

AANMELDFORMULIER THUISHOTEL 2011

Ja, ik meld mij aan voor:

<input type="checkbox"/> Zwangerschaps cursus (voorkeursplaats _____)	deelnemersbijdrage
<input type="checkbox"/> Informatiebijeenkomst Borstvoeding met/zonder partner in Sneek	€ _____
<input type="checkbox"/> Informatiebijeenkomst Zwanger en dan? met/zonder partner	€ _____
<input type="checkbox"/> Informatiebijeenkomst Voorbereiding op de bevalling met/zonder partner	€ _____ (doorhalen wat niet van toepassing is)

Voorkeursplaats informatiebijeenkomsten _____

Roepnaam + Achternaam _____

Geboortedatum _____

Adres _____

Postcode en plaats _____ Gemeente _____

Email adres _____

Telefoonnummer _____ Mobiel _____

Vermoedelijke datum bevalling _____ Hoeveelste zwangerschap _____

Bankrekeningnummer _____

Aanvullende gegevens:

Ja, ik ben lid van Thuishotel: pasnummer _____

Ja, ik wil lid worden van Thuishotel, kosten €18,50 per kalenderjaar (2011, automatische incasso)

Ik ontvang graag een bewijs van betaling voor declaratie bij mijn zorgverzekeraar

Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief voor jonge ouders

Het cursusgeld en/of lidmaatschapsgeld van Thuishotel bedraagt op grond van mijn gegevens: € _____

Hierbij machtig ik Thuishotel tot afschrijving van dit bedrag van mijn rekening.

Het geld wordt afgeschreven wanneer de cursus begint.

Aanmelding verplicht tot betalen. Je ontvangt uiterlijk 10 dagen voor de start van de cursus of bijeenkomst de uitnodiging. Je kunt je alleen schriftelijk afmelden tot 7 dagen voor de start van de cursus.

Datum _____ Handtekening _____

Dit formulier in een envelop sturen naar:
Thuishotel, Postbus 267, 8600 AG Sneek

Wat biedt het lidmaatschap van Thuishotel?

Thuishotelleden kunnen met korting deelnemen aan:

- de zwangerschaps cursus
- haptonomische zwangerschapsbegeleiding
- zwangerschapsyoga
- zwangerschapszwemmen
- de cursus baby massage
- eerste hulp bij kindongelukken
- muziek cursussen
- ouder- en kindzwemmen
- workshop je blaas de baas
- workshop hoe organiseer ik mijn leven met een jong gezin

Thuishotelleden krijgen o.a. korting op:

- de zorgverzekering van De Friesland Zorgverzekeraar
- producten bij de Groene kruiswinkel
- sauna De Woudfennen, Joure
- ouder- en kindzwemmen
- zwangerschaps-, baby- en kinderfotografie (Anneke Hoekstra - Joure)

WWW.THUISHOTEL.NL

Informatie en opgave

Wil je meer informatie over de cursussen en informatiebijeenkomsten kijk dan op www.thuishotel.nl. Voor opgave van de cursussen en de informatiebijeenkomsten kun je op deze site terecht. Of je vult het aanmeldformulier in deze folder in. Voor het samenstellen van de groepen is het handig als je je zo vroeg mogelijk in de zwangerschap opgeeft.

Voor de actuele prijzen van de cursus en infobijeenkomsten zie www.thuishotel.nl

Je ontvangt van ons een bevestiging van de aanmelding. Ben je nog geen Thuishotellid en wil je dit wel graag worden dan kun je dit ook aangeven op het bijgevoegde aanmeldformulier. De kosten voor het lidmaatschap zijn €18,50 per jaar (2011, automatische incasso)

Nog vragen?

Neem dan gerust contact op met de Thuishotellijn: tijdens kantooruren m.u.v. vrijdagmiddag op 0515-461234. Of mail naar info@thuishotel.nl

foto's: Anneke Hoekstra, Joure



2011

Zwangerschaps cursussen

Informatiebijeenkomsten:

Zwanger en dan?

Vorbereiding op de bevalling

Borstvoeding



Goed geïnformeerd zwanger

De zwangerschap is een spannende periode waarin je veel nieuwe ervaringen opdoet en veel keuzes moet maken. Goede informatie helpt daarbij. Daarom hebben Thuishotel, verloskundigen en gynaecologen een aanbod ontwikkeld dat je helpt weloverwogen keuzes te maken die bij jou en je partner passen. Daarnaast kan goede informatie onzekerheden wegnemen en ervoor zorgen dat je deze bijzondere periode met vertrouwen tegemoet gaat. Er zijn informatiebijeenkomsten en daarnaast kun je een cursus met meerdere bijeenkomsten volgen.

