

Baby op komst

Gratis groepsaanbod
voor zwangeren

Beval je in de periode **september 2024**? Wil je graag andere vrouwen **ontmoeten** en **informatie** krijgen over het ouderschap? Schrijf je in!

Donderdagen van 13.00 tot 15.00 uur
21 maart, 25 april, 23 mei, 20 juni,
18 juli en 22 augustus '24

Speelpunt

Sint-Jorisplein 20 in Tienen
Inschrijven via groeien@tienen.be
of 016 24 76 00



Programma

21 maart: Zwanger, wat nu?

Kennismaking met de groep, je administratie op orde

25 april: Medische opvolging stap voor stap

Glucosetest, hoe groot is mijn baby, vaccins, ...

23 mei: Gezonde voeding en beweging

Gezonde snacks en beweegtips voor en na de zwangerschap

20 juni: Veerkracht en zelfzorg

Wat doet een kind krijgen met jou? Hoe voel jij je? Wat is normaal?

18 juli: Voorbereiden van de bevalling

Welke info al gekregen? Hoe kijk jij hier naar?

22 augustus: Thuiskomen met een baby.. en nu?

Wat verandert er? Taakverdeling in huis? Welke hulp bestaat er?

V.u.: Ine Tombeur • Schepen van mensen • p/a Grote Markt 27 • 3300 Tienen