



**Familienbüro Hörde**  
Hörder Bahnhof Str. 16  
44263 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 98 67  
Tel. (0231) 50-2 97 7

Öffnungszeiten:  
Montag und Donnerstag  
8:30 – 10:30 Uhr

## Willkommen in Dortmund-Hörde

### Gesundheit und Ernährung

| Erste Hilfe am Kind   |  |
|---|--|
| <p><b>Familienbüro Hörde</b><br/>Hörder Bahnhof Str. 16<br/>44263 Dortmund<br/>Tel. (0231) 50-2 98 67<br/>Tel. (0231) 50-2 97 77<br/>E-Mail: <a href="mailto:familienbuerohoerde@stadtdo.de">familienbuerohoerde@stadtdo.de</a><br/><a href="http://www.familie.dortmund.de">www.familie.dortmund.de</a><br/><a href="http://www.wegweiser.dortmund.de">www.wegweiser.dortmund.de</a></p> <p><b>Johanniter Unfallhilfe</b><br/>Wittbräucker Str. 26<br/>44287 Dortmund<br/>Tel. (0231) 442323-0</p> | <p>Das Familienbüro bietet in Kooperation mit der Johanniter Unfallhilfe Informationsveranstaltungen zu Kindersicherheit im Haushalt, Erste Hilfe usw. an.</p> |
| <p><b>Elternschule Josefino im St. Josefs-Hospital Hörde</b><br/>Wilhelm-Schmidt-Str. 4<br/>44263 Dortmund<br/>Tel. (0231) 4342- 0</p>  |  |

## Stillgruppe

### Elternschule Josefino im St. Josefs-Hospital Hörde

Wilhelm-Schmidt-Str. 4  
44263 Dortmund  
Tel. (0231) 4342- 0

## Projekt „Iss was!“

### Familienbüro Hörde

Hörder Bahnhof Str. 16  
44263 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 98 67  
Tel. (0231) 50-2 97 77  
E-Mail: [familienbuerohoerde@stadtdo.de](mailto:familienbuerohoerde@stadtdo.de)  
[www.familie.dortmund.de](http://www.familie.dortmund.de)  
[www.wegweiser.dortmund.de](http://www.wegweiser.dortmund.de)

Das Projekt behandelt alle Fragen rund um die Themen Ernährung, Kochen und Einkauf. Im ersten Modul werden im Rahmen einer Informationsveranstaltung Fragen zur Familienernährung aufgegriffen und diskutiert. Das zweite Modul umfasst vier Folgeveranstaltungen. Hier erfahren Eltern, warum regelmäßige Ernährung wichtig ist und wie sie gesund, kindgerecht und preiswert Mahlzeiten herstellen können. Einige Mahlzeiten werden auch gemeinsam mit den Eltern zubereitet.

## Gesunde Ernährung

### Familienbüro Hörde

Hörder Bahnhof Str. 16  
44263 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 98 67  
Tel. (0231) 50-2 97 77  
E-Mail: [familienbuerohoerde@stadtdo.de](mailto:familienbuerohoerde@stadtdo.de)  
[www.familie.dortmund.de](http://www.familie.dortmund.de)  
[www.wegweiser.dortmund.de](http://www.wegweiser.dortmund.de)

### Angebote und Kurse zu:

#### In Planung:

#### Von der Milch zum Brei

Im Kurs „Von der Milch zum Brei“ unterstützt Sie eine Ernährungsberaterin bei Fragen zu

- was braucht mein Kind nach der Milch
- welches Gemüse ist zum Zufüttern geeignet
- Gläschen oder selber kochen
- wie ernähre ich mein allergiegefährdetes Kind
- wie sieht der Ernährungsfahrplan für das erste Lebensjahr aus?

#### Von der Beikost zur Familienkost

Das Angebot vermittelt Informationen und Anregungen zur Ernährung Ihres Kindes ab dem 9. bis zum 15. Lebensmonat. Ihr Kind interessiert sich zunehmend für das Familienleben und möchte am Familientisch mitessen. Es ergeben sich neue Fragen wie

- welche Zubereitungsarten sind geeignet
- braucht mein Kind noch Babykost
- was tun, wenn es nicht essen will?

**Bitte Termine und Veranstaltungsorte im Familienbüro erfragen!**