

Eltern von Anfang an

Wir sprechen mit Ihnen über diese Themen:

- ☆ Essen & Trinken
- ☆ Beziehung & Nähe
- ☆ Übergänge & Veränderungen
- ☆ Medien & Bildschirmzeit
- ☆ Schlaf & Rhythmus



Wo

Kinderarztpraxis
Obstallee 22a
13593 Berlin



Wann

Jeden Mittwoch
von 14 bis 15 Uhr

Anmeldung

0151 -21 76 48 58 oder
nestwerk@bg-havelhoehe.de



Scan
mich!



Das IGZ NestWerk Staaken wird gefördert aus Mitteln des „Landesprogramm integrierte Gesundheitszentren“ der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege.

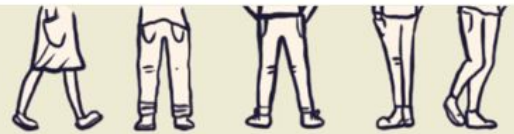
Gut begleitet durch die ersten Jahre

Für Eltern von Anfang an

Elternsein ist ein bisschen wie umziehen. Manches passt, manches nicht mehr – und dazwischen ist vieles chaotisch. Es braucht keine perfekten Eltern, sondern Orientierung, Austausch und jemanden, der sagt: „Ja. Das ist gerade normal.“

Wir vom NestWerk begleiten Eltern dabei, Übergänge zu verstehen und sich im Familienalltag (wieder) sicherer zu fühlen.

Termine



Immer am 1. Mittwoch im Monat:
Schwangerschaft & Start (bis U2)

Paar sein · Familie werden · Beziehung · Vorbereitung · Erste Routinen · Ernährung



Immer am 2. Mittwoch im Monat:
Babyzeit (U3–U5)

Schlaf · Stillen / Flasche · Rhythmus · Erschöpfung · Nähe · Sicherheit



Immer am 3. Mittwoch im Monat:
Kleinkindzeit (U6–U8)

Trotz · Gefühle · Sprache · Medien · Essen · Kita-Start



Immer am 4. Mittwoch im Monat:
Vorschule & Schule (U9 & J)

Schulreife · Konzentration · Medien · Selbstvertrauen · Alltag

