

Informatie over cursussen en bijeenkomsten voor (aanstaande) ouders 2014



Dit is een uitgave van Jong Florence

Koningin Sophiestraat 120
2595 TM Den Haag
T 070 - 379 54 01
www.jongflorencenl

Volg Jong Florence op  en 

Jong Florence is een onafhankelijke stichting voor jeugdgezondheidszorg. Vanuit 10 consultatiebureaus bevordert en beschermt Jong Florence de gezondheid en ontwikkeling van ruim 28.000 kinderen van 0 tot 4 jaar in Den Haag. Jong Florence maakt deel uit van Zorggroep Florence. Florence biedt thuiszorg, verzorgingshuiszorg, verpleeghuiszorg, advies en service in de regio Haaglanden.



Deelname aan een cursus of themabijeenkomst: iets voor jou?

In deze folder vind je het aanbod voor (aanstaande) ouders met jonge kinderen. Alleen inwoners van Den Haag kunnen zich inschrijven.

Wie een cursus bij Jong Florence volgt, kan rekenen op een deskundige en plezierige begeleiding. De cursussen en bijeenkomsten starten enkele malen per jaar en zijn vaak op verschillende locaties in Den Haag bij te wonen.

Sommige cursussen en bijeenkomsten zijn gratis. In andere gevallen betaal je een eigen bijdrage. Je zorgverzekering vergoedt mogelijk, afhankelijk van je polis, een deel van de kosten.

Kadobon voor cursussen

Wil je iemand feliciteren met de zwangerschap of ben je op zoek naar een leuk (kraam)kado en is die persoon woonachtig in Den Haag? Geef een kadobon voor een cursus bij Jong Florence!

De kadobon is vanaf € 20 verkrijgbaar voor alle betaalde cursussen uit ons cursusaanbod. Neem voor meer informatie contact op met het Cursusbureau of kijk op onze website.



Aanmelden en informatie

T 070 - 379 57 50 (ma. t/m vr. van 9.00-12.30 uur)

cursusbureau@jongflorencenl
www.jongflorencenl



Op onze cursussen zijn onze algemene cursusvoorwaarden van toepassing. Je kunt deze opvragen bij het Cursusbureau of bekijken op www.jongflorencenl

Tijdens de zwangerschap, vóór de bevalling

Zwangerschapsyoga

Ontspannen de bevalling tegemoet.

- Tien bijeenkomsten van 1,5 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 110,-

Borstvoedingsbijeenkomst voor aanstaande ouders

Praktische informatie over het geven van borstvoeding voor de aanstaande moeder én vader.

- Eén bijeenkomst van 2 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 17,50 per stel

Cursus voor aanstaande ouders

Een goede voorbereiding op de bevalling en de eerste weken met je baby; met oefeningen ter voorbereiding op de bevalling en veel informatie.

- Zeven bijeenkomsten van 2 uur voor beide aanstaande ouders
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 45,- per stel

Zwangerschapspilates

Werken aan een verbeterde lichaams-houding door middel van rustige Pilates-oefeningen.

- 8 lessen van 1 uur voor de bevalling, 9 lessen van 1 uur na de bevalling
- Alleen bewegen, géén theorie
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 60,-

Opfriscursus: goed bevallen

Verkorte cursus waarin kort de theorie van de bevalling en de ademhalings-technieken worden opgefrist.

- Voor vrouwen die al eerder een bevalling hebben meegemaakt en niet opnieuw een uitgebreide cursus willen volgen
- Drie bijeenkomsten van 1,5 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 19,50

Zwanger & Bevallen

Goed voorbereid de bevalling tegemoet en weer terug in conditie na de bevalling.

- Acht bijeenkomsten van 1,5 uur voor de bevalling
- Zes bijeenkomsten van 1,5 uur na de bevalling
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 60,-

Baby's van 0 tot 1,5 jaar

Baby's eerste maanden

Introductieles babymassage gecombineerd met wisselende thema's.

- Voor baby's van 6 weken tot 6 maanden en één ouder
- Themabijeenkomst van 1,5 uur
- Start: iedere maand
- Locatie: op de Haagse consultatiebureaus
- Kosten: geen

Babycooking

Informatie en uitleg over de opbouw van babyvoeding, van eerste oefenhapje tot het volledig mee-eten, en praktisch aan de slag in de keuken

- Voor zwangeren en ouders met een kind tot 1 jaar
- De workshop duurt 3 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: Kook- en proefstudio Haags Hout
- Kosten: € 79,50 inclusief hapje en drankje, koeltasje met koelement, 10 handige bewaarbakjes, een voorraad eigengemaakte hapjes en kookboekje

Jij bent belangrijk!

Leer hoe je de ontwikkeling van je kind optimaal kunt stimuleren en je kind kunt helpen zijn/haar kansen optimaal te benutten.

- Voor ouders met een kind van 6 maanden tot 2 jaar
- Vier bijeenkomsten van 1 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: afwisselend op de Haagse consultatiebureaus
- Kosten: € 17,50 per kind met één begeleider, inclusief boek

Fit na de bevalling

Weer in conditie na de zwangerschap.

- Zes bijeenkomsten van 1,5 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 25,-

Moeder & baby yoga

Na de bevalling en drukke kraamtijd samen met je baby weer even tot jezelf komen.

- Voor pasbevallen vrouwen met een baby van 6 weken tot 9 maanden
- Zeven bijeenkomsten van 2 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 27,50 voor moeder en baby

Babygebaren

'Praten' met je baby over alledaagse dingen.

- Voor ouders met een kind tot 2 jaar
- De workshop duurt 1,5 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 27,50 inclusief boek

Dunstan Babytaal

Leer de vijf specifieke huiltjes van je baby te herkennen om zo beter op zijn/haar behoeften in te spelen.

- Voor zwangeren of ouders met een baby tot 3 maanden oud
- De workshop duurt 2 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 22,50

Koken voor je peuter

Informatie en uitleg over de presentatie van het eten, hoe betrek je een kind bij (het bereiden van) de maaltijd, slim broodbeleg en lekkere en gezonde tussendoortjes, en daarna praktisch aan de slag in de keuken.

- Voor ouders met een kind van 1 tot 4 jaar
- De workshop duurt 3 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: Kook- en proefstudio Haags Hout
- Kosten: € 79,50 inclusief hapje en drankje, koeltasje met koelement, 10 handige bewaarbakjes, een voorraad eigengemaakte babyhapjes en kookboekje

Babyzwemmen

Op speelse wijze watervrij worden! Voor je baby en één ouder of opa of oma.

- Voor baby's van 6 tot 18 maanden
- Zes bijeenkomsten van 30 minuten
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: zwembad de Waterthor in Den Haag
- Kosten: € 33,- per baby met één begeleider

Babymassage Vadergroep

Ontspanning voor je baby en jezelf.

- Minder theorie, meer praktisch bezig
- Verkorte cursus van 5 lessen van een uur
- Voor vaders met een baby van 6 weken tot 6 maanden
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 55,- voor vader en baby

Babymassage

Ontspanning voor je baby en voor jezelf.

- Voor baby's van 6 weken tot 6 maanden
- Vijf bijeenkomsten van 1,5 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 82,50 per baby met één begeleider

Kinderspel Babygroep

Samen met je baby zingen, bewegen en muziek maken.

- Voor baby's van 6 maanden tot 2 jaar
- Acht bijeenkomsten van 45 minuten
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 52,- per baby met één begeleider

Peuters van 1,5 tot 5 jaar

Peuter in zicht!

Onderwerpen als steunen, sturen, stimuleren, prijzen en duidelijkheid bieden komen aan bod.

- Voor ouders met een peuter van 1,5 tot 4 jaar
- Vier bijeenkomsten van 2 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: afwisselend op de Haagse consultatiebureaus
- Kosten: € 10,-

Peuterzwemmen

Door middel van liedjes en spelletjes watervrij worden! Voor je peuter en één ouder of opa of oma.

- Voor peuters van 18 maanden tot 3 jaar
- Zes bijeenkomsten van 30 minuten
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: zwembad de Waterthor in Den Haag
- Kosten: € 33,- per peuter met één begeleider

Diverse themabijeenkomsten

- Onderwerpen als Zindelijkheid, Slapen, Eten, Spraak-taalontwikkeling, Kinderziektes, Spel- en ontwikkeling, Gezond op reis, Weerbare kinderen, etc.
- Eén bijeenkomst van 1,5 uur
- Afwisselend op de Haagse consultatiebureau's
- Aanmelden op de consultatiebureau's
- Kosten: geen

Opvoeden & zo

Opvoeden is leuk, maar kan ook wel eens lastig zijn. Deze cursus geeft een steuntje in de rug.

- Voor ouders met een kind vanaf 3 jaar
- Zes bijeenkomsten van 2 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: afwisselend op de Haagse consultatiebureaus
- Kosten: € 7,50

Kinderspel Peutergroep

Samen met je peuter zingen, bewegen en muziek maken

- Voor peuters van 2 tot 4 jaar
- Acht bijeenkomsten van 45 minuten
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 52,- per peuter met één begeleider

Overige cursussen voor ouders en kinderen

Oppascursus voor opa's en oma's

Kennis over de verzorging en opvoeding van kinderen weer eens opfrissen en ervaringen uitwisselen met andere opa's en oma's.

- Voor opa's en oma's die wel eens of structureel oppassen
- Twee bijeenkomsten van 2 uur
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 10,- per deelnemer

Kinder EHBO-cursus (incl. reanimatie)

- Voor ouders met een kind van 0 tot 10 jaar
- Vier bijeenkomsten van 3 uur
- Met certificaat
- Start: meerdere keren per jaar
- Locatie: op diverse locaties in Den Haag
- Kosten: € 137,50 inclusief boek van Oranje Kruis

Prijswijzigingen en/of drukfouten voorbehouden

Kijk voor ons actuele aanbod op de website en meld je hier aan voor de digitale nieuwsbrief.