: 02102-851-4326

Chefarzt:

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



Inhalt

Vorwort.....	4
St. Marien Krankenhaus Ratingen	6
Babyfreundlich.....	8
Kath. Familienbildungsstätte Ratingen	10
Hebammen: Ihre Begleiterin durch die Schwangerschaft.....	12
Informationsveranstaltung für werdende Eltern/Kreißsaalführungen	14
Schwangerschaftssprechstunde	15
Wichtige Fragen rund um die Geburtsvorbereitungskurse.....	15
Geburtsvorbereitung	16
Fit für die Geburt.....	17
Geschwisterkurs/ Geburtsvorbereitende Akupunktur	18
Stillen ist Nahrung für Körper und Seele.....	19
Stillcafe	19
Rückbildungsgymnastik	19
Hebammensprechstunde	20
Fitness mit Rückbildungsgymnastik	21
Pilates-Rückbildungsgymnastik	22
Babymassage	23
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	24
Erste Hilfe am Kind	24
Anwendung alter Hausmittel in Theorie und Prax	25
Wie man ein Tragetuch bindet.....	25
Babyschwimmen	26
Schlaf, Kindlein schlaf.....	29
Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler.....	30
Musikgarten	31
Prager Eltern-Kind-Programm (PEKIP).....	32
Eltern-Kind-Café	33
Bewegungsspielplatz	34
Wissenswertes	35
dreißig Jahre UN-Kinderrechtskonvention	36
Geschäftsbedingungen Anreise	46

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?**
- **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 der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen.

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.

Ihre

Eltern

Schule Ratingen

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS



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 schmerzzerleichternde 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 Wassergeburt 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 hierbei 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.

Geburtsklinik
zertifiziert von



Eine Initiative von WHO
und UNICEF

www.babyfreundlich.org

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.



Familienbildung in der



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 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.**



Kreißaalhebammen

Kunigunde Seven – Ltd. Hebamme

Tel.: 02104 74952

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

Petra Imhof – Hebamme

Jacqueline Boix – Hebamme

Wochenbettbetreuung, Schlafcoaching für Babys, Homöopathie, Babymassage, Aromatherapie

Nina Hauler – Hebamme

Schwimmkurse, Homöopathie, spricht russisch

Sandra Zimmermann – Hebamme

Tel.: 02051 980565

Homöopathie

Lydia Behr – Hebamme

Janine Stehr – Hebamme

Schwangerenbettbetreuung und Schwimmkurse

Carola Hennig – Hebamme

Tel.: 02102 66342

*Nachsorge, Aromatherapie, Schwangeren-Step, Aerobic, Zilgrei, 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, Stillcase

Barbara Müller – Hebamme

Mobil: 0177 9543429

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, Schwangerschaftspilates*

Bettina Trempelmann – Hebamme

Mobil: 0177 2778888

Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur, Homöopathie

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

**Wir laden Sie herzlich ein zu einer
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
mit anschließender Kreißsaalführung**



Zeit: An jedem 1. Montag im Monat um 19.00 Uhr

Ort: Seminarzentrum des Ärztehauses an der Mülheimer Str. 37, 40878 Ratingen, 3. Etage, Raum 2

Dr. Stefan Kniesburges, die Kinderärztin U. Düx-Waniek und eine Hebamme des Geburtshilfeteams informieren zu dem geburtshilflichen Konzept und den Leistungsangeboten der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. U.a. werden die Möglichkeiten der Schmerzbehandlung unter der Geburt, die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Geburtspositionen und die Versorgung des Kindes nach der Geburt erklärt. Das Referenten-Team steht nach den Vorträgen für alle Fragen zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zur Verfügung. Im Anschluss an die Informationsveranstaltung im Seminarzentrum des Ärztehauses an der Mülheimer Str. 37 haben Sie die Gelegenheit, die Kreißsäle und Wochenstation des St. Marien Krankenhauses zu besichtigen.

