



Klub Rodziców
Spotkanie ze specjalistą
3 lipca, godz. 10:00 - 11:30

Spotkanie ze specjalistą - Historia uwodzenia - spotkanie z seksuologką

Zapraszamy serdecznie na dyskurs o seksuologii, stereotypach, przekazach międzypokoleniowych, emocjonalnym przekazie niewerbalnym wokół seksualności.

Będą poruszane wątki relacji intymnych w dziejach Europy. Czyli trochę historii obyczajowej i to jak wpływa ona na dzisiejsze postrzeganie, rozumienie i przeżywanie własnej seksualności przez wielu z nas

Spotkanie poprowadzi psycholożka i seksuolożka Sylwia Szydłowska-Cyganek, mama trzech chłopców. Na co dzień pracująca w poradni psychologiczno - seksuologicznej w Krakowie.

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacjakdm.pl



Klub Rodziców
Spotkanie ze specjalistą
10 lipca, godz. 12:00 - 13:00

Spotkanie ze specjalistą - Zdrowy kręgosłup i mięśnie dna miednicy - trening

Zapraszamy serdecznie na trening kształtujący prawidłową postawę, a co za tym idzie - wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych. Podczas ćwiczeń będziemy zwracać uwagę na pracę mięśni głębokich, w tym mięśni dna miednicy. Nie zabraknie ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Prawidłowy oddech i praca przepony ma bezpośredni wpływ na dno miednicy, więc będziemy również pracować nad tymi mięśniami. Zabierzcie ze sobą wygodny strój :)

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacijakdm.pl



Klub Rodziców
Spotkanie ze specjalistą
17 lipca, godz. 10:00 - 12:00

Spotkanie ze specjalistą - Pierwsza pomoc przedmedyczna

Zapraszamy serdecznie na spotkanie z ratownikami medycznymi.

Podczas spotkania będą poruszane następujące zagadnienia:

- Resuscytacja noworodka i dziecka,
- Postępowanie w zadławieniach,
- Zachowanie na miejscu zdarzenia i ocena poszkodowanego dziecka,
- Postępowanie w stanach nagłych (podgłośniowe zapalenie krtani, wysoka gorączka itp);

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacijakdm.pl



Klub Rodziców
Spotkanie ze specjalistą
24 lipca, godz. 10:00 - 11:30

Spotkanie ze specjalistą - Napoje dla dzieci i dorosłych - co pić, kiedy na zewnątrz gorąco?

Zapraszamy serdecznie na spotkanie z psychodietetyczką. Będą poruszone następujące zagadnienia:

- Co podać dziecku do picia? Czy niemowlęta należy dopajać wodą?
- Soki i herbatki w diecie dzieci,
- Co pić, gdy jest nam gorąco i woda nie gasi pragnienia?
- Propozycje domowych herbatek i lemoniad.

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacjakdm.pl



Klub Rodziców
Spotkanie ze specjalistą
31 lipca, godz. 10:00 - 11:30

Spotkanie ze specjalistą - Dolegliwości poporodowe - spotkanie z fizjoterapeutką uroginekologiczną

Zapraszamy Was na spotkanie z Gosią Główką, fizjoterapeutką uroginekologiczną, która na co dzień zajmuje się zarówno profilaktyką nietrzymania moczu i obniżenia narządów rodnych, jak i treningiem i terapią zaburzeń dna miednicy. W pierwszej części spotkania dowiemy się, gdzie i jak zlokalizować dno miednicy, oraz jaką funkcję spełnia w naszym ciele. W drugiej części porozmawiamy o tym, co jest normą fizjologiczną, a co dysfunkcją oraz wspomnimy o profilaktyce. Na zakończenie Gosia zaprezentuje nam kilka podstawowych ćwiczeń oraz postara się odpowiedzieć na nurtujące nas pytania.

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacjakdm.pl