

## Overzicht pré- en perinatale sessies in Mechelen

- **16 augustus 2018 van 19u30-21u30: Borstvoeding**  
Waar? AZ Sint Maarten campus Zwartzustersvest in de vergaderzaal  
Inschrijven per mail: [lactatiekundige.azsintmaarten@emmaus.be](mailto:lactatiekundige.azsintmaarten@emmaus.be) met vermelding van workshopdatum, uw naam, telefoonnummer en de voorziene bevallingsdatum  
Prijs: gratis  
Meer info? <http://www.azsintmaarten.be/Algemene-ziekenhuizen/Materniteit/Zwangerschap/Infomomenten.html>
- **6 september 2018 19u30-21u30: Arbeid en bevallen**  
Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
Inschrijven per mail: [info@vroedvrouwenteammechelen.be](mailto:info@vroedvrouwenteammechelen.be)  
Prijs: €20 per workshop incl. partner (terugbetaling mutualiteit)  
Wat neem je mee? Gemakkelijke kledij + klevertje mutualiteit  
Meer info? <https://gezondheidscentrummechelen.be/workshops/zwangerschap-en-babymassage/>
- **8 september 2018 10u-10u45: Ouder & Peuter Yoga**  
Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
Inschrijven per mail: [kindercoachinghorizon@gmail.com](mailto:kindercoachinghorizon@gmail.com)  
Prijs: 15 euro per baby met ouder  
Wat neem je mee? Een yoga mat of badhanddoek en gemakkelijke kledij  
Meer info? <https://gezondheidscentrummechelen.be/groepslessen/baby-en-peuter/>
- **8 september 2018 11u-12u: Baby mindful**  
Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
Inschrijven per mail: [kindercoachinghorizon@gmail.com](mailto:kindercoachinghorizon@gmail.com)  
Prijs: 15 euro per baby met ouder  
Wat neem je mee? Je eigen kussen en dekentje, gemakkelijke kledij  
Meer info? <http://gezondheidscentrummechelen.be/groepslessen/baby-en-peuter/>
- **11 september 2018 19u30-22u: Rollebollebuik. Om en rond de geboorte.**  
Waar? CM Campus Mechelen, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen  
Inschrijven via: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)  
Prijs: deelname is gratis  
Meer info? [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)
- **20 september 2018 van 19u30-21u30: Borstvoeding**  
Waar? Groepspraktijk In Balans, Sint Katelijnestraat 95 2800 Mechelen  
Inschrijven per mail: [info@vroedvrouwenteammechelen.be](mailto:info@vroedvrouwenteammechelen.be)  
Prijs: €20 per workshop incl. partner (terugbetaling mutualiteit)  
Wat neem je mee? Klevertje mutualiteit  
Meer info? <http://vroedvrouwenteammechelen.be/workshops-2/borstvoeding.html>

