

Schwangerenfrühstück

Hast du Lust auf den Austausch mit anderen werdenden Mamas in entspannter Atmosphäre? Auf unseren Treffen ist jede Menge Zeit für den Austausch und das Vernetzen untereinander und für die Fragen, welche auf dem Weg ins Mamasein aufkommen.

So individuell wie deine Schwangerschaft ist auch das Wetter. Je nach Wetter- und auch Pandemielage findet unser Treffen drinnen beim gemütlichen Frühstück, draußen als Picknick oder bequem zuhause vor dem PC statt. Ganz gleich wo - wir freuen uns darauf, dich und deinen Glücksbauch kennenzulernen.



Schwangerenfrühstück

Wann und wo?

Jeden 1. Donnerstag im Monat in der Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB), Schlossplatz 5, 15711 Königs Wusterhausen und jeden 3. Donnerstag im Monat im AWO Netzwerk Gesunde Kinder, Märkische Zeile 13, 15711 Königs Wusterhausen, jeweils von 10.00–12.00 Uhr

Mit?

Marieke Lüttger (Nestbegleiterin, EFB Königs Wusterhausen) und den Mitarbeiterinnen vom Netzwerk Gesunde Kinder Dahme-Spreewald (AWO)

Deine Teilnahme ist **kostenfrei**. Bitte melde dich hier an: Tel. 0800—64546337 oder per E-Mail an ngk-lds@awo-bb-sued.de

Orangen-Mango-Smoothie

- 2 Orangen
- 1/2 Mango
- 1 Karotte
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1/2 Glas Karottensaft

Einfach alles zusammen pürieren und dann genießen!

