



Klub Rodziców
Spotkanie ze specjalistą
4 września, godz. 10:00 - 11:30

Spotkanie ze specjalistą - Menstruacja bez tabu - jak zadbać o siebie?

Zapraszamy na kolejne spotkanie z naszą fizjoterapeutką uroginekologiczną. Tym razem porozmawiamy o menstruacji.

Poruszone będą następujące zagadnienia:

- jak zmienia się ciało podczas cyklu menstruacyjnego,
- sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne w czasie okresu,
- przegląd środków higienicznych: podpaski, tampony, kubeczki menstruacyjne, majtki menstruacyjne - plusy i minusy.

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacijakdm.pl



Klub Rodziców
Spotkanie ze specjalistą
11 września, 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@fundacjakdm.pl



Klub Rodziców

Spotkanie ze specjalistą

18 września, godz. 10:00 - 11:30

Spotkanie ze specjalistą - Jak być spokojniejszą osobą i cieszyć się z rodzicielstwa? Teoria samoregulacji w praktyce

Chyba każdej osobie zdarzyło się choć raz w życiu zachować w taki sposób w jaki by nie chciał. Wielu osobom zdarza się to często. Na przykład rodzicom, którzy bywają zmęczeni, niewyspani, znużeni czy sfrustrowani. Bardzo łatwo wówczas odejść od wytyczonych w głowie planów i pomysłów na „wspaniałe rodzicielstwo” i zachować się „jak nie ja”.

Teoria samoregulacji S. Shankera tłumaczy czemu się tak dzieje oraz daje narzędzia do tego by próbować to zmienić i osiągnąć większy spokój w życiu. I dzięki temu mieć więcej satysfakcji z bycia rodzicem. Co więcej, Self-Reg jest także wspaniałym narzędziem do tego by zrozumieć zachowanie naszych dzieci. I dzięki temu nauczyć i siebie i je reagować z większym spokojem.

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacijakdm.pl



Spotkanie ze specjalistą 25 sierpnia, godz. 10:00 - 11:30

Spotkanie ze specjalistą - Lęki u dzieci

Zapraszamy serdecznie na warsztat psychoedukacyjny o dziecięcych niepokojach, o tym jak wspierać maluchy w sytuacjach lękowych i w jaki sposób reagować, gdy nasze dziecko się boi tak, by mu pomóc.

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacjakdm.pl