

ARONS ZORG.

persoonlijke kraamzorg op maat



BROCHURE
Cursussen

Inhoudsopgave

EEN CURSUS? DOEN!.....	3
PRETTIG BEVALLEN VOOR 2.....	4
ZWANGERSCHAPSYOGA.....	5
ZWANGERSCHAPSGYM EN -BEGELEIDING	6
BORSTVOEDING, DE BESTE START	7
BABYMASSAGE & LICHAAMSTAAL	8
JE LIJF IN BALANS.....	9
PRAKTISCHE INFORMATIE	10

Een cursus? Doen!

Arons Zorg is een professionele organisatie met een veelzijdig kraamzorgaanbod. Naast kraamzorg bij je thuis biedt Arons Zorg ook diverse cursussen rondom de zwangerschap aan op twee locaties in de regio. Iedere cursus wordt zoveel als mogelijk afgestemd op je persoonlijke situatie. Afhankelijk van de periode tijdens of na je zwangerschap, kun je onderstaande cursussen volgen op onze locatie in 's-Hertogenbosch en/of Oss.

Vorbereiden op de bevalling en de komst van je baby?

	Locatie Den Bosch	Locatie Oss
Prettig bevallen voor 2	v	v
Zwangerschapsyoga	v	v
Zwangerschapsgym en -begeleiding	v	v
'Borstvoeding, de beste start'	v	v

Na de bevalling de relatie met je baby verder ontwikkelen en technieken aanleren die van positieve invloed zijn op de emotionele en lichamelijke ontwikkeling van je baby? Of wil je na je bevalling je weer energiek voelen en in balans komen?

	Locatie Den Bosch	Locatie Oss
Babymassage & lichaamstaal	v	v
Je lijf in Balans (personal training)	v	

Wil je een cursus rondom de zwangerschap volgen? Geef je je op tijd het liefst gelijktijdig met je aanmelding voor kraamzorg op. De kans dat je de cursus van je voorkeur kunt volgen, is dan het grootst. Cliënten van Arons Zorg hebben namelijk voorrang bij de inschrijving. Bovendien heb je het langst plezier van hetgeen je hebt opgestoken tijdens de cursus.

Arons Zorg wenst je een gezonde en fijne zwangerschaps- en kraamperiode toe!

Prettig bevallen voor 2

Tijdens deze cursus bereid jij je samen met je partner voor op misschien wel het meest bijzondere moment in jullie leven: de geboorte van jullie kindje. Onwetendheid en onzekerheid kunnen er voor zorgen dat de bevalling minder soepel verloopt. Daarnaast is het voor veel vrouwen een prettig en een geruststellend idee dat hun partner ook weet wat er kan gebeuren tijdens de bevalling. Deze cursus geeft jullie niet alleen veel praktische informatie over de bevalling (o.a. bevallingstechnieken), maar schenkt ook veel aandacht aan de ondersteunende rol van je partner tijdens de bevalling. Op deze manier wordt bevallen iets wat je samen doet!

De inhoud van de bijeenkomsten is afgestemd op de verschillende fases tijdens de bevalling en de eerste periode kort na de geboorte van je baby. Op deze manier wordt de bevalling stap voor stap doorlopen. Uitgebreide informatie en oefeningen zorgen ervoor dat jij én je partner goed voorbereid en met vertrouwen kunnen uitkijken naar de bevalling.

De cursus wordt door een verloskundige gegeven volgens de methode 'Prettig Bevallen' van Marlies Galema Bevallings- & Ouderschapvoorbereiding. Na afloop ontvang je als naslagwerk haar boek 'Prettig bevallen, hoe dan?!'

Praktische informatie

De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten van 2 uur in de avond. De groep bestaat uit vier zwangere dames met hun partner.

Locatie: 's-Hertogenbosch en Oss

Prettig bevallen voor 2 in het kort

- Aanleren van een optimale ademhaling en perstechniek tijdens de bevalling
- Duidelijke uitleg en tools waardoor je partner een actieve rol kan spelen tijdens de bevalling
- Informatie over de bevalling en kraamperiode
- Samen voorbereiden met andere aanstaande ouder
- Cursus gegeven door een verloskundige



Zwangerschapsyoga

Met de cursus *Zwangerschapsyoga* laat jij je geest tot rust komen en zorg je dat je lichaam fitter en energiever wordt. Ook wanneer je geen ervaring hebt met yoga, kun je deelnemen aan de cursus *Zwangerschapsyoga*.

