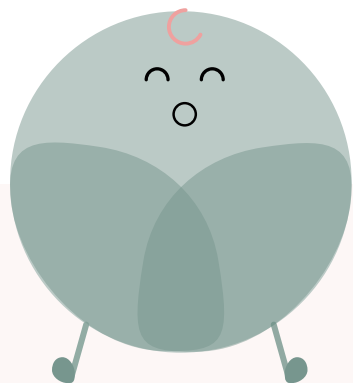


# Sjpruut is er ook voor jou!



Er komt veel op je af en daar kun je wel wat hulp bij gebruiken. Kijk op [sjpruut.nl](http://sjpruut.nl) voor de handige tijdlijn om zo gemakkelijk de voor jou belangrijke informatie te vinden. Zo vind je babystartpakketten, tips, adviezen en activiteiten voor de gezondheid van jou en je kleintje of gewoon dingen die het leven leuker maken. Er wordt veel aangeboden en georganiseerd in Heerlen, maak er gebruik van. Want Sjpruut wil een maatje zijn, voor jou en je kleine spruit.



VOOR DE ZWANGERSCHAP

-9 TOT -6 MAANDEN

-6 MAAND TOT DE GEBORTE

HALLO KLEINE SJPRUUT!

KRAAM-WEKEN



6 WEKEN TOT 6 MAANDEN

6 MAANDEN TOT 1 JAAR

1 TOT 2 JAAR

2 JAAR EN OUDER



## VAN HEERLEN VOOR HEERLEN

WELKOM@SJPRUUT.NL  
045 560 40 04

[SJPRUUT.NL](http://SJPRUUT.NL)

# Een goede start voor een kansrijk leven.



**sjpruut.**  
kansrijk van start

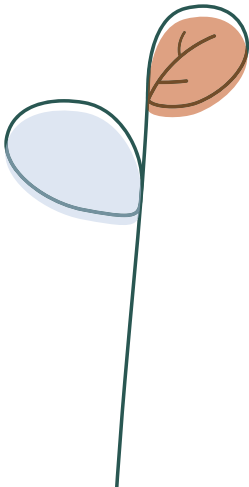


# Sjpruut Kansrijk van start.

Een spannende tijd, het begin van iets moois. Je eigen, kleine spruit. Een echte Sjpruut uit Heerlen.

Onze Sjpruut is er voor je. Staat voor je klaar bij vragen of voor een steuntje in de rug. Weet waar de leukste activiteiten zijn of waar de handigste informatie te vinden is. Zodat je ook van deze spannende periode in je leven kunt genieten.

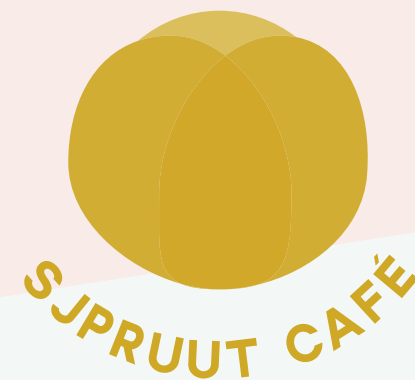
## Wat kan Sjpruut voor jou betekenen?



Ontmoet andere mama's en papa's (to-be), vind een maatje voor wat extra steun, bereid je goed voor op wat komen gaat. Op sjpruut.nl vind je voor elke fase alle informatie om je op weg te helpen. Want Heerlen leeft met je mee en wil je ondersteunen op elk moment. Om jou en je kleine sjpruut een kansrijke start te geven. Samen zorgen voor een veilig, gezond en gelukkig leven voor elk kind.

Sjpruut is een maatje voor jou  
en je kleine spruit.

[SJPRUUT.NL](https://www.sjpruut.nl)



Heerlen is er voor je, bijvoorbeeld met het Sjpruut café. Een plek bij jou in de buurt waar je als (aanstaande) ouders naar toe kunt om elkaar te ontmoeten. Zo kun je jouw vragen stellen en ervaringen delen met anderen die hetzelfde meemaken. Je kunt elkaar tips geven en praktische informatie krijgen over bijvoorbeeld borstvoeding, gezonde voeding of opvoeden. Samen weet je meer. En omdat je elkaar snapt, kun je elkaar steunen. De juiste hulp vinden of een antwoord op jouw vragen. Het begin van iets moois.