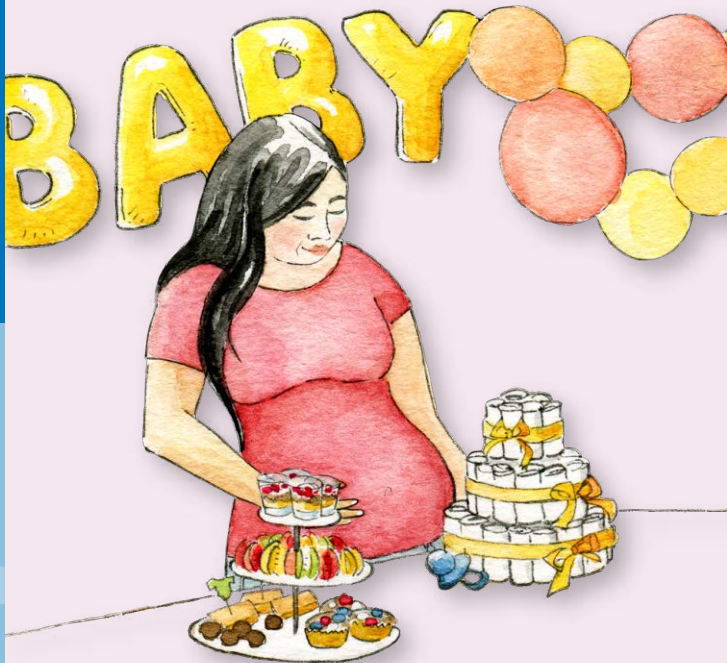


Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

**Von der
Schwangerschaft
bis zum ersten
Lebensjahr**

*From pregnancy
to the age of one*



Von der Schwangerschaft bis zum ersten Lebensjahr

Informationen, Tipps und Hilfen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und Elternsein.

Zudem erhalten Sie einen Überblick zu verschiedenen Familien- und Unterstützungsleistungen wie z.B. Kindergeld, Elterngeld...

Besuchen Sie diese Rubrik regelmäßig, wir halten Sie auf dem Laufenden.

From pregnancy to the age of one

Information, tips and advice on pregnancy, giving birth, breastfeeding and becoming a parent.

In addition, you will get an overview of the different support services for families, such as child benefits or parental allowance. Visit this section regularly for updates.



www.ravensburg.de/familienlotse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

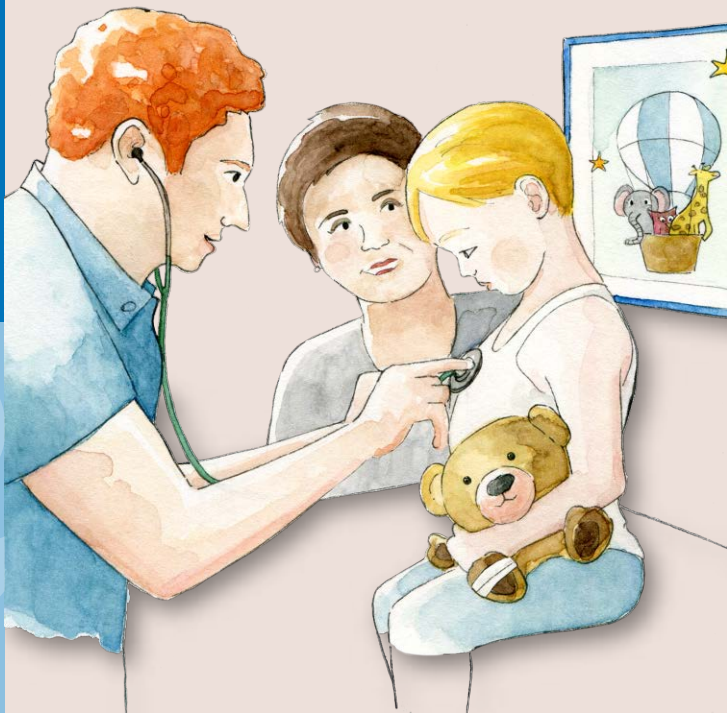
Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

