

Familien*Lotse*

Infos für
junge
Familien



Ravensburg
für Familien



Wir möchten, dass Sie gut versorgt sind mit Wissenswerten für eine gesunde Entwicklung von Babys und Kleinkindern. Stillen, Beikost, Ernährung oder gesunder Schlaf – der Familienlotse enthält viele praktische Tipps.



Stadt
Ravensburg

*Herzlich willkommen
in der Familienstadt Ravensburg*

Als Stadt der Türme und Tore, als Spielstadt und als Einkaufsstadt genießt Ravensburg einen guten Ruf. Auch in Sachen Familienfreundlichkeit geben wir unser Bestes, damit Eltern und Kinder sich bei uns wohlfühlen.

Der Familienlotse mit Infos, Tipps und Wissenswerten leistet hierzu einen guten Beitrag. Sämtliche Themen werden in dieser Faltkarte kurz beschrieben. Weitere Infos und Kontaktdaten finden Sie im Internet.

www.ravensburg.de/familienlotse

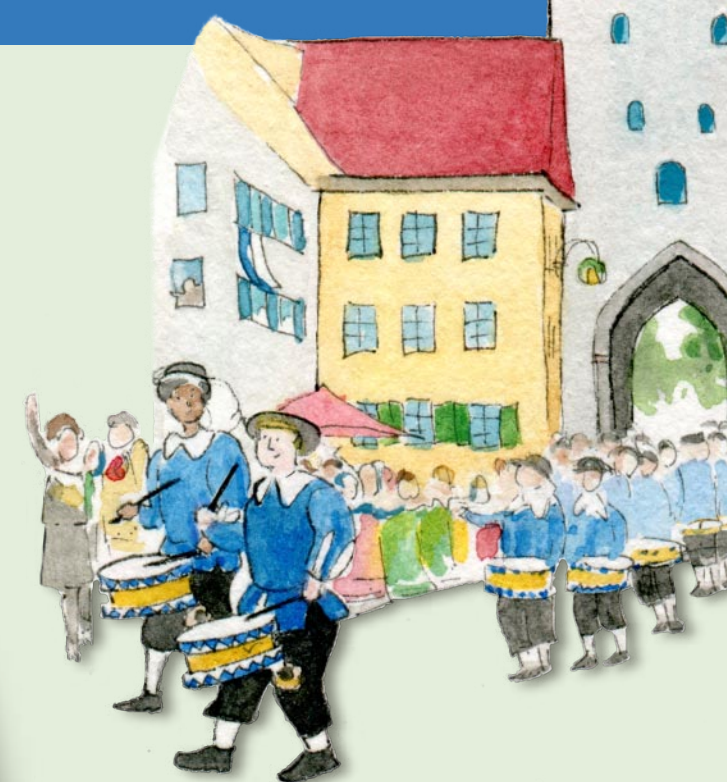
Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus den Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

BABY



Sind Sie startklar für die spannende Familienzeit, die vor Ihnen liegt? Gerne unterstützen wir Sie als werdende Eltern mit wertvollen Hilfen und Informationen, auch zu finanziellen Förderungen.

In Ravensburg ist viel geboten. Das Rutenfest als traditionelles Schüler- und Heimatfest ist ebenso ein Höhepunkt wie das große Spielefest „Ravensburg spielt“ oder das jährliche Ferienprogramm mit seinen zahlreichen Mitmach-Aktionen.



Entdecken Sie Ravensburg und genießen Sie die vielen Möglichkeiten und Angebote für Familien und Kinder.

