

# Zusammen wachsen

Programm vom 01.09.2022 - 23.02.2023

Werden Sie Eltern  
oder sind Sie  
vor kurzem  
Mutter oder Vater  
geworden?



## **Werden Sie Eltern oder sind Sie vor kurzem Mutter oder Vater geworden?**

Das Angebot „**Zusammen wachsen**“ möchte Sie durch die aufregende – und oft auch anstrengende – Zeit der Schwangerschaft und des ersten Lebensjahres Ihres Kindes begleiten.

Ihnen werden nützliche Informationen und Impulse zu Themen rund um die Schwangerschaft, die ersten Monate mit Ihrem Baby und Ihrem neuen Lebensabschnitt als Eltern gegeben.

Sie können sich mit anderen Eltern austauschen und Möglichkeiten der Unterstützung kennen lernen, damit Sie auch auf mögliche schwierige Situationen gut vorbereitet sind.



## VERANSTALTUNGEN

<b>Erste Hilfe</b>	01.09.22
<b>Schlafen wäre schön</b>	15.09.22
<b>Erschöpfung, Zweifel, Ärger, Angst</b> Ganz schön anstrengend – Was kann helfen?	06.10.22
<b>Stillen / Fläschchen</b> – Was passt für unsere Familie?	20.10.22
<b>Was sind Achtsamkeitstrainings?</b>	03.11.22
<b>Das „Nur-Mut“ Programm</b>	17.11.22
<b>Freundschaften pflegen</b> – andere Familien kennenlernen	01.12.22
<b>Wir werden Familie</b> – Wie stellen wir uns das vor?	15.12.22
<b>Reinschnuppern ins Yoga</b>	05.01.23
<b>Jetzt sind wir Eltern:</b> Wie geht es uns als Paar?	19.01.23
<b>Wenn doch nur wer helfen könnte</b> – so schwer habe ich es mir nicht vorgestellt!	02.02.23
<b>Aushandlung tut not</b> – wie können wir gut miteinander sprechen?	23.02.23 (4. Donnerstag!)



### „Zusammen wachsen“

findet an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat (außer 23.02.2023) von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr in der katholischen Familienbildungsstätte in der Krahnensstraße statt. Die Veranstaltungen werden von Herrn Antero Graser begleitet. Zusätzlich präsentieren Fachkräfte die jeweiligen Themen: Hebammen, Pädagog\_innen und Gesundheitsfachkräfte.“

Sie können einzelne Termine der Veranstaltungsreihe oder auch das gesamte Programm besuchen – ganz wie Sie möchten. Wählen Sie im Veranstaltungskalender aus, was Sie neugierig macht und interessiert. Es können sich Änderungen ergeben, den aktuelle Veranstaltungskalender finden Sie hier:



Ohne Teilnahmekosten. Ohne Anmeldung. Einfach kommen und dabei sein.

**Veranstaltungsort:**

Katholische Familienbildungsstätte Trier  
Krahenstr. 39b | 54290 Trier

Herr Antero Graser | pro familia  
antero.graser@profamilia.de  
Telefon 0651 46302120

**Bei Interesse und Fragen wenden Sie sich gerne an:**

Frau Stephanie Zirbes | Caritasverband Trier e. V., Lotsenstelle  
lotsenstelle@caritas-region-trier.de  
Telefon 0151-54095345

**Werden Sie Eltern  
oder sind Sie  
vor kurzem  
Mutter oder Vater  
geworden?**



## „Zusammen wachsen“ – Ein Angebot vieler Kooperationspartner und -partnerinnen:

Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Trier

Jugendamt der Stadt Trier

Katholische Familienbildungsstätte Trier

Lotsenstelle beim Caritasverband Trier e. V.

pro familia Trier

Schwangerenberatung des Sozialdienstes katholischer Frauen Trier e. V.

Schwangerenberatung des Diakonischen Werks Trier gGmbH

SPZ, Zentrum für Sozialpädiatrie und Frühförderung Trier

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

