



SAMEN STA JE STERKER

Aanbod voor zwangeren
en jonge moeders

Zwanger of net bevallen?

Als jonge moeder komt er een hoop op je af. Voor hulp, advies of een luisterend oor, vind je in deze flyer het aanbod. Want samen sta je sterker.



Zwangerschapscursus

Voor (aanstaande) ouders organiseren we verschillende cursussen. Bijvoorbeeld 'Centering pregnancy', hier ontvang je samen met andere zwangeren advies en begeleiding. Tijdens zwangerschapseducatie leer je houdings-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

Zwangerschapsyoga

Deze cursus helpt vertrouwen en rust te groeien tijdens je zwangerschap. In 8 lessen leer je yogahoudingen, ontspanning, meditatie en ademtechnieken, met speciale partnerlessen voor adembegeleiding en massages. Thuis oefenen en de steun van de groep versterken het effect. Na de bevalling is er een babybijeenkomst en herstelgerichte lessen.



Zwangerschap

Centering pregnancy

Samen met andere zwangeren krijg je advies en begeleiding van een verloskundige en kraamverzorgster.



Zwangerschapscursus

Voor (aanstaande) ouders organiseren we diverse cursussen over zwanger zijn, bevallen en kinderen.



Zwangerschapseducatie

Informatie en houdings-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Er is tevens veel ruimte en aandacht om deze nieuwe levensfase met elkaar in te gaan.



Zwangerschapsyoga

Je leert yogahoudingen aan die speciaal geschikt zijn voor zwangeren. Ook leer je ontspannings- en meditatietechnieken. Verder krijg je veel informatie over de zwangerschap, de bevalling en de kraamtijd.



Kortdurende video-hometraining

Als je het gevoel hebt dat het contact met je kind beter kan, bekijk dan hier hoe een video-hometraining kan helpen om jullie band te versterken.



Mamacafé

Voor alle moeders en aanstaande moeders uit Almere. Je ontmoet andere moeders en krijgt informatie.



Moeder en kind

Mini-babyclub

Samen met andere ouders spelletjes en activiteiten speciaal gericht op de ontwikkelingsfase van baby's van 0-7 maanden.



Maxi-babyclub

Samen met andere ouders spelletjes en activiteiten speciaal gericht op de ontwikkelingsfase van baby's van 7-14 maanden.



Mini samen spel

Voor ouders met kinderen vanaf 1,5 jaar, praten over de ontwikkeling en de opvoeding. En activiteiten zoals zingen, puzzelen, knutselen, lezen en bewegen.



Huisbezoek tijdens zwangerschap

Voor niet-medische vragen tijdens je zwangerschap kan een jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau je thuis ondersteunen.



Ouder en kind inloop

Koffie/thee drinken met andere ouders terwijl de kinderen met elkaar spelen.



Club ouders samen

Ontmoeten en spelen, workshops en activiteiten.

