

# Mamacafé

14 augustus 2026: 10.00 uur, Restaurant De Ziel

Poëziestraat 166 in Literatuurwijk. (Bereikbaar met bus M4.)

## Babymassage



Vandaag is Astrid Spenneman bij ons te gast. Astrid is zwangerschapsdocent bij JGZ Almere. En zij heeft een opleiding babymassage gevolgd. Ze zal jullie wat meer vertellen over de voordelen van babymassage en jullie laten zien hoe je de massage bij je kindje kan doen.

Astrid werkt volgens de Shantala methode. Shantala is oorspronkelijk een vorm van totale lichaamsmassage voor baby's, die in India gebruikt wordt tijdens de dagelijkse verzorging. Het is al lang bekend dat baby's die liefdevol aangeraakt en geknuffeld worden zich beter ontwikkelen dan kinderen die het zonder deze aandacht moeten doen. Baby's die veel huilen of niet zo goed slapen kunnen ook baat hebben bij deze massage.

We gaan uiteraard ook oefenen, dus neem een handdoek mee, zodat je baby een comfortabel plekje heeft om op te liggen en eventueel een voor je baby geschikte fijne olie. En als je geen baby bij je hebt, zijn er poppen om mee te oefenen.

Het Mamacafé begint om 10.00 uur. Om 10.30 uur begint Astrid met haar voorlichting/workshop. Om ca 11.30 uur is het Mamacafé afgelopen.

Naast Astrid zijn de twee vaste begeleidsters Astrid Oentrich, lactatiekundige en zwangerschapsdocent, en Ineke van Petten, zwangerschapsdocent, ook aanwezig.

Mama's en papa's, kom naar het mamacafé met je kindje. Uiteraard nodigen we ook bijna-mama's, opa's en oma's of andere verzorgers uit om te komen.



**Tot vrijdag 14 augustus in De Ziel!**