- 20 september 2018 van 19u30-21u: Rond de bevalling (zwangerschap, bevalling, kraamtijd)**  
 Waar? Battelsesteenweg, 315 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)  
 Prijs: zwangere: tussenkomst van de mutualiteit. Grootouders, vrienden: €5  
 Meer info? Stuur een mail naar [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)
- 25 september 2018 13u30-15u: Babymassage**  
 Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [info@vroedvrouwenteammechelen.be](mailto:info@vroedvrouwenteammechelen.be)  
 Prijs: €20 per workshop incl. partner (terugbetaling mutualiteit)  
 Wat neem je mee? Gemakkelijke kledij + klevertje mutualiteit  
 Meer info? <https://gezondheidscentrummechelen.be/workshops/zwangerschap-en-babymassage/>
- 27 september 2018 19u-22u: EHBO bij baby's en kinderen**  
 Waar? ROJM Battelsesteenweg 50 A, 2800 Mechelen  
 Inschrijven via: <https://www.eventbrite.be/e/registratie-levensreddend-handelen-bij-babys-en-kinderen-mechelen-44791903790>  
 Prijs: €36  
 Meer info? <https://www.uitinmechelen.be/agenda/e/levensreddend-handelen-ehbo-bij-baby-s-en-kinderen/ecf7fa48-d739-41be-b7ad-1ea43b71059c>
- 4 oktober 2018 19u30-21u30: Pasgeboren baby en kraamtijd**  
 Waar? Groepspraktijk In Balans Sint Katelijnestraat 95, 2800 Mechelen  
 Inschrijven via mail: [info@vroedvrouwenteammechelen.be](mailto:info@vroedvrouwenteammechelen.be)  
 Prijs: Terugbetaling mutualiteit met individuele opleg van € 20 per workshop (incl. partner)  
 Meer info? <http://vroedvrouwenteammechelen.be/workshops-2/kraamtijd.html>
- 10 oktober 2018 19u30-21u30: Borstvoeding. Goed voorbereid.**  
 Waar? CM Campus Mechelen Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen  
 Inschrijven via: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)  
 Prijs: €40 en €20 voor CM-leden  
 Meer info? [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)
- 15 oktober 2018 10u-11u: Babymassage**  
 Waar? Well2Day-Centrum Désiré Boucherystraat 10, 2800 Mechelen  
 Inschrijven via: <https://www.devoorzorg.be/antwerpen/gezond-actief/well2day/body/Pages/Babymassage.aspx>  
 Prijs: gratis  
 Meer info? <https://www.devoorzorg.be/antwerpen/gezond-actief/well2day/body/Pages/Babymassage.aspx>

- **18 oktober 2018 van 19u30-21u: Rond de bevalling (zwangerschap, bevalling, kraamtijd)**  
 Waar? Battelsesteenweg, 315 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)  
 Prijs: zwangere: tussenkomst van de mutualiteit. Grootouders, vrienden: €5  
 Meer info? Stuur een mail naar [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)
- **20 oktober 2018 10u-10u45: Ouder & Peuter Yoga**  
 Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [kindercoachinghorizon@gmail.com](mailto:kindercoachinghorizon@gmail.com)  
 Prijs: 15 euro per baby met ouder  
 Wat neem je mee? Een yoga mat of badhanddoek en gemakkelijke kledij  
 Meer info? <https://gezondheidscentrummechelen.be/groepslessen/baby-en-peuter/>
- **20 oktober 2018 11u-12u: Baby Mindfull**  
 Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [kindercoachinghorizon@gmail.com](mailto:kindercoachinghorizon@gmail.com)  
 Prijs: 15 euro per baby met ouder  
 Wat neem je mee? Je eigen kussen en dekentje, gemakkelijke kledij  
 Meer info? <http://gezondheidscentrummechelen.be/groepslessen/baby-en-peuter/>
- **20 oktober 2018 10u-21u30: Samen Zwanger De Voorzorg**  
 Waar? Well2Day-Centrum Désiré Boucherystraat 10, 2800 Mechelen  
 Inschrijven via: <https://www.devoorzorg.be/antwerpen/gezond-actief/verenigingen-vrije-tijd/Pages/Infosessies-voor-zwangere-vrouwen.aspx>  
 Prijs: gratis  
 Meer info? <https://www.devoorzorg.be/antwerpen/gezond-actief/verenigingen-vrije-tijd/Pages/Infosessies-voor-zwangere-vrouwen.aspx>
- **22 oktober 2018 19u30-21u30: Borstvoeding. Goed voorbereid.**  
 Waar? CM Campus Mechelen Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen  
 Inschrijven via: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)  
 Prijs: €40 en €20 voor CM-leden  
 Meer info? [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)
- **25 oktober 2018: 19u30-21u30: EHBO**  
 Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [info@vroedvrouwenteammechelen.be](mailto:info@vroedvrouwenteammechelen.be)  
 Prijs: €20 per workshop incl. partner (terugbetaling mutualiteit)  
 Wat neem je mee? Gemakkelijke kledij + klevertje mutualiteit  
 Meer info? <https://gezondheidscentrummechelen.be/workshops/zwangerschap-en-babymassage/>