Tijdens de cursus leer je jezelf bewust worden van je eigen lichaam. Je bereid je voor op een nieuwe fase en je maakt contact met je kindje. Dit gebeurt onder andere door adem oefeningen, aanleren van lichaamshoudingen en ontspanningstechnieken. De ademhalingstechnieken die je leert, kun je bijvoorbeeld gebruiken tijdens de bevalling.

Bij de cursus *Zwangerschapsyoga* komen steeds drie begrippen terug:

Ontspanning: overgeven aan datgene wat de natuur van je vraagt.

Concentratie: je aandacht richten daar waar het nodig is.

Kracht: doen wat je moet doen zonder dat het je uitput.

Tevens wordt er praktische informatie gegeven rondom de zwangerschap en de bevalling.

Praktische informatie

De cursus *Zwangerschapsyoga* bestaat uit acht lessen (1 uur en 20 minuten) en wordt verzorgd door een yogadocente, gespecialiseerd in zwangerschapsyoga. De groep bestaat uit ongeveer tien personen. De partners worden één avond uitgenodigd.

Trek gemakkelijke kleding aan waarin je prettig kunt bewegen, bijvoorbeeld een lekker zittende joggingbroek. Verder raden wij je aan een handdoek mee te nemen.

Locatie: 's-Hertogenbosch en Oss

Zwangerschapsyoga in het kort

- Aanleren van houdingen die je ondersteunen voor, tijdens en na de bevalling
- Actieve losmaak oefeningen en rustige oefeningen
- Leren ontspannen
- Leren omgaan met je adem als 'instrument'
- Bewustwording van de grenzen van je lichaam
- Vertrouwen en leren omgaan met angst en pijn
- Praktische informatie rondom zwangerschap en bevalling



Zwangerschapsgym en -begeleiding

In plaats van de cursus *Zwangerschapsyoga* kun je je ook met de cursus *Zwangerschapsgym en -begeleiding* voorbereiden op de bevalling en de komst van de baby. Deelname aan beide cursussen is niet zinvol, omdat beide dezelfde doelstelling hebben. Kies daarom de cursus die je het meeste aanspreekt.

De cursus *Zwangerschapsgym en -begeleiding* bereid je op een actieve manier voor op de bevalling en het moeder zijn. Door middel van verschillende oefeningen word jij je beter bewust van de veranderingen in je lichaam, zodat je er beter mee vertrouwd raakt. Denk hierbij aan oefeningen gericht op je houding, het opvangen van weeën of ademhaling. Met behulp van deze oefeningen kun je bijvoorbeeld rugklachten en kramp tijdens de zwangerschap en na de bevalling voorkomen of verminderen. Tijdens de lessen wordt altijd uitgegaan van de mogelijkheden van het gezonde zwangere lichaam.

Daarnaast wordt praktische informatie gegeven rondom de zwangerschap en de bevalling.

Praktische informatie

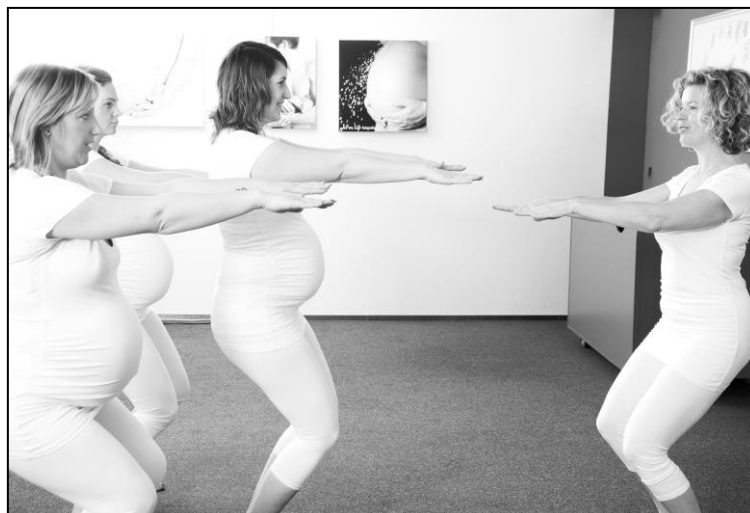
De cursus bestaat uit acht lessen (1 uur) en wordt verzorgd door een docent, gespecialiseerd in zwangerschapsgym en -begeleiding. De groep bestaat uit ongeveer elf personen. De partners worden één avond uitgenodigd.