Dr. Stefan Kniesburges und sein Team freuen sich auf Ihr Kommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine 2019:

Montag	01.07.2019	Montag	07.10.2019
Montag	05.08.2019	Montag	04.11.2019
Montag	02.09.2019	Montag	02.12.2019

**Weitere Kreißsaalführungen finden statt an jedem 3. Samstag im Monat um 14.00 Uhr.
Treffpunkt St. Marien Krankenhaus Ratingen, Kreißsaal (1.0G)**

Termine 2019:

Samstag	20.07.2019	Samstag	19.10.2019
Samstag	17.08.2019	Samstag	16.11.2019
Samstag	21.09.2019	Samstag	21.12.2019

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: Montag bis Freitag ab 14.00 Uhr nach Vereinbarung.

Anmeldung und Terminvereinbarung unter Tel.: 851 4206, Email: 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 Geburtsvorbereitungs-

kursen 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 die Familienbildungsstätte. 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 der Kath. Familienbildungsstätte.

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 Gebärlagen, 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

**Fr. 06.09.2019, 19:30-21:45 Uhr,
Sa. 07.09.-So. 08.09.2019, 10:00-14:45 Uhr**

Kunigunde Seven

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(3x = 13 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509040

Geburtsvorbereitung

Do. 10.10.-28.11.2019, 19:45-21:15 Uhr

Daniela Wolthaus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509041

Geburtsvorbereitung

Refresher-Kurs

Für alle, die bereits Kinder geboren haben, sich aber trotzdem noch einmal auf die Geburt vorbereiten und einstimmen möchten. Die Atmungs- und Entspannungstechniken werden aufgefrischt. Gemeinsam mit anderen schwangeren Frauen werden der etwas andere Geburtsverlauf besprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Wie wird die Zeit nach der Geburt mit mehreren Kindern gestaltet? Wie können noch Erholungspausen zum Kraftschöpfen gefunden und gestaltet werden? Wie lässt sich der Alltag mit mehreren Kindern organisieren? Wie geht man auf die älteren Geschwisterkinder ein?

Mi. 18.09.-16.10.2019, 10:00-11:30 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 36,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509067

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

**Fr. 22.11.2019, 19:30-21:45 Uhr,
Sa. 23.11.-So. 24.11.2019, 10:00-14:45 Uhr**

Kunigunde Seven

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(3x = 15 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509042

Fit für die Geburt

Schwangerschaftsgymnastik

Die Übungen sollen Frauen durch die Schwangerschaft begleiten, Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen und lindern. Gymnastik für die besondere Beanspruchung unter der Geburt gehört dazu, mit Belastungsübungen, Becken- und Wirbelsäulenübungen, Atemübungen, Massagen und Entspannungsübungen.

Do. 05.09.-10.10.2019, 19:00-19:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(5x = 5 UStd.), 20,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509043

Fit für die Geburt

Schwangerschaftsgymnastik

Do. 07.11.-12.12.2019, 19:00-19:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 24,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509044

Geschwisterkurs

Geschwisterkinder haben die Möglichkeit, mit einer Kinderkrankenschwester das „Wickeln“ eines Säuglings (Babypuppe) zu üben. Eine Überraschung und eine Urkunde gibt es für jedes Kind.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 16:30-17:00 Uhr

Ort: Station 1B, Neugeborenenabteilung

Leitung: Ellen Huber, stellv. Stationsleitung

Anmeldung am Veranstaltungstag unter Tel. 02102-8514206 oder Tel. 02102-8514326 gebührenfrei

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: Sr. Michaela Salz, Stationsleitung der Wochenstation und Stillbeauftragte, St. Marien Krankenhaus Ratingen

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

Di. 27.08.2019, 18:30-20:00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburg
Ärztehaus, 3 Etage, Raum 3,
Mülheimer Str. 37 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 5,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509045



Stillen - Nahrung für Körper und Seele

Do. 07.11.2019, 19:45-21:15 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburgs, Michaela Salz

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(1x = 2 UStd.), 5,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 65090246

Stillcafé

Treffen für alle stillenden und nicht stillenden Mütter. Bei einem gemeinsamen Frühstück tauschen wir uns aus, Fragen rund um den Säugling werden dabei beantwortet. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

Unkostenbeitrag: 5,00 €

Ort: Kaminzimmer des Marienhofes

Angerstr. 2, 40878 Ratingen

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

Zeit: 09:30-11:00 Uhr

Leitung: Scarlett Janus (Kinderkrankenschwester) und Kerstin Koberstein

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

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 Gebärmertensenkung vorzubeugen. Ihr Kind kann gerne dabei sein, es besteht aber auch die Möglichkeit, dass ihr Kind in einem Nebenraum von einer Kinderbetreuerin beaufsichtigt wird.

