

# KNIRPSCAFÉ

## IM FAMILIENZENTRUM ST. JOSEF WILGERSDORF UND AUF DER EREMITAGE

### Treffen für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

#### KURSLEITUNGEN

Lisa Buhl  
Master of Social Arts und Schlafcouch  
Jana Gebbard  
Stillberaterin und Babymassage

#### GEBÜHR

kostenfrei

#### ANMELDESCHLUSS

1 Woche vor Kursbeginn

#### Ameldung:

kefb Südwestfalen  
02761 94220-0  
[olpe@kefb.de](mailto:olpe@kefb.de)



**Orte:**  
**Familienzentrum St. Josef**  
**Josefsweg 2 in Wilgersdorf**  
**oder**  
**Eremitage**  
**Eremitage 11**  
**zwischen Rödgen und Siegen**

Du bist Mama oder Papa eines Babys im ersten Lebensjahr? Dann laden wir dich herzlich zu unserem monatlichen Treffen im KnirpsCafé ein.

In ruhiger, entspannter Atmosphäre gibt es Raum für Austausch, Fragen und gemeinsame Gespräche mit anderen Eltern.

Komm vorbei, bring dein Kind mit – wir freuen uns auf dich!

Im Familienzentrum St. Josef 9.30-11.00Uhr

Auf der Eremitage 9.30-11.00 Uhr

#### **11. September Entspannt durch den Mamaalltag**

Weniger müssen, mehr dürfen: In diesem Kurzvortrag geht es darum, wie du den Fokus weg vom Funktionieren hin zu echten Kraftquellen im Alltag lenken kannst. Mit kleinen Impulsen für mehr Ruhe, Verbindung und Selbstfürsorge.

#### **02. Oktober Fragen rund ums Thema stillen**

Ob frisch gestartet oder schon mittendrin: Stillen wirft oft Fragen auf. Im Knirpscafé findest du Raum zum Reden, Zuhören und Auftanken – mit Tipps, Austausch und Verständnis.

#### **13. November Beikost Einführung - Tipps und Tricks aus der Mamakiste**

Breifrei essen mit Baby klingt spannend, wirft aber auch viele Fragen auf. Du bekommst hier alltagstaugliche Tipps, Sicherheit und persönliche Erfahrungen rund um einen entspannten Beikoststart – jenseits von „richtig oder falsch“.

#### **11. Dezember Gemeinsam und doch einsam**

Du verbringst den Tag mit deinem Baby und fühlst dich trotzdem manchmal allein und isoliert? Dieser Raum lädt zum Austausch und zur Verbindung mit anderen Eltern ein, denen es ähnlich geht – echt, ehrlich und ohne Schönreden.

GOTT UND DIE WELT

**kefb**  
Katholische Erwachsenen-  
und Familienbildung  
Südwestfalen



Eremitage  
**Franziskus**



Mehr Infos zur kefb über  
folgende Kontaktmöglichkeiten:  
Insta: @kefb\_olpe,  
[www.kefb.de/regionen/suedwestfalen](http://www.kefb.de/regionen/suedwestfalen)  
und über den QR-Code

