

Mama Café - Baby op komst of baby in huis

Type

Groepsaanbod

Startdatum

26/04/2025 - 14/06/2025

Locatie

Zeelaan 42, 8670 Koksijde, Belgium (Huis van het Kind Koksijde)

Door

Iris Vollon

Lynn Harteel

Praktische info

Datums

26 april 2025 - 09:30 - 11:30

10 mei 2025 - 09:30 - 11:30

17 mei 2025 - 09:30 - 11:30

24 mei 2025 - 09:30 - 11:30

14 juni 2025 - 09:30 - 11:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

U schrijft zich in voor de volledige reeks:

-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

120

Voor wie

Gezinnen met een baby op komst of een baby in huis.

Hulp bij

Ouderschap/opvoeding, Slaapproblemen, Zelfzorg, Zwangerschap (ondersteuning bij)

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Word je binnenkort mama of papa of heb je een baby in huis? We geven je graag meer informatie over de veranderingen die jijzelf en je gezin doormaken doorheen een zwangerschap en in de eerste periode met een baby. Hoe kunnen jullie samen bouwen aan een veilige hechting en fijne interactie met je baby? Veel jonge ouders kampen met slaaptekort of baby's die moeilijker slapen. We geven graag meer informatie over hoe slaap precies werkt (bij ouder en baby) en praktische tips omtrent slaaphygiëne. We begrijpen dat de periode waarin je een baby krijgt, best pittig kan zijn. Hierbij willen we voldoende oog hebben voor de energie die dit vraagt van jullie als ouders en geven we graag tips mee hoe je ook voor jezelf kan blijven zorgen.
Daarnaast willen we vooral dat het Mama Café een plek kan zijn waar mama's (en papa's zijn ook welkom) informatie kunnen krijgen over verschillende thema's, maar bovenal in gesprek kunnen gaan met elkaar. Een luisterend oor kunnen vinden bij elkaar en leren van elkaar.
Interesse? Dan bieden we je graag 5 informatiemomenten aan waarbinnen al deze thema's aan bod komen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

iris.vollon@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/mama-cafe-baby-op-komst-baby-huis-0