**Ärztliche
Versorgung,
Erste Hilfe**

*Medical care,
first aid*



Kinderärzte Kinderkrankenhaus

Kontaktdaten für die ärztliche Versorgung
der Kinder und Jugendlichen sowie
Erste-Hilfe-Kurse am Kind für Eltern geben
Sicherheit rund um die Gesundheit Ihres Kindes.
Früherkennung und Vorsorge –
für die besten Startchancen Ihres Kindes.

Medical care, first aid

*Information about medical care for children and
adolescents as well as first-aid courses for parents
provide assurance on all aspects of your child's
health. Screening and early diagnosis – to give
your child the best start in life.*



[www.ravensburg.de/
familienlotse](http://www.ravensburg.de/familienlotse)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von
Baden-Württemberg beschlossen hat.*

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

**Baby und
Kleinkind aktiv**

*Baby and
toddler active*



Baby und Kleinkind aktiv

Wissenswertes zur „Gesunden Entwicklung“
Ihres Babys und Kleinkinds wie Stillen, Beikost,
Ernährung und gesunder Schlaf. Praktische Tipps
in Elternkursen zu Spiel und Bewegung und
weiteren Themen. Stöbern Sie online weiter im
Familienlotse-online zum Wohle einer aktiven
Entwicklung Ihres Kindes.

Baby and toddler active

*All you need to know about your baby or toddler's
“healthy development” such as breastfeeding, in-
troducing solid food, nutrition and a healthy sleep.
Practical tips for parents on topics like play and
movement. Browse our online Family Guide for
information on your child's active development.*



[www.ravensburg.de/
familienlotse](http://www.ravensburg.de/familienlotse)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von
Baden-Württemberg beschlossen hat.*

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

**Treffpunkt
für Familien,
Eltern-Kind-
Gruppen**

*Meeting points
for families*



Treffpunkt für Familien, Eltern-Kind-Gruppen

In Ravensburg gibt es unterschiedlichste Begegnungsmöglichkeiten für Familien. Hierzu zählen die Familienzentren, Treffpunkte für Alleinerziehende, Eltern-Kind-Gruppen und weitere Gruppierungen. Freuen Sie sich auf einen regen Austausch und ein gutes Miteinander, unabhängig von Alter, Kultur und Generation.

Meeting points for families

In Ravensburg there are many different places where families can meet, including family centres, single parent clubs, parent-child groups and other gatherings. Look forward to swapping notes and meeting likeminded people, for all ages, cultural backgrounds and generations.



[www.ravensburg.de/
familienlotse](http://www.ravensburg.de/familienlotse)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

Kinderbetreuung
Childcare



Kinderbetreuung

Kinderbetreuung in Kindertagesstätten, Kindertagespflege, Wahl-Oma-Opa-Vermittlung, inklusive Betreuungsmöglichkeiten, Au-pair oder doch einen Babysitter? Im Familienlotsen-online finden Sie Antworten auf Ihre Fragen, Kontaktdaten und Anmeldemöglichkeiten wie das digitale Anmeldeportal für Kita-Plätze LITTLE BIRD.

Childcare

Do you want to find a day care centre for your child, other childcare facilities, organised nanny services, inclusive care options, an au-pair or a babysitter? In our online Family Guide, you can find answers to your questions, who to contact and where to register for places, such as LITTLE BIRD, the digital registration portal for childcare facilities.



www.ravensburg.de/familienlotse



Anmeldeportal für
Kita-Plätze LITTLE BIRD



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

**Familienbildung,
Elternschule**

*Family education,
courses for parents*



Familienbildung, Elternschule

Impulse und Wissen rund um das Thema „Kind“ helfen im Familienalltag. Vielfältige Angebote und Kurse richten sich an alle Interessierten zu den Themen Familie-Kind-Elterntipps, Entwicklung des Kindes, Gesundheitsfragen und vieles mehr.