Bijeenkomst 1: Zwanger en dan?

Tijdens deze avond ontvang je uitgebreide informatie over de zwangerschap. Naast de verloskundige zorgverlening en de aangeboden onderzoeken komen de te regelen zaken, voeding, levensstijladviezen en tips uitgebreid aan bod. Op deze avond zijn alle zwangeren tussen 8-25 weken zwangerschap en hun partners welkom. Een verloskundige verzorgt de avond.

Kosten: gratis voor de a.s. moeder en € 5,00 voor haar partner

Bijeenkomst 2: Voorbereiding op de bevalling

Naarmate de bevalling dichterbij komt zal je behoefte aan informatie daarover toenemen. Deze avond zal daar een grote bijdrage aan leveren. Je krijgt o.a. uitleg over de laatste weken van de zwangerschap en uitgebreide informatie over de bevalling; wat kun je verwachten, hoe kun je je het beste voorbereiden op de bevalling, de betekenis van pijn en de mogelijkheden van pijnbehandeling. Op deze avond zijn alle zwangeren tussen 30 - 36 weken zwangerschap en hun partners welkom. Een verloskundige verzorgt de avond.

Kosten: gratis voor de a.s. moeder en € 5,00 voor haar partner

Beide bijeenkomsten vinden plaats in Sneek, Joure, Bolsward, Koudum en Lemmer voor data zie www.thuishotel.nl

Zwangerschapscursus

Tijdens de zwangerschapscursus word je zo goed mogelijk voorbereid op de bevalling. Er worden ademhalings- en ontspanningsoefeningen aangeleerd die je goed kunnen helpen bij de bevalling. Ook krijgt je tips en adviezen over het opvangen van weeën. Daarnaast is er aandacht voor de spiergroepen die tijdens de zwangerschap aan verandering onderhevig zijn. Je houding verandert en tijdens de cursus leer je hoe je deze zo goed mogelijk kunt corrigeren. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1,5 uur voor de bevalling.

Na de bevalling kom je met dezelfde cursisten weer samen. Door training van de spieren van buik, rug en bekkenbodembouw je op een aangename manier je conditie weer op.

Er is voldoende gelegenheid om ervaringen en tips uit te wisselen.

Deze cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van totaal 5 uren.

Je kunt je aanmelden voor de gehele cursus, voor alleen de cursus voor de bevalling of de cursus na de bevalling.

De cursus wordt gegeven door een ervaren fysiotherapeute of oefentherapeute. De groepen bestaan uit cursisten die rond dezelfde tijd zijn uitgerekend.

Cursusplaatsen

De zwangerschapscursus wordt gegeven in: Balk/Koudum, Bolsward, Joure/St Nicolaasga, Lemmer, Sneek, Wommels/Oosterwierum.

Bij onvoldoende deelname in de door jou gekozen locatie word je automatisch aangemeld in de dichtstbijzijnde locatie.

Voor onze planning is het handig als je zo vroeg mogelijk in je zwangerschap opgeeft.

Kosten

Cursus voor de bevalling	€ 125,00
Cursus na de bevalling	€ 95,00
Gehele zwangerschapscursus	€ 220,00
Korting voor Thuishotelleden bij het volgen van de gehele cursus	€ 25,00

Ben je verzekerd bij De Friesland Zorgverzekeraar dan heb je recht op volledige vergoeding van de cursus na de bevalling. Mits je geen cursus zoals genoemd in de polisvoorwaarden hebt gevolgd.

Informatiebijeenkomsten borstvoeding

Borstvoeding heeft een grotere kans van slagen door een goede voorbereiding. Een deskundige leidt de bijeenkomsten en vertelt over: de voorbereiding op het geven van borstvoeding en de voor- en nadelen ervan. In de bijeenkomst na de bevalling worden de thema's kolven, borstvoeding en werken en borstvoeding op langere termijn besproken.

Voor wie

De bijeenkomsten zijn bedoeld voor aanstaande moeders en vaders die meer informatie over borstvoeding willen.

Opzet

Een bijeenkomst voor de bevalling en een bijeenkomst na de bevalling.

Plaats: Sneek

Kosten

Gratis voor de a.s. moeder en € 7,50 per bijeenkomst voor haar partner.



Thuishotel

Postbus 267, 8600 AG Sneek

(0515) 461234

WWW.THUISHOTEL.NL



Thuishotel is onderdeel van Thuiszorg Zuidwest Friesland