

Aanmelden voor de cursussen en bijeenkomsten

Alle cursussen en bijeenkomsten vinden plaats in groepsverband en worden verzorgd door professionele en ervaren medewerkers van Thuiszorg Pantein. In verband met de planning is het goed om je zo vroeg mogelijk, bij voorkeur rond de vierde maand van de zwangerschap, aan te melden voor een cursus en/of bijeenkomst. Dit kan door het aanmeldingsformulier 'cursussen' volledig ingevuld op te sturen in bijgaande envelop. Uiteraard is het mogelijk om je voor meerdere cursussen en/of bijeenkomsten in te schrijven. Drie á vier weken voor de start ontvang je schriftelijk bericht over het tijdstip en de plaats van de cursus/bijeenkomst.

Door middel van een éénmalige machtiging (tevens het aanmeldingsformulier) geef je ons toestemming het verschuldigde bedrag, voor start van de cursus, van de rekening af te laten schrijven. De kosten voor de diverse cursussen vind je op het bijgesloten aanmeldingsformulier.

Deelname aan de borstvoedingsavond en de bijeenkomst voor aanstaande ouders is gratis.

Wij helpen je graag met informatie en tips

Vragen

Heb je na het lezen nog vragen, dan kun je op werkdagen tussen 09.00 uur en 12.30 uur en tussen 13.00 en 15.00 uur contact opnemen met de Afdeling Kraamzorgservice via telefoonnummer **0900 8803** (keuze 2 – keuze 1).

Kijk op www.thuiszorgpantein.nl voor meer informatie.

Leveringsvoorwaarden

Door middel van een éénmalige automatische incasso machtigt u Thuiszorg Pantein de financiële bijdrage van uw bankrekening af te laten schrijven;

- *Deze bijdrage wordt circa twee weken vóór aanvang van de cursus van uw bankrekening afgeschreven;*
- *Kosteloze annulering van de cursus is mogelijk tot twee weken vóór aanvang van de cursus;*
- *Bij annulering binnen twee weken vóór aanvang van de cursus worden administratiekosten in rekening gebracht;*
- *Bij annulering om medische redenen worden de niet gevolgde lessen aan u terugbetaald, na aftrek van administratiekosten.*

Thuiszorg Pantein

- Eén adres voor alle zorg en hulpmiddelen.
 - Uw wensen centraal.
 - 24 Uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.
 - Ruim 100 jaar ervaring met professionele medewerkers.
-
- U kunt bij ons terecht voor:
 - Huishoudelijke Hulp
 - Persoonlijke Verzorging
 - (Gespecialiseerde) Verpleging
 - Gespecialiseerde Thuisbegeleiding
 - Kraamzorg
 - Jeugdgezondheidszorg: o.a. consultatiebureau
 - Voeding en Dieet
 - Thuiszorgwinkel Pantein
 - Pantein Extra

Voor alle
zorgvragen
bel 0900 8803
(€ 0,10 pm)

Bezoekadres:
Industrielaan 1
5405 AA Uden

Postadres:
Postbus 109
5400 AC Uden

T 0900 8803
F 0413 333 700

E info.thuiszorg@pantein.nl
I www.thuiszorgpantein.nl

Samen zwanger

Jeugd- gezondheids- zorg



Cursussen en bijeenkomsten
voor zwangeren (en hun partners)

thuiszorg
Pantein

Voelt beter

thuiszorg
Pantein

Samen zwanger

Cursussen en bijeenkomsten voor zwangeren (en hun partners)



Zwanger?... Gefeliciteerd! De hele wereld mag het weten! Zwanger zijn wil je graag delen met anderen; maar zwanger zijn roept ook allerlei vragen en onzekerheden op. Om jou en je partner optimaal voor te bereiden op de komende maanden, bieden wij een aantal cursussen en bijeenkomsten aan waarin informatie wordt gegeven over de zwangerschap, de kraamtijd en het aanstaande ouderschap.

Hiermee helpen we jou en je partner tijdens de zwangerschap graag aan tips, adviezen en alles wat jullie willen weten. Ook zijn er verschillende manieren om jullie in contact te brengen met andere (aanstaande) ouders. In ons aanbod vind je verschillende trainingen en bijeenkomsten die jou niet alleen helpen je lichaam fit en gezond te houden, maar ook je partner betrekken bij de zwangerschap. Kies die cursus of bijeenkomst die het beste bij jou en je partner past, dan kunnen jullie samen optimaal genieten van de zwangerschap en de tijd erna!



