

# Hilfe, ich bin Mama



„Was tun, wenn mir alles zu viel wird?“

„Kann nur ich die Babyzeit nicht genießen?“

„Wohin mit meinen Fragen, Ängsten  
und Belastungen?“

**Ein offener Austausch tut gut und  
kann Ihnen helfen!**

**Kommen Sie zu unserer  
Gesprächsgruppe**

## Gesprächsgruppe für Mütter

### Termine:

Wir treffen uns jeden Monat  
am 2. Mittwoch von 9:30-11:00 Uhr

### Ort:

Haus der Familie K.E.K.S. e.V.  
Heinrich-Heine-Str. 8  
Speyer-West

### Leitung:

Pädagogin und 2-fache Mutter  
aus Speyer

Bei Bedarf findet zeitgleich eine  
Kinderbetreuung statt.

### Frühe Hilfen Speyer

Q+H (Quartiersmensa plus St. Hedwig)  
Heinrich-Heine-Straße 8  
67346 Speyer

Telefon: 0 62 32 - 14 29 24  
0 62 32 - 14 29 25

E-Mail [fruehehilfen@stadt-speyer.de](mailto:fruehehilfen@stadt-speyer.de)

Homepage: [www.speyer.de/fruehehilfen](http://www.speyer.de/fruehehilfen)



Bundesstiftung  
Frühe Hilfen

Gefördert vom:

Bundesministerium  
Für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend