

## Ein gesunder Start ins Leben

### Ernährungserziehung von Anfang an

Eine gesunde Ernährung spielt für die positive Entwicklung Ihres Kindes eine bedeutende Rolle. Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden maßgeblich im Elternhaus geprägt. Entscheidende Weichen hierfür werden bereits im ersten Lebensjahr gestellt. Als Eltern möchten Sie, dass sich Ihr Kind gesund entwickelt und auch für das spätere Leben die besten Voraussetzungen erhält. Hierzu ist es wichtig, das Essverhalten Ihres Kindes von Anfang an in die richtigen Bahnen zu lenken. Aber wie sieht eine solche Ernährungserziehung aus? Wann ist es Zeit für welche Nahrung? Welche Rolle spielen Sie als Vorbild? Auf was sollten Sie achten?

Kurse: 59430-59431 | mittwochs, 02.03. oder 13.07., 14:00 - 15:30 Uhr

### Gesunde Ernährung mit allen Vitalstoffen, die Ihr Baby braucht

Ein weiterer Meilenstein im Leben Ihres Babys steht bevor und dieser Schritt sollte gut vorbereitet sein. Wann benötigt Ihr Säugling welche Vitalstoffe? Worauf sollten Sie beim Thema ‚Beikost‘ achten? Denn eine gesunde Ernährung ist sowohl für die körperliche Entwicklung als auch für die Gehirnentwicklung förderlich.

Kurse: 59432-59433 | mittwochs, 12.01. oder 11.05., 14:00 - 15:30 Uhr  
Leitung der Angebote auf dieser Seite: Sandra Langbehn oder Fabienne Quarz, Hebammen  
Gebühren: kostenfrei  
Ort beider Angebote: Dillingen, Jugendhaus am Lokschuppen, Werderstraße 4

Beide Veranstaltungen auf dieser Seite finden statt im Rahmen des Projekts Elternschule des saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur, in Zusammenarbeit mit der KEB Saar.Hochwald und der Stadtjugendpflege Dillingen.



## INFORMATION UND ANMELDUNG

**Katholische Familienbildungsstätte Saarlouis e. V.**  
Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis | Telefon: 06831-43637 | E-Mail: fbs-sls@t-online.de  
Homepage: [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de) | Facebook: @familienbildungsstaette.saarlouis | Instagram: fbs\_saarlouis  
Bürozeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag: 9 - 16 Uhr | Mittwoch und Freitag: 9 - 12.30 Uhr



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Saarlouis e.V.



## Veranstaltungen für Eltern in Dillingen

1. Halbjahr 2022



## Das Baby verstehen

### Elternkurs für werdende und junge Eltern

Sie werden gerade Eltern oder sind es geworden? Eine große Herausforderung, die viele Fragen aufwerfen kann. Was braucht mein Kind, wenn es weint und scheinbar nicht zu beruhigen ist? Wie genau schlafen Babys? Was kann ich tun, um meinem Baby das Schlafen zu erleichtern? Besonders die erste gemeinsame Zeit mit einem Säugling führt zu vielen Fragen und auch zu einigen Unsicherheiten. Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse, die Zeichen Ihres Babys zu erkennen, sie richtig zu deuten und herauszufinden, welches Bedürfnis dahintersteckt. Lernen Sie theoretische Grundlagen der Säuglingsentwicklung kennen und erfahren Sie, was ein Kind in der jeweiligen Entwicklungsphase braucht, um eine sichere Bindung zu Ihnen als Eltern aufbauen zu können.