Cursussen

Zwangerschapscursus

Een praktische en actieve cursus die je helpt fit te blijven tijdens de zwangerschap en niet alleen je lichaam maar ook jou en je partner voorbereidt op de bevalling.

Zwangerschapscursus voor aanstaande moeders

Inhoud cursus:

- Algemene informatie over zwangerschap, bevalling en kraamtijd;
- Hoe voorkom ik bekken- en rugklachten en hoe ga ik ermee om;
- Tips en aanleren van oefeningen die helpen de weeën op te vangen, zoals ademhalings- en ontspanningsoefeningen;
- Informatie en praktische tips voor de partners tijdens de partnerles;
- Uitwisselen van ervaringen.

De cursus bestaat uit acht lessen. Zeven lessen van 1 uur, één les van 1,5 uur samen met partner. In verband met de planning is het zinvol je aan te melden rond de vierde maand van je zwangerschap.

Voor aanstaande moeders en partner

Inhoud cursus:

De onderwerpen die aan bod komen, zijn dezelfde als bij de cursus voor aanstaande moeders, zoals hiervoor beschreven. Als partner word je actief betrokken bij deze oefeningen. Daarnaast wordt er uitgebreid aandacht besteed aan de rol van de partner tijdens de zwangerschap en bevalling.

De cursus bestaat uit zeven lessen van 1 uur. In verband met de planning is het zinvol je aan te melden rond de vierde maand van je zwangerschap.

Bewegen in de zwangerschap

Een actieve cursus waarbij bewegen op muziek centraal staat. Daarnaast krijg je ook informatie over hoe je tijdens de zwangerschap verantwoord met je lichaam om kunt gaan.

Inhoud van de cursus:

- Conditie op peil houden;
- Training van de bekkenbodemspieren;
- Verminderen en/of voorkomen van zwangerschapsverschijnselen;

- Leren luisteren naar je lichaam;
- Verbeteren en handhaven van een goede lichaamshouding;
- Bevorderen van circulatie;
- Onderhouden van spierfuncties;
- Fitter bevallen;
- Sneller herstel na de bevalling.

De cursus bestaat uit acht lessen van 1 uur. Je kunt hier al vanaf 11 weken zwangerschap mee starten en je sport met een vaste groep. Tijdig opgeven voor deze cursus is dus erg belangrijk.

Zwangerschapsyoga

In deze cursus leer je met behulp van ontspanningsoefeningen te luisteren naar je eigen lichaam en raak je vertrouwd met de signalen die het afgeeft. Op die manier kun je je met alle aandacht en ontspanning voorbereiden op de bevalling en optimaal genieten van je zwangerschap.

Inhoud cursus:

- Losmaakoefeningen, ademhalingsoefeningen, houdingsoefeningen en ontspanning;
- bespreken van onderwerpen rond zwangerschap en bevalling;
- rol van de partner tijdens zwangerschap, bevalling en na de bevalling.

De cursus bestaat uit twaalf bijeenkomsten van 2 uur, waarvan twee met partner. In

verband met de duur van de cursus is het belangrijk om je zo vroeg mogelijk aan te melden.

Bijeenkomsten

Als je (voor het eerst) een baby krijgt

Een baby, hoe klein ook, is zich goed bewust van de omgeving en is in staat te communiceren. Tijdens deze bijeenkomst wordt aandacht besteed aan de manier waarop baby's communiceren en hoe jullie als ouders hierop kunnen inspelen.

Inhoud bijeenkomst:

- De lichaamstaal van een baby; huilen, huilgedrag en troosten, rust en regelmaat;
- Het tillen en dragen van een baby en het oefenen hiermee;
- Het belang van hechting;
- Het voorkomen van een voorkeurshouding.

De bijeenkomst is bedoeld voor zwangeren met hun partner, maar alleen komen mag natuurlijk ook. De bijeenkomst bestaat uit één avond van 2 uur.

Borstvoedingsavond

Borstvoeding is heel goed voor je baby, maar ook voor jezelf. Als je besluit borstvoeding te gaan geven, is een goede voorbereiding



van belang. Ook aanstaande vaders kunnen een belangrijke rol spelen bij het geven van borstvoeding. Daarom zijn ook zij van harte welkom op deze avond.

Inhoud bijeenkomst:

- Voorbereiding op het geven van borstvoeding;
- Houdingen en tips voor het slagen van borstvoeding;
- Informatie over het ondersteuningsaanbod vanuit de thuiszorg en borstvoedingsorganisaties;
- Ook wordt er een DVD getoond over het geven van borstvoeding.

De bijeenkomst bestaat uit één avond van 2 uur.