

aanmeldingsformulier



Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

Aantal zwangerschappen:

Aantal bevallingen:

Uitgerekende datum:

Mijn partner wil graag:

- 2 avonden deelnemen
- alle avonden deelnemen

Is er sprake van bekken en/of rugpijn, of heb je hier in het verleden last van gehad?

nee
ja;

Zijn er zaken waarmee wij tijdens de cursus rekening moeten houden of die je graag vooraf aan ons wilt melden?

nee
ja;

Retouradres:
Verloskundigen aandelaak
Hogebrinkerweg 15a, 3871 KM Hoevelaken.

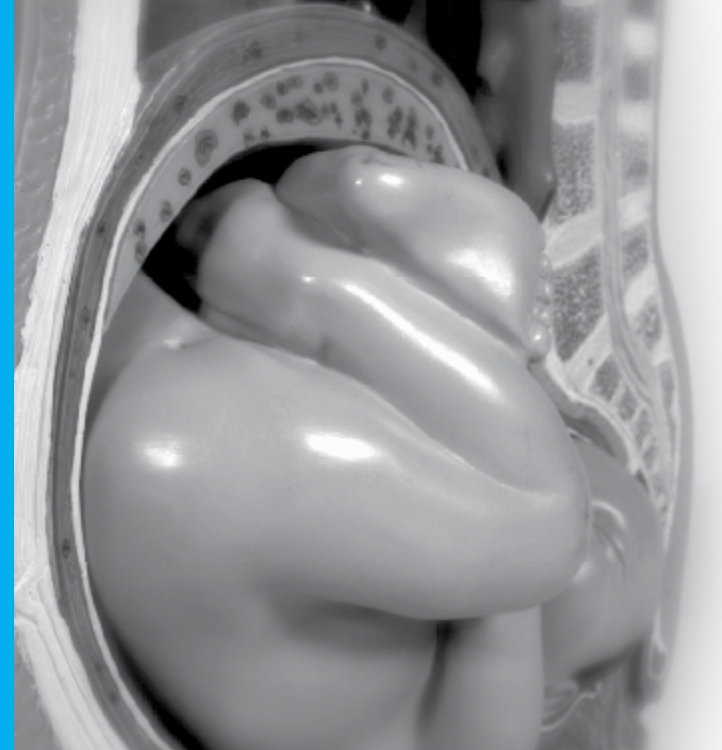
Voor meer informatie kun je terecht bij:

- de verloskundigen Joke Breeman-Bal, Sanne Bokkers of Dirrienne Aman (tel. 033 – 472 09 81 of 06 - 21 27 33 14).
- Oefentherapeute Cesar Melissa Smit-Mater (tel. 06 - 52 42 73 36)

Het aanmeldingsformulier kun je opsturen naar:
Verloskundigen aandelaak
Hogebrinkerweg 15a
3871 KM Hoevelaken

Mailen kan ook naar: info@aandelaak.nl

Hopelijk tot ziens en een hartelijke groet van
Melissa, Joke, Sanne en Dirrienne



verloskundigen
aandelaak.nl



zwangerschaps
CURSUS



verloskundigen
aandelaak.nl

zwanger in Hoevelaken en nabije omgeving?

In de eerste plaats van harte gefeliciteerd met je zwangerschap!

Omdat je zwangerschap ongetwijfeld ook de nodige vragen met zich meebrengt, wordt er in Hoevelaken een zwangerschapscursus voor zwangeren (en hun partners) georganiseerd. En daarnaast natuurlijk omdat het leuk is om een aantal uurtjes concreet bij je zwangerschap stil te staan en andere zwangeren uit je woonplaats en nabije omgeving te ontmoeten!

De cursus wordt verzorgd door de verloskundigen Joke Breeman-Bal, Sanne Bokkers en Dirriane Aman & oefentherapeute Cesar Melissa Smit-Mater. Hiermee willen wij jou als zwangere de mogelijkheid bieden om een zwangerschapscursus te volgen in (de buurt van) je eigen woonplaats. Daarnaast kiezen wij als verloskundigen en oefentherapeute Cesar voor een gezamenlijke aanpak om je zo meer diepgang en steeds de meest actuele informatie te bieden.

Samen weten we immers meer dan alléén!

inhoud van de cursus

De cursus bestaat uit 9 lessen; 7 lessen voor de bevalling en 2 lessen na de bevalling.

De eerste les wordt gehouden rond de 20e tot 28e zwangerschapsweek. Dit is op een eerder tijdstip dan bij veel andere cursussen. Hierdoor kan er vroeger antwoord gegeven worden op bepaalde vragen en hebben bepaalde oefeningen meer nut met het oog op het voorkomen van problemen als overbelasting en/of rugklachten.

Tijdens de eerste les wordt de inhoud van de cursus besproken. Dit doen we bewust, zodat je zelf ook onderwerpen kunt aandragen waar je meer informatie over zou willen ontvangen. Hier zal dan in de loop van de cursus aandacht aan worden besteed.

De duur van de cursusavonden is een uur en een kwartier en bestaat uit twee gedeelten. Tijdens de les kun je een kopje koffie of thee drinken en kun je ervaringen met elkaar uitwisselen.

Het theoretische deel van de cursus wordt ingevuld door een verloskundige. Relevante onderwerpen met betrekking tot je zwangerschap, bevalling en/of de periode daarna zullen besproken/toegelicht worden.

Het praktische deel wordt gegeven door een oefentherapeute Cesar. In dit deel van de cursus zal bewustwording en oefenen van een goede houding en manier van bewegen tijdens de zwangerschap centraal staan, maar ook na de bevalling en tijdens het verzorgen en voeden van je kindje. Dit om bijvoorbeeld rug-, bekken- en/of nekklachten te voorkomen of te verminderen. Daarnaast komen oefeningen om fit te blijven, ontspanning en een goede ademhaling natuurlijk ruim aan de orde.

praktische informatie

De cursus is geschikt voor vrouwen die zwanger zijn van hun eerste kindje, maar ook voor ervaren moeders.

De groep zal uit ongeveer 8 zwangeren bestaan. Partners zijn bij de cursus van harte welkom. Op het aanmeldingsformulier kan je aangeven of je partner 2 of alle cursusavonden wil volgen.

De cursuskosten bedragen in totaal 175 euro. Voor deelname van de partner worden geen extra kosten in rekening gebracht. De cursus wordt gegeven op donderdagavonden in de Verloskundigenpraktijk aandelaak (Hogebrinkerweg 15a, Hoevelaken).