Trek gemakkelijke kleding aan waarin je je prettig kunt bewegen, bijvoorbeeld een lekker zittende joggingbroek. Verder raden wij je aan een handdoek mee te nemen.

Locatie: 's-Hertogenbosch en Oss

Zwangerschapsgym en -begeleiding in het kort

- Oefeningen voor bekkenbodemspieren
- Oefeningen voor een goede houding, de bloedcirculatie en de algehele spierconditie
- Oefeningen gericht op ademhaling en ontspanning
- Informatie over de zwangerschap, bevalling en kraamperiode
- Informatie over weeën, ontsluiting en de verschillende manieren van bevallen



Borstvoeding, de beste start

Borstvoeding is niet alleen iets heel natuurlijks, maar ook de beste voeding voor je baby. Naast alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft, bevat borstvoeding ook stoffen die de baby beschermen tegen ziekten of infecties. Tevens bevordert het de ontwikkeling van de baby. Niet voor niets is borstvoeding, de beste start.

Tijdens de zwangerschap bereid jij je voor op vele zaken rondom de komst van je baby. De keuze van de voeding is hier een belangrijk onderdeel van. Om tot een goede keuze te komen en een goede start te maken, is informatie over borstvoeding en weten hoe borstvoeding in de praktijk verloopt erg belangrijk.

De cursus *Borstvoeding, de beste start* geeft o.a. duidelijkheid over het nut van borstvoeding en gaat in op de praktische zaken rondom het geven van borstvoeding (ook op het werk) en kolven. Op deze manier bereid jij je goed voor op een geslaagde en prettige ervaring van de borstvoedingsperiode. Indien je nog twijfelt, kan deze cursus je ook helpen bij het maken van de keuze van voeding.

Arons Zorg heeft borstvoedingscoaches in dienst. Zij kan je tevens helpen met al je vragen rondom het geven van borstvoeding.

Praktische informatie

De cursus *Borstvoeding, de beste start* bestaat uit twee avonden van elk 2 uur en wordt gegeven o.l.v. onze borstvoedingcoach. De groepsgrootte bestaat uit maximaal vijftien personen..

Locatie: 's-Hertogenbosch en Oss

'Borstvoeding, de beste start' in het kort

- Waarom borstvoeding? De voordelen van borstvoeding
- De fysiologie van de borsten
- De verzorging van de borsten
- Hoe werkt borstvoeding? Aanleggen en houdingen
- Kolven
- Borstvoeding en werken
- Tips om problemen te voorkomen of op te lossen



Babymassage & Lichaamstaal

Naast de stem is een aanraking voor een pasgeborene het eerste communicatiemiddel. Dit speelt een essentiële rol bij de vorming van de relatie tussen ouder en kind. Masseren is daarom niet alleen een goede, maar ook een leuke manier om intensief contact te krijgen met je baby.

Tijdens de cursus leer je hoe jij je door middel van massage, liefde en emotie kunt uiten aan je baby. Het geeft een gevoel van geborgenheid en het versterkt de band tussen ouder en baby. Dit bevordert de ontwikkeling van het zelfrespect en de sociale vaardigheden bij je kindje.

Babymassage heeft op emotioneel vlak een positieve werking en ook lichamelijk gaan baby's zich in alle opzichten prettiger voelen. Massage helpt bijvoorbeeld een baby te ontspannen en stimuleert ook de spijsvertering, waardoor darmkrampjes verminderen of voorkomen kunnen worden.

Naast de massages wordt tijdens de cursus ook uitgebreid aandacht besteed aan tiltechnieken, het dragen van je baby en andere onderwerpen die je als jonge ouder tegenkomt. Uiteraard is er tussendoor altijd tijd om je baby te voeden, te verzorgen of te troosten.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit vier lessen (1 uur en 30 minuten) en wordt verzorgd door een geschoolde docente. De groep bestaat uit vier tot acht baby's met hun vader of moeder. In overleg met de docente is de partner ook welkom.