Di. 27.08.-08.10.2019, 10:00-10:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509047

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 27.08.-08.10.2019, 11:00-11:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509048

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
- Zilgrei
- Homöopathie

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an:

Tel. Nr.: 02102-851-4302 o. 02104-74952

e-mail: entbindung@smkr.de

Termine 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

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 29.10.-10.12.2019, 10:00-10:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509049

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 29.10.-10.12.2019, 11:00-11:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509050

Fitness und

Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.

Mit Betreuung des Säuglings

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

Mo. 02.09.-07.10.2019, 10:00-11:30 Uhr

Carola Hennig, Susann Koschany

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(6x = 12 UStd.), 72,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509051

Fitness und

Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.

Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 04.09.-09.10.2019, 11:00-12:30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(6x = 12 UStd.), 72,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509052



Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.

Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mo. 28.10.-02.12.2019, 10:00-11:30 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(6x = 12 UStd.), 72,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509053

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.

Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 30.10.-11.12.2019, 11:00-12:30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(6x = 12 UStd.), 72,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509054

Pilates- Rückbildungsgymnastik

nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben

Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder vor der Krabbelphase)

Rückbildungsgymnastik nach der Pilates-Methode unter Ausnutzung der Synergieeffekte von Zentrierung, Atmung und Beckenbodenmuskelaktivitäten zur Vorbeugung von Blasenschwäche oder Gebärmutterensenkung. Schließen der Rektusdiastase.

Nach der Geburt sollten die geschwächten, gedehnten und oft kraftlosen Muskeln ihr altes Zusammenspiel wiederfinden. Dieser Kurs ist für Frauen, die schon einen Rückbildungskurs besucht haben optimal.

Der Kurs ist auch für Frauen geeignet, deren Entbindung mehrere Monate zurückliegt.

Mi. 04.09.-02.10.2019, 10:00-11:00 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

5x = 5 UStd.), 50,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509055

Pilates- Rückbildungsgymnastik

nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben

Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder vor der Krabbelphase)

Mi. 30.10.-04.12.2019, 10:00-11:00 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebeke

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(5x = 5 UStd.), 50,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509056

Babymassage

„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die Liebe ist!“ So formulierte es einst der Begründer der „Sanften Geburt“ Frédéric Leboyer, der die ursprünglich aus dem indischen Ayurveda stammende Babymassage in Europa bekannt machte. Die Babymassage entspannt das Baby und schult bereits im Säuglingsalter das Empfindungsvermögen.

Innere Unruhe sowie typische Blähungen können mit Hilfe der Babymassage überwunden werden

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Babymassage

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Di. 27.08.-08.10.2019, 09:00-09:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte



Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 21,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509057

Babymassage

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Di. 29.10.-10.12.2019, 09:00-09:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 21,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6509058



Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Unfälle mit Säuglingen rufen bei Eltern schnell Ängste und Hilflosigkeit hervor.

An diesem Abend werden Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen vorgestellt, die von Eltern bei einem Unfall oder einer plötzlichen schweren Erkrankung des Kindes geleistet werden können.

Di. 08.10.2019, 19:30-21:45 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 3 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509068

Erste Hilfe am Kind

Kleine Kinder sind ständig in Gefahr zu verunglücken. Was aber können wir Mütter und Väter tun, wenn unser Kind in akuter Gefahr ist, wenn es einen Erstickungsanfall bekommt, sich verbrüht hat oder böse gestürzt ist? In diesem Kurs werden die TeilnehmerInnen auf Gefahren und deren Vermeidung im täglichen Leben bei Säuglingen und 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. 16.11.2019, 10.00-17.00 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 8 UStd.), 18,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509069

Anwendung alter Hausmittel in Theorie und Praxis

mit Kinderbetreuung

Leider ist das Wissen um die Wirkung alter Hausmittel weitgehend verloren gegangen. Sie lindern den Schmerz und unterstützen die Heilung.

Mit Hilfe einer Fachfrau können Eltern sich das nötige Wissen über Kompressen, Brust- und Wadenwickel, Zwiebel- und Kamille-säckchen u.a.m. aneignen.

