



**GZF**

Gesundheitszentrum  
Fricktal

# StillCafé

Zusammensein und Austausch rund  
um das Thema Stillen

Einmal im Monat, jeweils dienstags

Veranstaltung



## Liebe Mami's

Nach der Begrüßung und Einführung in den monatlich wechselnden Themenfokus durch unsere Stillberaterin Vanessa steht vor allem eines im Fokus:

### **Der gegenseitige Austausch!**

Dabei entsteht ein wertvolles und wohlwollendes Umfeld, in welchem sich werdende und stillende Mütter austauschen können. In entspannter Atmosphäre werden eigene Erfahrungen und wertvolle Tipps auf Augenhöhe geteilt – von Mami zu Mami. So können alle in entspannter Atmosphäre voneinander lernen und profitieren. Gleichzeitig nimmt sich Stillberaterin Vanessa viel Zeit für sämtliche Fragen zu Themen, die euch aktuell beschäftigen.

Egal, ob man bereits stillt oder sich auf die Geburt und die Stillzeit vorbereitet: Bei uns sind alle Mami's herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig und der Anlass ist kostenfrei – weitersagen erlaubt!

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Austausch.

# Vortragsprogramm

Jeweils von  
14<sup>00</sup>–15<sup>30</sup>

Mit kleinem z'Vieri (Früchteschale)

## Jeden Monat mit neuem Themenfokus

17.09.24

### **Die Geburt**

Mutter werden / Eltern werden

22.10.24

### **Postpartale Depression**

Lach doch mal

19.11.24

### **Getragene Kinder**

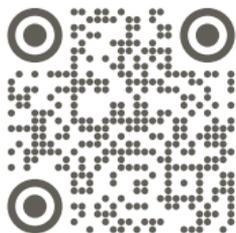
Erleichterte Eltern

17.12.24

### **Langzeitstillen**

Wir stillen noch

Besuchen Sie unsere  
Webseite:



## Referentin



### **Vanessa Weiss**

Dipl. Pflegefachfrau  
CAS Still- und  
Laktationsberaterin



## Organisatorische Hinweise

### **Spital Rheinfelden**

In der Lounge der Gynäkologie  
(1. Stock)

### **Haben Sie Fragen?**

Wenden Sie sich bitte an:  
Vanessa Weiss  
vanessa.weiss@gzf.ch

Unsere Stillberaterin Vanessa empfängt werdende und stillende Mami's zum gemütlichen Beisammensein und gegenseitigen Austausch. Zudem gibt sie wertvolle Inputs zu monatlich wechselnden Themen.

Gerne dürfen auch Geschwisterkinder mitgebracht werden.

Die Veranstaltung ist kostenlos;  
eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Es sind ausreichende  
Parkmöglichkeiten vorhanden.