Je kunt starten met de cursus *Babymassage* vanaf het moment dat je baby zes weken tot negen maanden oud is.

Locatie: 's-Hertogenbosch en Oss

Babymassage in het kort

- Bevordert de band tussen ouder en baby
- Vergroot het zelfvertrouwen van de ouder met de omgang van de baby
- Bevordert de spijsvertering van je baby
- Stimuleert de beweeglijkheid van spieren en gewrichten van je baby
- Je baby ontspant zich, voelt minder pijn en heeft minder stress
- Leer de lichaamstaal van je kindje te 'lezen'



Je lijf in balans

Ben je net bevallen en wil jij je weer energiek voelen én in balans komen? Dan is Personal Training wellicht iets voor jou. De trainingen worden gegeven door Yanou Wilkens, een ervaren personal trainer. Je gaat met hem aan de slag om jouw persoonlijke doelen te behalen door middel van trainingen op persoonlijk niveau. Hierbij wordt rekening gehouden met alle veranderingen die je lichaam heeft doorgemaakt. Zo kun je op een verantwoorde manier sporten.

Een personal trainer is effectief omdat de oefeningen worden afgestemd op jouw behoefte. Er wordt aandacht besteed aan een goed herstel na je bevalling. Je raakt je eerste zwangerschapskilo's kwijt en voelt je snel weer in balans en 'thuis' in je eigen lijf! Deze vorm van training is voor iedereen toegankelijk en is al mogelijk vanaf 6 weken na je bevalling (informeer bij je huisarts of verloskundige als je twijfelt).

Praktische informatie

Je start met een kennistraject dat bestaat uit vier lessen in twee weken. Dit wordt verzorgd door Yanou Wilkens van Studio Sport Xperience. Je begint eerst met een gratis intakegesprek, waarna je aan de slag gaat met de personal trainer. Na dit traject bepaal jij of je doorgaat met de personal training of dat je liever gaat voor een groepstraining.

Voor vragen of het aanmelden kun je contact opnemen met Yanou van Sport Xperience via e-mail mail@sportxperience-denbosch.nl. Voor meer informatie over personal training of Sport Xperience kun je ook kijken op www.sportxperience-denbosch.nl/personal-training.

Locatie: 's-Hertogenbosch

Wat kun je verwachten?

- Persoonlijke begeleiding wanneer het jou uitkomt.
- Gratis intakegesprek waarin je samen je wensen en realistische doelen bespreekt.
- Een eigen unieke vorm met effectieve trainingsmethodiek.
- Aandacht op het herstellen van de bekkenbodemspieren.
- Aandacht voor de rug- en buikspieren voor een stabielere houding.

Bovendien is een persoonlijk voedingsplan in combinatie met sporten mogelijk.



Praktische informatie

De meeste cursussen rondom zwangerschap worden gegeven op twee locaties in de regio.

Locatie 's-Hertogenbosch
Arons Zorg
Weerdkampweg 21
's-Hertogenbosch
Tel.: (073) 631 23 42

Locatie Oss
Bij Praktijk Nova
Molenstraat 42
Oss
Tel.: (0412) 724 824

Actuele informatie over de cursussen, tijden, locaties en kosten vind je op: www.aronszorg.nl

Meer informatie?

Indien je meer informatie wenst over een cursus, neem dan gerust telefonisch contact op met het cursusbureau in 's-Hertogenbosch of Oss of stuur een e-mail naar: cursusbureau@aronszorg.nl

Inschrijven

Je kunt je voor één of meerdere cursussen inschrijven via de website: www.aronszorg.nl.

Annulering

Indien je verhinderd bent, dien je dit altijd schriftelijk (e-mail, post) aan Arons Zorg te melden. Tot 2 weken voor aanvang cursus is dit kosteloos. Vanaf 2 weken voor aanvang cursus vindt er geen restitutie van het cursusgeld plaats. Meer informatie vind je op onze website.

Vanwege de doorgaans grote belangstelling voor de cursussen rondom zwangerschap hebben klanten van Arons Zorg voorrang bij de inschrijving.