

DO | 19. SEP 2024 | 18.30 UHR

Tragen (ver-)bindet

Dieser sehr praxisorientierte Workshop richtet sich an Schwangere und junge Trageeltern, die auf der Suche nach geeigneten Bindeweisen mit dem Tragetuch sind oder sich einen Überblick über altersgerechte Tragehilfen verschaffen wollen. Wir testen uns gemeinsam durch ein umfangreiches Sortiment. **Kostenlos!**

Keinerlei Vorerfahrung notwendig

Dauer: 2 Stunden

Leitung: Katrin Hüttner

DO | 24. OKT 2024 | 19 UHR

Hey Papa - ein Abend für werdende Väter

Wie kann ich meine Partnerin während der Geburt unterstützen? Was ist im Wochenbett hilfreich? Und wie funktioniert wickeln? Praktische Tipps und Hinweise dazu und zu allen anderen Fragen rund um die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby gibt es an diesem Abend. **Kostenlos!**

Für werdende Väter

Dauer: 1,5 Stunden

Leitung: Maja Schaller-Thesing, Hebamme

MI | 13. NOV 2024 | 17 UHR

Ernährung in der Schwangerschaft

Vor und während der Schwangerschaft treten viele Fragen bei werdenden Müttern auf. Wie viel sollte ich jetzt essen? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie in dieser Veranstaltung. **Kostenlos!**

ONLINE-Veranstaltung

Dauer: 1,5 Stunden

Leitung: AELF Tirschenreuth - Weiden i.d.OPf.

DI | 3. DEZ 2024 | 17 UHR

Empowerment für werdende Mamas

Gemeinsam in der Gruppe ehren und feiern wir die Schwangerschaft, um den Übergang in eine neue Lebensphase bewusst und gestärkt gehen zu können. Die Einstimmung auf die bevorstehende Zeit soll Kraft und Zuversicht für die Geburt geben. **Kostenlos!**

Dauer: 2 Stunden

Leitung: Andrea Käs, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Gisela Schaller, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)



Wichtige Hinweise

Veranstalter:

DONUM VITAE in Bayern e. V.



Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Veranstaltungsort:

Beratungsstelle DONUM VITAE Weiden | Schillerstr. 11

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der

Veranstaltung telefonisch oder schriftlich:

☎ 0961/4016940 ✉ weiden@donum-vitae-bayern.de

📷 donum_vitae_weiden

Fotos by Canva

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



JAHRES-PROGRAMM

2024



www.weiden.donum-vitae-bayern.de

MI | 31. JAN 2024 | 17 UHR

Wir nähen eine Easy Pant

An diesem Abend werden wir gemeinsam eine Easy Pant (Mitwachshose) für Ihr Baby oder Kleinkind in den Größen 62/68, 74/80 oder 86/92 nähen. **Kostenlos!**

Nähmaschinen und Stoffe sind vorhanden

Auch für absolute Anfänger:innen geeignet

Dauer: 2 Stunden

Leitung: Elisabeth Schieder, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Birka Röhr, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)



DO | 22. FEB 2024 | 10.30 UHR

Babymassage

Schnuppertermin Einblick

Die intensive, liebevolle Berührung in der Massage schafft viel Positives: Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt, Spannungen werden abgebaut und Schmerzen (z. B. Bauchweh) gelindert. Hebamme Maja Schaller-Thesing gibt einen praktischen Einblick. **Kostenlos!**

**Ein mehrteiliger Kurs kann sich anschließen
Für Eltern mit ihrem Baby (6 - 8 Wochen)**

Dauer: 1,5 Stunden

Leitung: Maja Schaller-Thesing, Hebamme

MI | 13. MÄR 2024 | 9.30 UHR

Von der Milch zum Brei

Im 2. Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Milchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei. **Kostenlos!**

Beikost mit Zubereitung und Kostprobe

Dauer: 1,5 Stunden

Leitung: AELF Tirschenreuth - Weiden i.d.OPf.

DO | 18. APR 2024 | 17 UHR

Yoga in der Schwangerschaft

Durch Atemkontrolle, Bewegungsabläufe und Meditation kann dieses spezielle Training die Geburtsvorbereitung unterstützen. Ganz nebenbei nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihr Baby. Mirjam Schieder absolvierte ihre Yoga-Grundausbildung im Norden Indiens und sammelte in ihrer eigenen Schwangerschaft viel Praxiserfahrung. **Kostenlos!**

Bitte Yogamatte mitbringen

Dauer: 1,5 Stunden

Leitung: Mirjam Schieder

DO | 16. MAI 2024 | 19 Uhr

Vater werden - Vater sein

Ein moderierter Erfahrungsaustausch über die alltäglichen Herausforderungen, Überraschungen und Freuden des Vater werdens oder des Vater seins. **Kostenlos!**

Dauer: 1,5 Stunden

Leitung: Tom Bierler

DO | 20. JUN 2024 | 18.30 UHR

Wohlfühlen und entspannen

Die Schwangerschaft ist eine spannende Zeit, eine Zeit des Wachsens und des Werdens. Vieles wird sich in Ihrem Leben verändern. Hebamme Maja Schaller-Thesing und Elisabeth Schieder geben Anregungen zur Entspannung sowie Tipps für Rituale und Auszeiten für die erste Zeit mit dem Baby.

Kostenlos!

Bitte eine bequeme Unterlage mitbringen

Dauer: 1,5 Stunden

Leitung: Maja Schaller-Thesing, Hebamme
Elisabeth Schieder, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

DI | 9. JUL 2024 | 9 UHR

Von Atemstillstand bis Zeckenbiss

Immer wieder passieren Unfälle mit Kindern. In diesem Workshop wird erklärt, wie Sie einen Notfall erkennen und effektiv handeln. Machen Sie sich fit für den Ernstfall und wachsen Sie an den Herausforderungen.

Crashkurs für Kindernotfälle

Kosten pro Person: 10,- EUR

Dauer: 3 Stunden

Leitung: Malteser Hilfsdienst e. V.