Family education, courses for parents

Incentives and information about raising children can help you to cope in everyday life. A wide choice of activities and courses are available on the following topics: Tips for families, my child's development, health issues and much more.



[www.ravensburg.de/
familienlotse](http://www.ravensburg.de/familienlotse)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

**Familien in
besonderen
Lebenslagen**

*Families in
special situations*



Familien in besonderen Lebenslagen

Zahlreiche Beratungsstellen und Einrichtungen sowie unterstützende Hilfsangebote bieten Ihnen eine professionelle Unterstützung und helfen Ihnen in besonderen Lebenslagen. Experten sind für individuelle Anliegen, für Ratsuchende oder bei plötzlich veränderten Lebensumständen Ihre Ansprechpartner.

Families in special situations

A wide range of advisory services and facilities as well as assistance programmes are available and offer professional support in special situations. You can contact an expert for your individual request, if you are looking for advice or your circumstances have changed.



www.ravensburg.de/familienlotse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

**Spartipps
für Familien**

*Tips for saving
money for families*



Spartipps für Familien

Sie wollen Geld sparen oder finanzielle Förderungen nutzen? Der Familienlotse-online zeigt

Ihnen in Kombination mit der Broschüre „Gut und günstig leben in Ravensburg“ verschiedene Sparmöglichkeiten in Ravensburg auf.

Tips for saving money for families

You want to save money or take advantage of financial assistance? The online Family Guide shows you various ways to save money in Ravensburg.



www.ravensburg.de/familienlotse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

Kultur,
Freizeit, Sport
Culture, leisure
and sports



Kultur, Freizeit, Sport

Ravensburg ist eine familienfreundliche und lebenswerte Stadt mit vielen Kultur-, Freizeit-, Bewegungs- und Sportmöglichkeiten. Hier finden Sie unterschiedlichste Aktivitäten für die individuellen Interessen Ihrer Familie.

Culture, leisure and sports

Ravensburg is a family-friendly, vibrant town with a wealth of cultural opportunities and sporting activities.

You can find a wide range of things to do, whatever your family's individual interests.



[www.ravensburg.de/
familienlotse](http://www.ravensburg.de/familienlotse)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*

10

Nachhaltig leben
Living sustainably



Nachhaltig leben

Familien machen sich zunehmend Gedanken, mit welchen Möglichkeiten sie einen Beitrag für die Umwelt und somit für die Zukunft ihrer Kinder leisten können. Damit Nachhaltigkeit im Familienalltag nicht zur Herausforderung wird, gibt es im Familienlotsen hilfreiche Alltagstipps. Vorbeischauen lohnt sich!

Living sustainably

Families are increasingly considering how they can contribute towards protecting the environment and therefore their children's future. To help families cope with the challenges of sustainability in their everyday life, the Family Guide provides useful tips. It's worth having a look!



[www.ravensburg.de/
familienlotse](http://www.ravensburg.de/familienlotse)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Familien *Lotse*

Infos für *Info for*
junge *young*
Familien *families*



Veranstaltungen
Events

Veranstaltungen

Flohmärkte, das Rutenfest, der Stadtlauf, Ravensburg spielt, der Ravensburger Kinderherbst, das Ferienprogramm, die Kinderfreizeit sowie die integrative Ferienbetreuung und viele weitere Aktionen finden jährlich in Ravensburg statt.

Events

Flea markets, the "Rutenfest" festival, a city run, events for children such as "Ravensburg spielt", "Ravensburger Kinderherbst", holiday programmes and church events, children's camps and inclusive holiday programmes, as well as many other activities are held every year in Ravensburg.



[www.ravensburg.de/
familienlotse](http://www.ravensburg.de/familienlotse)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.