- **15 november 2018 19u30-21u30: Arbeid en bevallen**  
 Waar? Groepspraktijk In Balans Sint Katelijnestraat 95, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [info@vroedvrouwenteammechelen.be](mailto:info@vroedvrouwenteammechelen.be)  
 Prijs: €20 per workshop incl. partner (terugbetaling mutualiteit)  
 Wat neem je mee? Gemakkelijke kledij + klevertje mutualiteit  
 Meer info? <http://vroedvrouwenteammechelen.be/workshops-2/arbeid%20en%20bevallen.html>
- **17 november 2018 10u-10u45: Ouder & Peuter Yoga**  
 Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [kindercoachinghorizon@gmail.com](mailto:kindercoachinghorizon@gmail.com)  
 Prijs: 15 euro per baby met ouder  
 Wat neem je mee? Een yoga mat of badhanddoek en gemakkelijke kledij  
 Meer info? <https://gezondheidscentrummechelen.be/groepslessen/baby-en-peuter/>
- **17 november 2018 11u-12u: Baby Mindful**  
 Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [kindercoachinghorizon@gmail.com](mailto:kindercoachinghorizon@gmail.com)  
 Prijs: 15 euro per baby met ouder  
 Wat neem je mee? Je eigen kussen en dekentje, gemakkelijke kledij  
 Meer info? <http://gezondheidscentrummechelen.be/groepslessen/baby-en-peuter/>
- **29 november 2018 van 19u30-21u: Rond de bevalling (zwangerschap, bevalling, kraamtijd)**  
 Waar? Battelsesteenweg, 315 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)  
 Prijs: zwangere: tussenkomst van de mutualiteit. Grootouders, vrienden: €5  
 Meer info? Stuur een mail naar [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)
- **04 december 2018 10u-11u30: Babymassage**  
 Waar? Groepspraktijk In Balans Sint Katelijnestraat 95, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [info@vroedvrouwenteammechelen.be](mailto:info@vroedvrouwenteammechelen.be)  
 Prijs: €20 per workshop incl. partner (terugbetaling mutualiteit)  
 Wat neem je mee? Gemakkelijke kledij, 2 handdoeken  
 Meer info? <http://vroedvrouwenteammechelen.be/workshops-2/babymassage.html>
- **8 december 2018 10u-10u45: Ouder & Peuter Yoga**  
 Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [kindercoachinghorizon@gmail.com](mailto:kindercoachinghorizon@gmail.com)  
 Prijs: 15 euro per baby met ouder  
 Wat neem je mee? Een yoga mat of badhanddoek en gemakkelijke kledij  
 Meer info? <https://gezondheidscentrummechelen.be/groepslessen/baby-en-peuter/>

- **8 december 2018 11u-12u: Baby Mindful**  
 Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [kindercoachinghorizon@gmail.com](mailto:kindercoachinghorizon@gmail.com)  
 Prijs: 15 euro per baby met ouder  
 Wat neem je mee? Je eigen kussen en dekentje, gemakkelijke kledij  
 Meer info? <http://gezondheidscentrummechelen.be/groepslessen/baby-en-peuter/>
- **13 december 2018 van 19u30-21u: Rond de bevalling (zwangerschap, bevalling, kraamtijd)**  
 Waar? Battelsesteenweg, 315 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)  
 Prijs: zwangere: tussenkomst van de mutualiteit. Grootouders, vrienden: €5  
 Meer info? Stuur een mail naar [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)
- **18 december 2018 19u30-22u: Rollebollebuik. Om en rond de geboorte.**  
 Waar? CM Campus Mechelen, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen  
 Inschrijven via: [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)  
 Prijs: deelname is gratis  
 Meer info? [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)
- **20 december 2018 van 19u30-21u30: Borstvoeding**  
 Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen  
 Inschrijven per mail: [info@vroedvrouwenteammechelen.be](mailto:info@vroedvrouwenteammechelen.be)  
 Prijs: €20 per workshop incl. partner (terugbetaling mutualiteit)  
 Wat neem je mee? Gemakkelijke kledij + klevertje mutualiteit  
 Meer info? <https://gezondheidscentrummechelen.be/workshops/zwangerschap-en-babymassage/>
- **Elke donderdag van 20u15 tot 21u15: Prenatale Aquagym**  
 (de lessen worden stopgezet tijdens de schoolvakanties, op feestdagen en dagen waarop de stadsdiensten gesloten zijn!)  
 Waar? Zwembad Geerdegemvaart Leliestraat 32, 2800 Mechelen  
 Vooraf inschrijven niet nodig  
 Prijs: 5 euro per les (toegang zwembad niet inbegrepen - hiervoor gelden de gangbare tarieven)  
 Meer info? <https://www.mechelen.be/sport-overdag-prenatale-aquagym>
- **Zwangerschapsyoga met meerdere sessies en verschillende startmomenten:**  
**Start september**  
 Maandag: 17/9, 24/9, 1/10  
 Vrijdag: 14/9, 21/9, 28/9  
**Start oktober**  
 Maandag: 8/10, 15/10, 22/10  
 Vrijdag: 12/10, 19/10, 26/10  
**Start november**

