

# MamaBabbels

Groepsaanbod | Na de geboorte



MamaBabbels is een laagdrempelig concept om mama's met elkaar in verbinding te brengen. Je bent van harte welkom om aan te sluiten met je baby van zodra deze 6 weken oud is.

Onder begeleiding van **Olivia Van Raemdonck** (Klinisch Psycholoog & Psychotherapeut) en **Inge Van Gorp** (Vroedvrouw, kinesitherapeut & Perinataal Counselor) wordt er gedurende 5 sessies stilgestaan bij diverse thema's. In kleine groep (min. 4 - max. 6 moeder-baby duo's) kan je zelf de rijkdom van het samen delen en verbinden met andere mama's ervaren.

## Thema's die o.a. aan bod zullen komen, zijn:

- Sessie 1: Introductie. Verbinden met jezelf en met je baby via babymassage, ...
- Sessie 2: Spanning en stress. Stilstaan bij 'Window of Tolerance', ...
- Sessie 3: Matrescentie & zelfzorg
- Sessie 4: Veranderde relatie met je partner en gezin van herkomst
- Sessie 5: Terug aan de slag? Of niet?

## Praktisch

Je schrijft je in voor een reeks van 5 sessies. De MamaBabbel gaat wekelijks door op vrijdag van 13u30-15u bij Blauwe Maan (August Van Putlei 203, 2100 Deurne). Start nieuwe reeks op 30/08/2024.

Kostprijs: 12,50 euro voor de volledige reeks (dit is mogelijk via het terugbetalingssysteem eerstelijnszorg).

Inschrijven kan via de website: <https://www.blauwemaan.be/aanbod/groepsaanbod/mamababbels/>

## Vragen?

Stuur gerust een mailtje naar [info@blauwemaan.be](mailto:info@blauwemaan.be)