



## ANNE OLMAK VE ZORLUKLARI!

Oluşturduğumuz gruplarımız ile size keyif,  
mutluluk ve tatmin dolu bir ebeveynlik yolunda  
destek olmak istiyoruz!

**gut** begleitet   
Frühe Hilfen Wien

Bir çocuğun doğumu ile birlikte ebeveynler için yeni bir yaşam dönemi başlamaktadır. Bu süreç içerisinde cevaba ihtiyaç duyulan bir takım sorular oluşmakta.

Hedefimiz oluşturduğumuz gruplarımız ile hamilelik, doğum ve doğum sonrası dönemlerle ilgili önemli konuları ele almak ve sonuç olarak anne ve anne adaylarını bu dönemde yaşanan zorluklarla daha kolay baş edebilmelerinde onlara destek olmaktadır.

## Ele alacağımız konularımız:

- Anne olmak ve zorlukları: hamilelik- doğum- doğum sonrası
- Çocuk gelişimi
- Çocuk eğitimi
- Günlük hayatımızda stres
- Sağlıklı beslenme ve hareket
- Yardıma ihtiyaç duyulduğunda nerelere başvurulabilir

## Ulaşım bilgileri:

Mag<sup>a</sup> Sultan Dogan

Tel: 0660 188 66 09

E-Mail: dogan@die-moewe.at

Gruplarımız ücretsiz ve anonimdir!