Maandag: 5/11, 12/11, 19/11

**Start eind november**

Maandag: 26/11, 3/12, 10/12

Voor wie? Vanaf 16 weken zwangerschap tot de dag dat je bevalt

Waar? Gezondheidscentrum Hombeeksesteenweg 214, 2800 Mechelen

Inschrijven per mail: [eve\\_mintiens@hotmail.com](mailto:eve_mintiens@hotmail.com)

Prijs: €36 per reeks van 3 lessen (mogelijkheid tot terugbetaling via ziekenfonds)

Wat neem je mee? Gemakkelijke kledij, yoga mat of een anti-slip doek

Meer info? <https://gezondheidscentrummechelen.be/groepslessen/zwangerschap/>

- **Zwangerschapsbeurs met standen en bezoek aan de afdeling materniteit van Sint Maarten**

**ZH**

Wanneer?

18 september 2018

20 november 2018

4 februari 2019

Telkens van 19u tot 21u

Voor wie? Iedereen is welkom zonder inschrijving

Waar? Nieuwbouwziekenhuis, Liersesteenweg 435, 2800 Mechelen

Prijs: gratis inkom, hapje, drankje en een geschenkje

Meer info? <http://www.azsintmaarten.be/Algemene-ziekenhuizen/Materniteit/Zwangerschap/Infomomenten.html>

- **Workshops borstvoeding in Sint Maarten Ziekenhuis op verschillende momenten**

Wanneer?

**Campus zwartzustersvest**

6 september 2018

24 september 2018

3 oktober 2018

**Nieuwbouwziekenhuis**

5 november 2018

21 november 2018

4 december 2018

20 december 2018

7 januari 2019

22 januari 2019

6 februari 2019

21 februari 2019

4 maart 2019

19 maart 2019

Telkens van 19u30 tot 21u30

Inschrijven via mail: [lactaciekundige.azsintmaarten@emmaus.be](mailto:lactaciekundige.azsintmaarten@emmaus.be) met vermelding op welke campus jullie een infosessie willen bijwonen met de voorkeursdatum, uw naam, telefoonnummer en de voorziene bevallingsdatum.

Prijs: gratis

Meer info? <http://www.azsintmaarten.be/Algemene-ziekenhuizen/Materniteit/Zwangerschap/Infomomenten.html>

- **Reeks van 3 workshops rond relaxatie voor zwangere en partners- Yoga, Tai Chi, Shiatsu: tips voor de zwangerschap, arbeid en bevalling.**

Wanneer?

26/09, 03/10, 10/10

17/10, 24/10, 07/11

21/11, 28/11, 05/12

Telkens van 19u30 tot 20u30

Waar? Battelsesteenweg 315, 2800 Mechelen

Inschrijven per mail: : [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)

Prijs: €50 (tussenkost van de mutualiteit)

Meer info? Stuur een mail naar [vroedvrouw.net@gmail.com](mailto:vroedvrouw.net@gmail.com)