Leitung: Ines Spies-Fritzen, Dipl.-Sozialpädagogin

Gebühr: 20 Euro für 5 Termine

Ort: Dillingen, Hebammenpraxis "Über'm Berg", Limbergstraße 2a

Kurs: 46050 | Termine auf Anfrage

In Zusammenarbeit mit



Bundesstiftung  
Frühe Hilfen

Gefördert vom:

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

SAARLAND

Landkreis  
Saarlouis

## Gelingende Kommunikation mit Jugendlichen in der Pubertät

### Hilfestellung zur Verbesserung des familiären Miteinanders - Vortrag

Die Pubertät ist häufig eine herausfordernde Phase im Zusammenleben von Eltern und Kindern, und in den allermeisten Fällen wird das Familiensystem ordentlich durcheinandergebracht. Verletzende Worte und gegenseitiges Unverständnis sind in vielen Familien Begleiter in diesem Lebensabschnitt. Wir werden Sichtweisen und unterschiedliche Strategien zur Entspannung des familiären Miteinanders betrachten und erläutern. Sie bekommen die Möglichkeit, sich und das Kind unter einem anderen Blickwinkel zu betrachten und durch den Perspektivwechsel eine verbesserte Kommunikation innerhalb Ihrer Familie zu eröffnen.

Leitung: Margrit Loho, Resilienztrainerin,  
System-Coach für ADS/ADHS

Gebühr: kostenfrei

Ort: Dillingen, Jugendhaus am  
Lokschuppen, Werderstraße 4

Kurs 59434 | Dienstag, 05.04., 19:00 - 21:00 Uhr

Im Rahmen des Projekts Elternschule des saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur, in Zusammenarbeit mit der KEB Saar-Hochwald, der Stadtjugendpflege Dillingen und dem Landkreis Saarlouis

SAARLAND



KATHOLISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
SAAR-HOCHWALD

Stadt  
Dillingen  
Saar

Landkreis  
Saarlouis

## Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen

Der größte Teil an Unfällen, in die Kinder verwickelt sind, ereignet sich zu Hause, in der Freizeit oder in der Kita. Demnach sind Sie als Eltern und Großeltern oder als Erzieherinnen und Erzieher sehr häufig als Ersthelfer vor Ort. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie wissen, was im Notfall zu tun ist. Zumal im Durchschnitt acht Minuten vergehen, bis ein Rettungswagen kommt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie bei einem Unfall richtig reagieren, aber auch, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen können.

Leitung: Holger Tönnies, Fachdozent Rettungswesen,  
Rettungsassistent

Gebühr: 24 Euro für Einzelpersonen, 35 Euro für Paare

Ort: Dillingen, Hebammenpraxis "Über'm Berg", Limbergstraße 2a,  
auch als Onlinekurs möglich

Kurse: 59450-59455

freitags, 14.01., 18.02., 18.03., 15.04., 13.05. oder 17.06.,  
18:00 - 21:00 Uhr

In Zusammenarbeit  
mit:



## Gelingende Kommunikation mit Jugendlichen in der Pubertät

### Hilfestellung zur Verbesserung des familiären Miteinanders - Kurs

Die Übungseinheiten dienen dazu, anhand eigener praktischer Beispiele die bisherigen Kommunikationsmuster innerhalb der Familie näher zu betrachten und Alternativen einzuüben. Es soll den Teilnehmer\*innen gelingen, gewaltfreie und lösungsorientierte Kommunikation durch Übung zu verinnerlichen, so dass der Transfer in das eigene Familiensystem gut gelingen und der Familienalltag für die Beteiligten stressfreier gestaltet werden kann. Der Kurs besitzt somit einen nachhaltigen und gewaltpräventiven Charakter.

Leitung: Margrit Loho, Resilienztrainerin,  
System-Coach für ADS/ADHS

Gebühr: 25 Euro für 4 Termine

Ort: Dillingen, Jugendhaus am  
Lokschuppen, Werderstraße 4

Kurs 59599 | Dienstag, 19.04., 03.05., 17.05.  
und 31.05., 19:00 - 21:00 Uhr

oder

Kurs 59600 | Donnerstag, 21.04., 05.05.,  
19.05. und 02.06., 10:00 - 12:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege Dillingen und dem Landkreis Saarlouis

Stadt  
Dillingen  
Saar

Landkreis  
Saarlouis