Di. 01.10.2019, 17:00-19:15 Uhr

Irmgard Mielke, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 3 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509059



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.

Di. 24.09.2019, 18:30-20:00 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509070

Tragetuchkurs: Ins Leben tragen

Für Schwangere mit Partner und Eltern
mit Babys bis 4 Monaten

Di. 19.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6509071

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. 04.09.-20.11.2019, 15:15-16:00 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6509060

Babyschwimmen

11. Monat - 18. Monat

Mi. 04.09.-20.11.2019, 16:00-16:45 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken der Helen-Keller-Schule,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6509061



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 das, 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. 07.09.-07.12.2019, 09:30-10:15 Uhr
am 5.10.2019 und 2.11.2019 findet kein Kurs statt

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6509065

Väter-Babyschwimmen

10. Monat - 18. Monat

Sa. 07.09.-07.12.2019, 10:15-11:00 Uhr
am 5.10.2019 und 2.11.2019 findet kein Kurs statt

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6509066

Spielerische Wassergewöhnung - Kleinkindschwimmen

für Eltern mit Kindern
von 1 1/2 Jahre - 3 Jahre

Mo. 02.09.-09.12.2019, 16:15-17:00 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken der Hellen-Keller-Schule,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(13x = 13 UStd.), 49,40 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 23,40 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6509062

Spielerische Wassergewöhnung - Kleinkindschwimmen

Spielerische Wassergewöhnung
Kleinkindschwimmen für Eltern mit Kindern
von 3 Jahre - 4 Jahre

Mo. 02.09.-09.12.2019, 17:00-17:45 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken der Hellen-Keller-Schule,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(13x = 13 UStd.), 49,40 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 23,40 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6509063

Spielerische Wassergewöhnung - Kleinkindschwimmen

Spielerische Wassergewöhnung
Kleinkindschwimmen für Eltern mit Kindern
von 4 Jahre - 5 Jahre

Die Kinder lernen unter Mithilfe der Eltern die ersten Schwimmbewegungen.

Sie können am Ende des Kurses, das Seepferdchen erwerben. Das geschieht an einem gesonderten Termin in einem öffentlichen Schwimmbad. Die Referentin nimmt die Prüfung ab und verleiht das Seepferdchen.

Für den Erwerb des Seepferdchens wird eine gesonderte Gebühr erhoben.

Mo. 02.09.-09.12.2019, 17:45-18:30 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken der Hellen-Keller-Schule,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(13x = 13 UStd.), 49,40 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 23,40 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6509064



Schlaf, Kindlein, Schlaf

Für werdende Eltern und junge Familien mit Babys im ersten Lebensjahr

Kaum ein anderes Thema beschäftigt junge Eltern mehr als das Thema „Babyschlaf“. Wenn Babys und Kleinkinder schwer einschlafen oder häufig aufwachen, kann dies eine erhebliche Belastung für die ganze Familie darstellen. In diesem Workshop möchten wir mit längst überholten Schlafmythen aufräumen, über die Besonderheiten von Babyschlaf informieren und vor allem alltagsnahe, familienorientierte Hilfestellungen für besseren Babyschlaf bieten.

Do. 26.09.2019, 19:00-21:15 Uhr

Catharina Wolter-Weinachter

Kath. Familienbildungsstätte, 108 Seminarraum
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 3 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6109052

Schlaf, Kindlein, Schlaf

Für werdende Eltern und junge Familien mit Babys im ersten Lebensjahr

Do. 28.11.2019, 19:00-21:15 Uhr

Catharina Wolter-Weinachter

Kath. Familienbildungsstätte, 108 Seminarraum
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 3 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6109053





„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

Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler

Fr. 06.09.-06.12.2019, 09:15-10:45 Uhr

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(10x = 20 UStd.), 50,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6209146

Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler

Fr. 06.09.-06.12.2019, 11:00-12:30 Uhr

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(10x = 20 UStd.), 50,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6209147



Musikgarten

Musikgarten lädt Kinder und ihre Eltern zum gemeinsamen Musizieren ab dem Säuglingsalter 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. 04.09.-04.12.2019, 15:30-16:15 Uhr

Ute Schüler

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(11x = 11 UStd.), 54,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6209162



Pekip I

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.

