

## OPVOEDONDERSTEUNING VOOR OUDERS

=====

### **JIJ EN JE BABY... SAMEN MET ANDERE OUDERS VAN GEDACHTEN WISSELEN...**

Het krijgen van een baby luidt een nieuwe periode in je leven in. Tijdens de bijeenkomsten **JIJ EN JE BABY** zal de begeleider je manieren aanreiken om van jouw baby te genieten, hem/ haar te begrijpen en aan te sluiten bij de behoefte van je kind.

**WAT ?...** Tijdens de bijeenkomsten wordt gepraat over de verzorging en de opvoeding en de ontwikkeling van je baby. We zullen naast het gesprek ook in een aantrekkelijke spelvorm met elkaar oefenen in opvoedsituaties. Er worden gasten uitgenodigd daar waar het gaat om speciale deskundigheid.

De begeleider zal informatie en tips geven over allerlei opvoedonderwerpen, **maar... zij is vooral benieuwd naar jouw vragen en zal dan ook veel ruimte geven om persoonlijke ervaringen met elkaar te delen... immers we kunnen zo veel van elkaar leren...**

De thema's.

- 1<sup>e</sup> bijeenkomst : \*de basisbehoeften van je baby, \*de top 5 van de meest gestelde opvoed- en verzorgingsvragen
- 2<sup>e</sup> bijeenkomst : \*praten en spelen met je baby, \*lichaamstaal, \*muziek op schoot
- 3<sup>e</sup> bijeenkomst : \*dagindeling (rust, reinheid en regelmaat), \*vermindering van overmatig huilen en onrust, \*tijd vrijmaken om te ontspannen, \*babymassage
- 4<sup>e</sup> bijeenkomst : \*combinatie zorg/ werk, \*eigen kracht netwerk, \* ontspanning voor de ouder(s)

**WAAR ?...** De bijeenkomsten worden gehouden in een mooie grote ruimte, gelijk aan een huiskamersfeer.

Adres : **Burenlaan 16 in Hollum (de boerderij van Piet en Anja Faber).**

**WANNEER ?...** We komen bij elkaar voor **4 bijeenkomsten** van elk 2 uur. De bijeenkomsten worden 1 x per 2 weken gepland (rekening houdend met schoolvakanties). We beginnen op het moment dat er 8 of meer aanmeldingen zijn.

**HOEVEEL ?...** De eigen bijdrage per ouder is 7,50 euro per bijeenkomst.

**DOOR WIE EN VOOR WIE ?...** De bijeenkomsten worden begeleid door Selma Dubbeld – gezinscoach.

Je kunt haar bellen of mailen voor meer informatie en voor aanmelding :

tel.nr. 0519 346 728

mobiel 06 307 44 827

e-mailadres : [selmadubbeld@hotmail.com](mailto:selmadubbeld@hotmail.com)

Je kunt je ook aanmelden bij gemeente Ameland, contactpersoon : Sonja Toonstra

tel.nr. 0519 555555