

**Stadt Menden Familienlotsinnen Bahnhofstraße 16 58706 Menden,  
Telefon 02373 - 903 1530, E-Mail an: familienlotse@menden.de**

## **Derzeitige Angebote (online / Präsenz) für Familie in Menden**

Verschiedene Institutionen und Anbieter\*innen bieten zurzeit anstatt Online-Angebote Ihre Kurse wieder in Präsenz an. Bitte kontaktieren Sie für aktuelle Informationen die Anbieter direkt.

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, bietet aber einen Überblick über das lokale Angebot. Außerdem werden einzelne Angebote der Abteilung Jugend und Familie der Stadt Menden hinzugefügt.

### **Physio-Zentrum-Menden, Elternschule**

[www.physiozentrum-menden.de](http://www.physiozentrum-menden.de)

Tel.: 02373 - 9197867

E-Mail: [elternschule@physiozentrum-menden.de](mailto:elternschule@physiozentrum-menden.de)

[facebook.com/elternschule.pzm](https://facebook.com/elternschule.pzm)

Online-Kurse über Zoom, je nach Lage auch wieder in Präsenz

- Geburtsvorbereitung
  - Rückbildung
  - Babymassage
  - Babyfitness : Förderung der Motorik, Spielanregungen, Möglichkeit zum Austausch
  - Einzelveranstaltungen on-line zu verschiedenen Themen wie z.B. Ernährungsberatung
- Therapien laufen wie gewohnt weiter.

### **PEKiP - Julia Becker Menden**

[www.zusammen-wachsen.family](http://www.zusammen-wachsen.family)

Tel.: 0151 - 22585969

E-Mail: [kontakt@zusammen-wachsen.family](mailto:kontakt@zusammen-wachsen.family)

- PEKiP Kurse
- Spielgruppen

## **Familienforum Katharina, Elternschule des Christlichen Klinikums Unna Mitte ( ehem. Katholisches Krankenhaus)**

www.familienforum-katharina.de

E-Mail: Familienforum@hospitalverbund.de

Tel. 02303 - 100 - 2848 /2849

- Geburtsvorbereitung
- Säuglingspflege
- Schwangerenyoga
- Rückbildung
- Babymassage
- Einzelveranstaltungen zu verschiedenen Themen u.a. Elterngeld; Tragetuchberatung, Dunstan-Babysprache, Wickeln mit Stoffwindeln
- Still Café, jeden 2. Donnerstag 14.00 - 15.00 Uhr über: Jitsi meet: Zugang: stillcafe21

## **Klinikum Hochsauerland Elternschule des Karolinen Hospitals Arnsberg**

<https://klinikum-hochsauerland.de/kliniken-zentren/kliniken-in-arnsberg/geburtshilfe/elternschule/kontakt>

Tel.: 02932 - 95222390

E-Mail: b.karneil@klinikum-hochsauerland.de

- Geburtsvorbereitung
- Yoga für Schwangere
- Babys besser verstehen - "Workshop Dunstan-Babysprache erlernen"
- Wobbeltturnen Kids - Bewegungs- und Turnangebot für Kinder ab 2 - 5 Jahren

## **Elternschule "Marienkäfer" des Marienkrankenhauses Schwerte**

<https://www.marien-kh/frauenklinik-4/elternschule/>

Tel. 02304 - 109-333

E-Mail.: marienkäfer@marien-kh.de

- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung

## **Silke Seiler Hebammenpraxis**

www.silke-seiler.de

E-Mail: info@silke-seiler.de

Facebook: silkeseilerhebammenpraxis

- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung
- Babymassage

## **Hebamme und Kangatrainerin Theresa Wies**

www.hebamme-theresa-wies.de  
E-Mail: info@hebamme-theresa-wies.de  
theresa@kangatraining.de  
Facebook: Hebamme Theresa Wies  
Kontakt über Kontaktformular

- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung
- Kangatraining - Sport mit Kind im Tuch bzw. Babytrage
- Training bei Rektusdiastase

## **Beratungstelefon der Ambulanten Hilfen der Stadt Menden**

Die Ambulanten Hilfen bieten für **Eltern** das **Beratungstelefon** an.  
Eltern können sich bei kleinen und großen Sorgen an die Familienhelfer\*Innen wenden. Die Hotline ist jeweils

**dienstags** von **10.00 - 12.00 Uhr** und  
**donnerstags** von **16.00 - 18.00 Uhr**

erreichbar unter: **02373 903-8585**

## **Babymassage im Online Kurs "Elternstart NRW" - ein Angebot der Frühen Hilfen**

"Elternstart NRW" ist ein Angebot der Familienbildung und für teilnehmende Mütter oder Väter von Kindern unter einem Jahr kostenlos.