Für Kinder von Juni bis August 2019

Mi. 04.09.-11.12.2019, 09:00-10:30 Uhr

Renata Kuck

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(12x = 24 UStd.), 72,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6209149

Pekip I

Für Kinder von Juni bis August 2019

Mi. 04.09.-11.12.2019, 10:45-12:15 Uhr

Renata Kuck

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(12x = 24 UStd.), 72,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6209167

Pekip I

Für Kinder von Oktober bis Dezember 2018

Do. 05.09.-12.12.2019, 11:00-12:30 Uhr

Ute Schüler

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(12x = 24 UStd.), 72,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6209150



Eltern-Kind-Café

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. Das Eltern-Kind-Café als ein offenes Angebot für Schwangere und Eltern mit ihren Kindern findet jeden Donnerstag statt und kann jederzeit zwischen 10.00 und 12.15 Uhr besucht werden. Wir freuen uns auf Sie!

Do. 29.08.-19.12.2019, 10:00-12:15 Uhr

Catharina Wolter-Weinachter

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(14x = 42 UStd.) 2,00 € pro Termin
Veranstaltungs-Nr.: 6209154

Bewegungsspielplatz – Spiel und Spaß für die Kleinsten

Ein offenes Angebot für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr

Auf ins Abenteuer! Auf unserem Bewegungsparcours gibt es viel zu entdecken und zu erkunden. Auch Babys wollen durch Bewegung ihre Umgebung kennenlernen, sie begreifen und verstehen. Durch den Einsatz unterschiedlicher (Pikler-)Materialien wird der natürliche Bewegungs- und Forscherdrang der Kinder gefördert. Sie gewinnen durch neue Bewegungserfahrungen und im Umgang mit den Materialien Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten. Die Eltern stehen den Kindern dabei unterstützend zur Seite. Darüber hinaus bietet der Kurs die Gelegenheit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren. Ein Einstieg in den fortlaufenden Kurs ist nach Absprache jederzeit möglich.

Für Eltern mit ihren Babys (0-6 Monate)

Di. 06.08.- Do. 15.08.2019, 11:15-12:15 Uhr

Catharina Wolter-Weinachter

Kath. Familienbildungsstätte, 108 Seminarraum
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 4 UStd.) 2,50 € pro Termin
Veranstaltungs-Nr.: 6209027

Bewegungsspielplatz – Spiel und Spaß für die Kleinsten

Ein offenes Angebot Für Eltern mit ihren Kindern (6-12 Monate)

Di. 06.08.- Do. 15.08.2019, 10:00-11:00 Uhr

Catharina Wolter-Weinachter

Kath. Familienbildungsstätte, 108 Seminarraum
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 4 UStd.) 2,50 € pro Termin
Veranstaltungs-Nr.: 6209029



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 Verdienstbescheinigung einreichen. Weitere Informati-

onen 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.



> 30 JAHRE KINDERRECHTE



UN-Kinderrechtskonvention

30 Jahre Kinderrechte – 20.11.2019

Am 20. November 1989 verabschiedete die Generalversammlung der Vereinten Nationen das »Übereinkommen über die Rechte des Kindes«, die UN-Kinderrechtskonvention. Der Text umfasst 54 Artikel. UNICEF, die Kinderrechtsorganisation der UNO fasst den langen Text in zehn Grundrechte zusammen:

1. **Recht auf Gleichheit**
2. **Recht auf Gesundheit**
3. **Recht auf Bildung**
4. **Recht auf Spiel und Freizeit**
5. **Recht auf freie Meinungsäußerung**
6. **Recht auf Schutz vor Gewalt**
7. **Recht auf Schutz im Krieg und auf der Flucht**
8. **Recht auf Schutz vor wirtschaftlicher und sexueller Ausbeutung**
9. **Recht auf elterliche Fürsorge**
10. **Recht auf besondere Förderung und Betreuung bei Behinderung**

Elternbildung stärkt die Rechte der Kinder.

Aktionswoche 17.11. – 23.11.2019 der Katholischen Familienbildungsstätten und Bildungswerke im Erzbistum Köln

> 30 JAHRE KINDERRECHTE

Konvention über die Rechte des Kindes, 20. November 1989

Für alle Kinder und Jugendlichen von 0 bis 18 Jahren – weltweit!