*Natur, Kultur,
Freizeit, Bewegung oder
doch lieber Sport –
Sie haben die Wahl.*



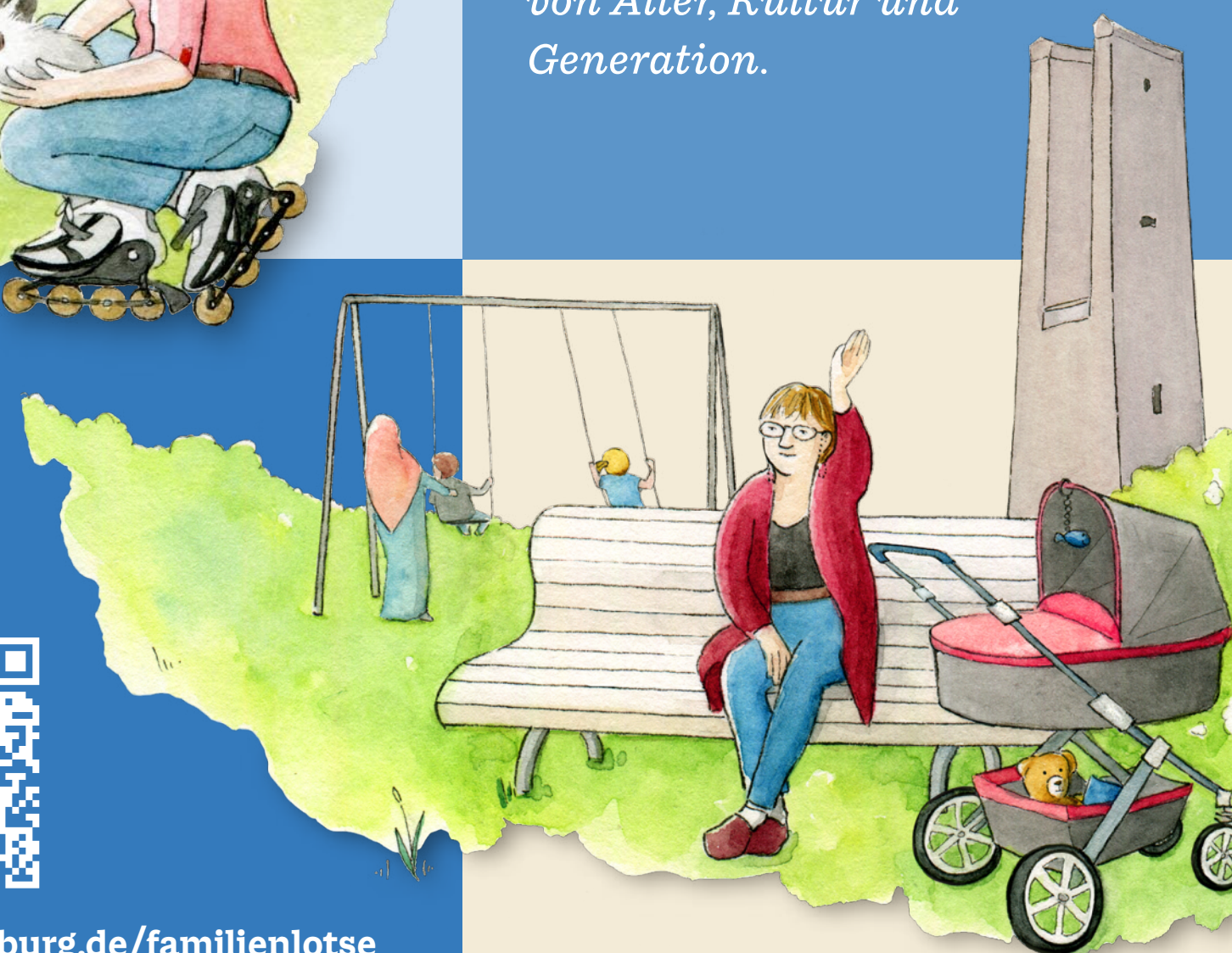
Freuen Sie sich bei unterschiedlichsten Begegnungsmöglichkeiten in Ravensburg auf einen regen Austausch, unabhängig von Alter, Kultur und Generation.



Die professionelle Kinderbetreuung ist uns eine Herzensangelegenheit. Stöbern Sie in Ruhe und finden Sie das passende Betreuungsangebot für Ihr Kind.



www.ravensburg.de/familienlotse



Familien *Lotse* *Family Guide*

Infos für
junge
Familien

Information
for young
families



www.ravensburg.de/familienlotse

Von der Schwanger- schaft bis zum ersten Lebensjahr

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

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

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

*From preg-
nancy 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.*

Ärztliche Versorgung, Erste Hilfe

Kontaktdaten für die ärztliche
Versorgung der Kinder und
Jugendlichen sowie Erste-Hilfe-
Kurse am Kind für Eltern geben
Sicherheit rund um die Gesund-
heit Ihres Kindes.

Früherkennung und Vorsorge –
für die besten Startchancen
Ihres Kindes.

*Medical care,
first aid*

*Information about medical
care for children and adoles-
cents 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.*

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, introducing
solid food, nutrition and a
healthy sleep.
Practical tips for parents on
topics like play and move-
ment. Browse our online
Family Guide for information
on your child's active deve-
lopment.*

Veran- staltungen

Events

Flohmärkte, das Rutenfest, der
Stadtlauf, Ravensburg spielt,
der Ravensburger Kinderherbst,
das Ferienprogramm, die Kinder-
freizeit sowie die integrative
Ferienbetreuung und viele wei-
tere Aktionen finden jährlich in
Ravensburg statt.

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

Treffpunkt für Familien, Eltern-Kind- Gruppen

*Meeting
points
for families*

In Ravensburg gibt es un-
terschiedlichste Begegnungsmög-
lichkeiten für Familien. Hierzu
zählen die Familienzentren,
Treffpunkte für Alleinerziehende,
Eltern-Kind-Gruppen und
weitere Gruppierungen. Freuen
Sie sich auf einen regen Aus-
tausch und ein gutes Mitein-
ander, unabhängig von Alter,
Kultur und Generation.

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

Nachhaltig leben

*Living
sustainably*

Familien machen sich zu-
nehmend 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!

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

Kultur, Freizeit, Sport

*Culture,
leisure and
sports*

Ravensburg ist eine familien-
freundliche und lebenswerte
Stadt mit vielen Kultur-,
Freizeit-, Bewegungs- und
Sportmöglichkeiten.
Hier finden Sie unterschied-
lichste Aktivitäten für die indivi-
duellen Interessen Ihrer Familie.

*Ravensburg is a family-
friendly, vibrant town with a
wealth of cultural opportuni-
ties and sporting activities.
You can find a wide range of
things to do, whatever your
family's individual interests.*

Spartipps für Familien

*Tips for
saving money
for families*

Sie wollen Geld sparen oder
finanzielle Förderungen nutzen?
Der Familienlotse-online zeigt
Ihnen in Kombination mit der
Broschüre „Gut und günstig
leben in Ravensburg“ verschie-
dene Sparmöglichkeiten in
Ravensburg auf.

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

Familien in besonderen Lebenslagen

*Families
in special
situations*

Zahlreiche Beratungsstellen
und Einrichtungen sowie unter-
stützende Hilfsangebote bieten
Ihnen eine professionelle Unter-
stützung und helfen Ihnen in
besonderen Lebenslagen.
Experten sind für individuelle
Anliegen, für Ratsuchende oder
bei plötzlich veränderten Lebens-
umständen Ihre Ansprechpartner.

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

Familien- bildung, Elternschule

*Family
education,
courses
for parents*

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

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