Ein neuer Kurs ist geplant vom **3.September bis zum 1. Oktober**

Je nach Lage der Pandemie findet der Kurs dann wieder in Präsenz statt. Fragen Sie nach!

Anmeldung:  
Familienlotsen  
Anja Kardell / Heike Möller  
Tel.: 02373 - 903 1530  
E-Mail: familienlotsen@menden.de

Netzwerk Frühe Hilfen  
Petra Günnewig  
02373 - 903 8572  
E-Mail: p.guennewig@menden.de

## **Gesundheitsorientierte Familienbegleitung der "Frühen Hilfen"**

Auch in Corona-Zeiten sind Hilfen, auch vor Ort zu Hause, möglich. Dazu arbeitet die Stadt Menden mit jeweils drei Familienhebammen und drei Familienkinderkrankenschwestern zusammen, die über spezielle Zusatzausbildungen verfügen. Die Besuche finden zu Hause statt, auch parallel zur Hebammenbetreuung.

Die Kolleginnen unterstützen und beraten Sie in der Schwangerschaft, die Familienhebammen im ersten Lebensjahr Ihres Kindes und die Familiengesundheits- und Kinderkrankenschwestern bis zum 4. Geburtstag des Kindes. Sie stehen Ihnen zur Seite bei Themen wie

- der Bindung zum Kind
- Stillen und Beikost
- Schlafverhalten
- gesunde Entwicklung des Kindes
- chronisch erkrankte Kinder
- Frühgeburt / Mehrlingsgeburten

Für die Familien entstehen keine Kosten. Per Formular muss lediglich der Elternwunsch ausgedrückt werden. Weitere Informationen und Kontaktvermittlung über:

Netzwerk Frühe Hilfen

Petra Günnewig

Tel. 02373 - 903 8572

E-Mail. [p.guennewig@menden.de](mailto:p.guennewig@menden.de)

Familienlotsinnen

Anja Kardell / Heike Möller

Tel.: 02373 - 903 1530

E-Mail: [familienlotsen@menden.de](mailto:familienlotsen@menden.de)

## **Familien mit U3- Kindern zu Hause unterstützen - ein Anliegen im Netzwerk "Frühe Hilfen für Familien"**

Innerhalb unseres Netzwerks „Frühe Hilfen für Familien- Menden an Deiner Seite“ haben wir gemeinsame Möglichkeiten, Familien zu unterstützen!

Im aktuellen Pandemie - Alltag fehlt vielen Familien der Kontakt zu einer Fachkraft, mit der sie Fragen der Kindesentwicklung, der kindlichen Gesundheit, der Ernährung oder des Schlafes zu Hause in Ruhe besprechen können. Auch individuelle, spezielle Themen rund um das 0 - dreijährige Kind machen manchmal persönliche Gespräche nötig.

Aus diesem Grund bieten wir ab sofort die Möglichkeit von Hausbesuchen durch eine Familienkinderkrankenschwester an. Manchmal reichen 1-3 Besuche schon aus, um Spannungen zu reduzieren, wertvolle Tipps und praktische Hinweise zu geben, Kontakt zu einer Fachkraft zu haben.

Die Hausbesuche werden mit den Familien individuell vereinbart und sind kostenfrei. Sie werden unter den bekannten Pandemievorschriften durchgeführt.