Foto: ©UNICEF / DT 2009 – 74656 / Vielz

Die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen besteht aus 54 Artikeln und wurde bisher von 196 Staaten ratifiziert. Alle Kinderrechte hängen zusammen und sind gleich wichtig, um die Lage der Kinder zu verbessern. UNICEF Deutschland hat die Kinderrechte auch in kinderfreundlicher Sprache formuliert:

> 30 JAHRE KINDERRECHTE

Artikel 1

Jeder Mensch unter 18 Jahren hat diese Rechte.

Artikel 2

Alle Kinder haben diese Rechte, egal wer sie sind, wo sie leben, woher sie kommen, welche Hautfarbe sie haben, was ihre Eltern machen, welche Sprache sie sprechen, welche Religion sie haben, ob sie Junge oder Mädchen sind, in welcher Kultur sie leben, ob sie eine Behinderung haben, ob sie reich oder arm sind. Keinem Kind darf irgendeines der beschlossenen Rechte weggenommen werden.

Artikel 3

Wenn Erwachsene Entscheidungen über Dich treffen, sollen sie zuerst daran denken, was das Beste für Dich ist. Alle Einrichtungen für Kinder müssen ihrem Wohl dienen.

Artikel 4

Dein Staat muss alle geeigneten Mittel einsetzen, um Deine Rechte zu verwirklichen. Alle Länder sollen zusammenarbeiten, damit die Kinder überall auf der Welt ihre Rechte ausüben können.

Artikel 5

Deine Eltern sollen Dir dabei helfen, dass Du Deine Rechte kennst und durchsetzen kannst. Sie sollen berücksichtigen, dass Deine eigenen Fähigkeiten sich entwickeln

Artikel 6

Du hast das Recht zu leben und Dich bestmöglich zu entwickeln.

Artikel 7

Du hast das Recht auf einen Namen, auf eine Staatsangehörigkeit und auch das Recht, Deine Eltern zu kennen und von ihnen betreut zu werden.

Artikel 8

Du hast das Recht auf eine Identität, das heißt, auf Deinen Namen, eine Nationalität und Familienbeziehungen, und wenn etwas davon fehlt, muss der Staat helfen, dass Deine Identität voll hergestellt wird.

> 30 JAHRE KINDERRECHTE

Artikel 9

Du hast das Recht, bei Deinen Eltern zu leben, es sei denn, das wäre nicht gut für Dich. Wenn Du aus irgendeinem Grund von beiden Eltern oder einem Teil der Eltern getrennt lebst, hast Du das Recht, regelmäßig mit ihnen in Verbindung zu sein, außer es würde Dich gefährden.

Artikel 10

Wenn Du und Deine Eltern in verschiedenen Ländern leben, sollen die Staaten Euch unterstützen, wieder zusammenzuziehen.

Artikel 11

Niemand darf Dich gegen Deinen Willen im Ausland festhalten. Die Staaten müssen Dich davor schützen.

Artikel 12

Du hast das Recht, Deine eigene Meinung mitzuteilen und Erwachsene müssen das, was Du sagst, ernst nehmen. Auch Richter müssen Dich anhören, wenn Du betroffen bist.

Artikel 13

Du hast das Recht, das, was Du denkst und fühlst, anderen mitzuteilen, indem Du redest, zeichnest, schreibst oder auf andere Art und Weise. Du darfst aber keinen anderen Menschen damit verletzen oder kränken. Du hast das Recht zu erfahren, was in der Welt vor sich geht.

Artikel 14

Du hast das Recht, Deine eigene Meinung zu bilden und zu entscheiden, ob Du an einen Gott glaubst oder nicht. Deine Eltern sollen Dir dabei helfen, aber auch berücksichtigen, dass Du Dir selbst eine Meinung bilden kannst.

Artikel 15

Du hast das Recht, Dich mit anderen zusammenzuschließen, und Ihr dürft Euch friedlich versammeln. Aber dabei dürft Ihr die Rechte anderer nicht verletzen.

