

## Übrigens

Der Besuch im „Cafe Belly“ und „Cafe Baby“ ist für Mutter und Kind kostenlos.

Dieses Angebot wird von Stadt und Kreis Herford finanziert. Die Kurse sind Teil von steps, einem Projekt mit dem Ziel, insbesondere junge Mütter zu unterstützen.

## Ansprechpartnerinnen

Gitta Michalik (AWO Familienbildungswerk)  
Tel.: 05223/ 99 49 60

Gisela Kucknat (AWO Familienbildungswerk)  
Tel.: 05224/ 9 12 34 19

Heidi Pahlmeyer (Stadt Herford)  
Tel.: 05221/ 189 731

Gudrun Freigang (Diakonisches Werk)  
Tel.: 05221/ 599843

## So sind wir zu finden:

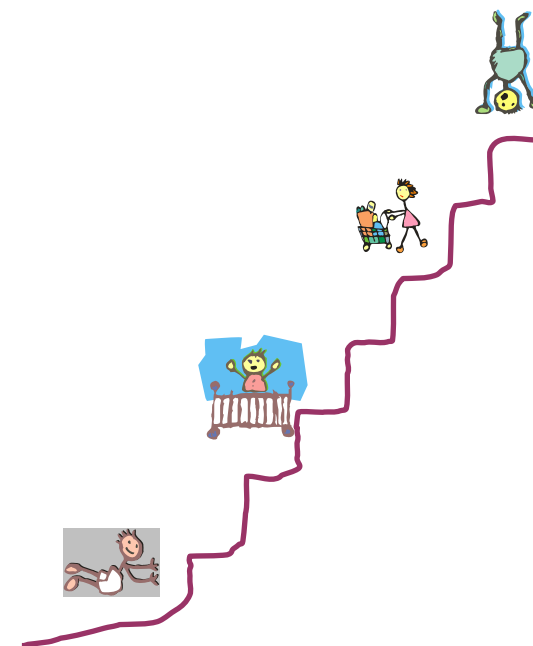
Auf der Freiheit 11  
32052 Herford



## Cafe Baby - Cafe Belly

„Angebote für Schwangere & junge Mütter unter 25 Jahren“

„step“ 3 + 4



steps

...



**Familienbildungswerk**  
Hermannstr. 10  
32130 Enger  
Tel.: 05224/ 9 12 34 18  
Fax: 05224/ 9 12 34 25  
e-mail: fbw@awo-herford.de

## Cafe Belly

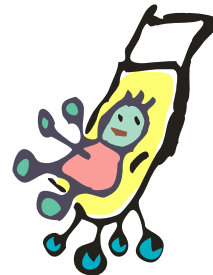
„Cafe Belly“ ist ein Treffpunkt für junge Schwangere.

Vieles verändert sich jetzt - mit dem eigenen Körper und auch in den Beziehungen zu Anderen.

Vieles ist jetzt neu - unbekannt, aufregend, spannend - und vielleicht weißt du manchmal auch nicht genau, wie es weitergeht.

Im „Cafe Belly“ kannst du dich mit anderen Mädchen und jungen Frauen austauschen, viel Neues erfahren, Fragen stellen - und dir selbst etwas Gutes tun.

Als Ansprechpartnerin ist die Pädagogin Gitta Michalik dabei und zu besonderen Fragen können wir Leute einladen, die sich auskennen.



**Cafe Belly hat mittwochs von 14.30 - 16.00 Uhr geöffnet.**

## Cafe Baby

„Cafe Baby“ ist ein Treffpunkt für Mütter mit ihren Babys und bietet Austauschmöglichkeiten mit anderen jungen Müttern, eine Begleitung in der ersten Zeit mit dem Baby und viele Tipps und Infos für dich und dein Kind.

Gitta Michalik oder weitere Fachleute können Tipps und Infos geben, um den Alltag mit dem Kind gut zu bewältigen.

Im „Cafe Baby“ kann es beispielsweise um den Alltag mit dem Kind gehen, um die Entwicklung des Babys, um Babymassage, aber auch darum, den eigenen Körper wieder gut in Form zu bringen oder um Entspannungsmethoden für junge Mütter.

**Für beide Cafés gilt, wer nicht alleine kommen möchte, kann gerne jemanden mitbringen - wir freuen uns auf alle!**

**Cafe Baby hat mittwochs von 16.30 - 18.00 Uhr geöffnet.**