Kontakt :

Familienkinderkrankenschwester

Anja Kardell

Tel: 02373 - 903 1530

E-Mail: [a.kardell@menden.de](mailto:a.kardell@menden.de)

## **Schwangerschaftsberatungsstelle der Stadt Menden**

Twiete 31  
58706 Menden ( neben dem Kino)  
Tel.: 02373 - 903-1333  
E-Mail: 218-Beratung@menden.de

Die Beraterinnen sind telefonisch und per Mail erreichbar und beraten gerne zu allen Themen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Über die o.g. Telefonnummer können Termine bei Beratungsbedarf vereinbart werden und um Anträge für die Bundesstiftung " Mutter und Kind" zu stellen.

Persönliche Kontakte sind nach Absprache möglich.

Mit dem "**Treff Junger Mütter**" bieten die Ambulante Hilfen der Stadt Menden jungen Müttern ein besonderes Angebot. Kontakte finden zurzeit telefonisch oder per Mail statt:

Ansprechpartnerin:

Silke Goeke

Tel.: 02373 - 903 8579

E-Mail: s.goeke@menden.de

## **Familienzentren / Kindertagesstätten**

Die Mendener Familienzentren bieten Familien jetzt in der Zeit der Pandemie unterschiedliche Eltern - Kind - Angebote und u.a. Beratungsmöglichkeiten an. Die jeweiligen Angebote können in den Familienzentren nachgefragt werden. Unter folgendem Link kann die Liste der Familienzentren eingesehen werden:

<https://www.menden.de/leben-in-menden/familie-soziales-sport/kitas-kindertagespflege/familienzentren/>

## **Stadt Menden - Angebote des Fachbereichs Jugend und Familie für Kinder und Jugendliche**

Die **Stadtteiltreffs** sind zurzeit wieder eingeschränkt geöffnet!

Über die Jugendseite "junges Menden" können sich Kinder und Jugendliche informieren:

**www.jmndn.de**

außerdem über:

**Instagram**

und:

**<https://www.facebook.com/treffs.menden>**

weitere Infos über:

Frau Zimmermann  
Abt. Jugend und Familie  
Tel. 02373 - 903-1571

E-Mail: [j.zimmermann@menden.de](mailto:j.zimmermann@menden.de)

Über: <https://discord.gg/gg/hDNXGvmf7j> kann an den jeweils aktuellen Angeboten teilgenommen werden.

Fragen zu den Aktivitäten bitte richten an:

### **Treffpunkt " Das Zentrum"**

Kirchplatz 3  
58706 Menden  
Julia Panick und Andrea Greinert  
Tel.: 02373 - 390210  
Mobil: 0160 - 90529365  
E-Mail: [das-zentrum@menden.de](mailto:das-zentrum@menden.de)  
[a.greinert@menden.de](mailto:a.greinert@menden.de)  
[j.panick@menden.de](mailto:j.panick@menden.de)  
[www.menden.de](http://www.menden.de)

### **Treffpunkt Platte Heide**

Hermann-Löns-Straße 61  
58708 Menden  
Tel.: 02373 - 67929  
Mobil: 0170 - 4157948  
Angelina Jelen, Pia Grundmann und Viola Stein  
E-Mail: [treff-platte-heide@menden.de](mailto:treff-platte-heide@menden.de)  
[www.menden.de](http://www.menden.de)

### **Stadtteiltreff Lendringsen**

Böingser Weg 5  
58710 Menden  
Tel.: 02373 - 1798304  
Mobil: 0170 - 4171913  
Marcus Kilwing, Katharina Berger  
E-Mail: [treff-lendringsen@menden.de](mailto:treff-lendringsen@menden.de)  
[m.kilwing@menden.de](mailto:m.kilwing@menden.de)  
[k.berger@menden.de](mailto:k.berger@menden.de)  
[www.menden.de](http://www.menden.de)

### **Treff Böesperde**

Bahnhofstraße in Böesperde 5  
58706 Menden  
Tel: 02373 - 67000  
Mobil.: 0170 - 4153903  
Nina Schreiber, Julian Schäfer  
E-Mail: [treff-boesperde@menden.de](mailto:treff-boesperde@menden.de)  
[www.menden.de](http://www.menden.de)

## Schulsozialarbeit

Nähere Informationen zur Schulsozialarbeit gibt es unter dem Link:

<https://www.menden.de/leben-in-menden/kultur-bildung/schulsozialarbeit/>

Mitglied im: Netzwerk „Frühe Hilfen für Familien- Menden an Deiner Seite“