> 30 JAHRE KINDERRECHTE

Artikel 16

Du hast das Recht auf eine Privatsphäre. Niemand darf ungefragt Deine Briefe lesen, Dein Zimmer durchsuchen oder ähnliches tun. Niemand darf Dich beschämen oder beleidigen.

Artikel 17

Du hast das Recht, alles zu erfahren, was Du für ein gutes Leben wissen musst, aus dem Radio, der Zeitung, Büchern, dem Computer und anderen Quellen. Erwachsene sollen dafür sorgen, dass die Informationen, die Du erhältst, Dir nicht schaden. Außerdem sollen sie Dir helfen, die Informationen, die Du brauchst zu finden und zu verstehen.

Artikel 18

Du hast das Recht, von beiden Eltern erzogen und gefördert zu werden. Deine Eltern müssen bei allem, was sie tun, dafür sorgen, dass es Dir gut geht. Der Staat soll die Eltern bei dieser Aufgabe unterstützen, zum Beispiel durch Kindergärten, Gesundheitsdienste und Ähnliches.

Artikel 19

Du hast das Recht auf Schutz, damit Du weder körperlich noch seelisch misshandelt, missbraucht oder vernachlässigt wirst.

Artikel 20

Du hast das Recht auf besonderen Schutz und Hilfe, falls Du nicht mit Deinen Eltern leben kannst.

Artikel 21

Dein Staat muss dafür sorgen, dass Du nur dann adoptiert werden kannst, wenn das in Deinem Interesse liegt.

Artikel 22

Flüchtlingskinder haben das Recht auf besonderen Schutz und Hilfe. Auch alle anderen Rechte der Kinderrechtskonvention gelten für sie in dem Land, in dem sie gerade sind. Der Staat, die Vereinten Nationen und andere Organisationen müssen ihnen helfen, zu ihrer Familie zurückzukehren, falls sie alleine auf der Flucht sind. Falls dies nicht möglich ist, müssen sie wie andere Kinder ohne Eltern behandelt werden.

> 30 JAHRE KINDERRECHTE

Artikel 23

Du hast das Recht auf besondere Förderung und Unterstützung, falls Du behindert bist. Dir stehen auch in diesem Fall alle Rechte der Konvention zu, so dass Du ein gutes Leben führen und aktiv am sozialen Leben teilnehmen kannst.

Artikel 24

Du hast das Recht auf die bestmögliche Gesundheit, medizinische Behandlung, sauberes Trinkwasser, gesundes Essen, eine saubere und sichere Umgebung, Schutz vor schädlichen Bräuchen und darauf zu lernen, wie man gesund lebt.

Artikel 25

Wenn du in einer Pflegefamilie bist oder in einem Heim lebst, hast Du das Recht, dass regelmäßig überprüft wird, ob es Dir dort gut geht.

Artikel 26

Du hast das Recht, von den sozialen Sicherungssystemen Deines Staates unterstützt zu werden.

Artikel 27

Du hast das Recht, in Lebensverhältnissen aufzuwachsen, die ermöglichen, dass Du Dich gut entwickeln kannst. Dafür sind zuerst Deine Eltern verantwortlich. Wenn Deine Eltern das nicht können, muss der Staat helfen, damit Du das Nötige hast, vor allem Nahrung, Kleidung und eine Wohnung.

Artikel 28

Du hast das Recht auf eine gute Schulbildung. Die Grundbildung soll nichts kosten. Du sollst dabei unterstützt werden, den besten Schul- und Ausbildungsabschluss zu machen, den Du schaffen kannst. Der Staat muss dafür sorgen, dass alle Kinder in die Schule gehen und kein Kind dort schlecht behandelt wird.

> 30 JAHRE KINDERRECHTE

Artikel 29

Deine Bildung soll Dir helfen, alle Deine Talente und Fähigkeiten zu entwickeln. Sie soll Dich außerdem darauf vorbereiten, in Frieden zu leben, die Umwelt zu schützen und andere Menschen und ihre Rechte zu respektieren, auch wenn sie anderen Kulturen oder Religionen angehören. Dafür sollst Du auch die Menschen- und Kinderrechte kennenlernen und achten.

Artikel 30

Jedes Kind hat das Recht, eine eigene Kultur, Sprache und Religion zu leben, egal, ob das alle Menschen in seinem Land so tun oder nicht. Minderheiten und Ureinwohner benötigen dafür besonderen Schutz.

