

**Ben je zwanger en wil je  
ervaringen delen,  
uitwisselen of informatie?  
Kom erbij, we zijn op zoek  
naar jou!**

**humanitas**

**De Humanitas  
Mamsclub  
Alkmaar**

**Contact:  
Ria:  
06-30729720  
Zahra:  
06-24368159**

Meer informatie of  
aanmelden? Neem contact  
op met Humanitas!

- 072 540 1800
- [r.broeze@humanitas.nl](mailto:r.broeze@humanitas.nl)
- [www.humanitas.nl](http://www.humanitas.nl)

Als zwangere kun je veel vragen hebben. Hoe leef en eet ik gezond? Zijn alle kwaaltjes die ik voel gewoon? Wat kan ik verwachten van de bevalling? Hoe zal het na de bevalling zijn? Hoe zorg ik straks goed voor mijn kindje?

We gaan een groep starten in Alkmaar. In die groep kun je om informatie vragen. Je kunt je ervaringen delen met andere aanstaande moeders. Na de bevalling gaan we gewoon door. Je kunt dan informatie krijgen over moeder zijn. En natuurlijk over vragen die je hebt over je kindje. Bijvoorbeeld over slapen, voeding, huilen en alle andere dingen waar je de eerste tijd mee te maken krijgt.

De Humanitas Mamsclub Alkmaar wordt geleid door Zahra Taghlaoui en Ria Broeze.

*Ben je  
zwanger  
en wil je  
ervaringen  
delen of  
informatie,  
kom erbij!*

---

Wij worden gesteund door: