

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.

Fit en Zwanger

Tijdens het programma Fit en Zwanger blijf je tijdens je zwangerschap in beweging maar krijg je ook informatie over de zwangerschap, de bevalling en de kraamtijd. Bij zwangerschapyoga leer je yogahoudingen die speciaal geschikt zijn voor zwangeren. Ook leer je ontspannings- en meditatietechnieken.



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.



Zwangerschapyoga

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.



Fit en zwanger

Lekker in beweging blijven maar ook informatie over de zwangerschap, de bevalling en de kraamtijd.



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.



Moms4Moms

Voor alleenstaande moeders vanaf 27 jaar. In een traject van een half jaar word je begeleid bij persoonlijke ontwikkeling, vergroten van je netwerk en je zelfredzaamheid.



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.