Artikel 31

Du hast das Recht auf Freizeit, zu spielen, Dich zu erholen und Dich künstlerisch zu betätigen.

Artikel 32

Der Staat muss Altersgrenzen für die Arbeit von Kindern erlassen. Er muss Dich vor Arbeit schützen, die schlecht für Deine Gesundheit oder Deine Schulbildung ist. Falls Du eine erlaubte Arbeit machst, hast Du das Recht auf Sicherheit am Arbeitsplatz und auf faire Bezahlung.

Artikel 33

Du hast das Recht auf Schutz vor Drogen und Drogenhandel.

Artikel 34

Du hast das Recht auf Schutz vor sexuellem Missbrauch in allen Formen.

Artikel 35

Die Staaten der Welt müssen alle Kinder davor schützen, entführt oder verkauft zu werden.

> 30 JAHRE KINDERRECHTE

Artikel 36

Du hast das Recht auf Schutz vor jeder Art von Ausbeutung.

Artikel 37

Niemand darf Dich auf grausame oder unmenschliche Weise bestrafen. Die Todesstrafe für Kinder muss überall abgeschafft werden. Nur in seltenen Ausnahmefällen dürfen strafmündige Kinder ins Gefängnis gesperrt werden. Wenn es geschieht, müssen sie kindgerecht behandelt werden und sofort Zugang zu einem Anwalt haben. Sie müssen mit ihren Eltern in Verbindung bleiben können.

Artikel 38

Du hast das Recht auf Schutz im Krieg. Ein zusätzlicher Vertrag bestimmt, dass kein Kind zu aktiver Teilnahme an bewaffneten Konflikten herangezogen werden darf.

Artikel 39

Du hast das Recht auf Hilfe, wenn Du misshandelt, vernachlässigt oder ausgebeutet wurdest. Der Staat muss helfen, dass Du wieder in ein normales Leben zurückfindest.

Artikel 40

Du hast das Recht auf rechtliche Hilfe und faire Behandlung vor Gericht, wenn Du strafmündig bist, und die Gesetze müssen Deine Rechte respektieren. Der Staat soll eigene Jugendgerichte einrichten und verschiedene Wege anbieten, um Jugendlichen, die gegen Gesetze verstoßen haben, die Rückkehr ins gemeinsame Leben zu ermöglichen.

Artikel 41

Falls Gesetze Deines Landes Deine Rechte besser schützen als die Kinderrechtskonvention sollen sie weiter gelten.

> 30 JAHRE KINDERRECHTE

Artikel 42

Der Staat soll dafür sorgen, dass alle Kinder und Erwachsenen die Kinderrechte kennen.

Artikel 43 bis Artikel 54

Diese Artikel erklären, wie die Vereinten Nationen in Zusammenarbeit mit internationalen Organisationen wie UNICEF dafür sorgen, dass die Kinderrechte eingehalten werden.



UNICEF, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, will die Kinderrechte für jedes Kind verwirklichen. Jedes Kind soll gesund, frei und in Frieden aufwachsen. Dabei unterstützt UNICEF Mädchen und Jungen in rund 190 Ländern der Erde. Auch in Deutschland setzt sich UNICEF für die Rechte der Kinder ein und macht auf Kinderrechtsverletzungen aufmerksam.

Mehr Informationen findest Du unter

www.unicef.de, www.unicef.de/youth und www.unicef.de/schulen

Geschäftsbedingungen

Für die Kursangebote der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V., diese finden Sie online unter www.fbs-ratingen.de und im aktuellen Programm der Kath. Familienbildungsstätte Ratingen

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

• SEPA-Lastschrifteneinzug

Das Lastschriftzugsverfahren 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 Lastschriftzüge, 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

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. Familienbildungsstätte

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

So finden Sie uns

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS

Werdener Str. 3
40878 Ratingen

Ärztethaus

Mülheimer Str. 37
40878 Ratingen



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Kirchgasse 1
48878 Ratingen



© OpenStreetMap und Mitwirkende, CC BY-SA



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen

Katholische
Familienbildungsstätte Ratingen
Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Telefon: 02102 - 1538651
info@fbs-ratingen.de
www.fbs-ratingen.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

