

Aktywizujemy Mamy!

Od 29 sierpnia 2017 r. rusza projekt „**Jestem Kobieta potem Mama**”. Celem projektu jest aktywizacja Mam, aby potrafiły uwierzyć w siebie oraz znalazły czas dla samej siebie, uświadomiły sobie jak ważne jest rozgraniczenie własnego życia od życia dziecka, prawo do własnych planów i marzeń.

W ramach projektu „Jestem Kobieta potem Mama” w okresie 29 sierpnia 2017 r. – 27 września 2017 r. odbędą się sześć bezpłatnych spotkań - warsztatów dla Mam w zakresie psychoedukacji, w tym spotkania z braffiterką, ginekologiem, fizjoterapeutką, porady prawne oraz finansowe. Uczestniczki otrzymają wsparcie m.in.: jak sobie radzić gdy życie wywraca się do góry nogami, dlaczego jestem rodzicem dziecka z chorobą, jak zawalczyć o siebie, jak wypracować poczucie własnej wartości, jak nie zapomnieć o sobie (Kobiecie) w nawale codziennych obowiązków.

Zapowiedzią powyższych warsztatów było spotkanie z dnia 5 lipca br. z Panią Izabelą Szynicką, Prezes Fundacji „Pomimo Wszystko” ocenione przez uczestniczki jako absolutnie niezbędne, inspirujące i emocjonalne.

PROGRAM:

29 - 30 sierpień 2017 r.

Warsztaty z psychoedukacji (2 h):

- Jak sobie radzić, gdy życie wywraca się do góry nogami?
- Dlaczego jesteś Rodzicem Dziecka z chorobą?

Spotkanie ze stylistką (2 h):

- Kobieta po drugiej stronie lustra

06 wrzesień 2017 r.

Warsztaty z psychoedukacji (2 h):

- Jak pomimo trudności zawalczyć o siebie?

Spotkanie z braffiterką (2 h)

- Jaki wpływ na zdrowie kobiety ma źle dobrany biustonosz?

13 wrzesień 2017 r.

Warsztaty z psychoedukacji (2 h):

- Jak wypracować poczucie własnej wartości?

Spotkanie z ginekologiem (2 h)

- Jak zadbać o swoje intymne piękno?

20 wrzesień 2017 r.

Warsztaty z psychoedukacji (2 h):

- Kaizen, czyli sztuka doskonalenia siebie!

Spotkanie z fizjoterapeutką (2 h)

- Miednica musi być szczęśliwa!

27 wrzesień 2017 r.

Porady Prawne (2 h)

- Kobieta zgodna z Prawem!

Porady Finansowe (2 h)

- Jak dobrze zarządzać domowym budżetem?

W trakcie wszystkich warsztatów przeprowadzona zostanie dobrowolna zbiórka publiczna (puszka) na dzieci autystyczne.

Nie masz z kim zostawić dziecka i dlatego nie możesz przyjść na warsztaty? To żadna wymówka! Zapewniamy wolontariusza do opieki nad dziećmi od lat 3 (max 10-12 dzieci podczas trwania każdego warsztatu)

Udział w warsztatach jest bezpłatny, jednak ponosimy koszty jego organizacji, nawet za zgłoszone a niewykorzystane miejsca. Dlatego prosimy o poinformowanie o nieobecności na KAŻDYM spotkaniu, pomimo wcześniejszego zgłoszenia i potwierdzenia uczestnictwa. Ta zasada przyczyni się do wydatkowania środków publicznych w sposób celowy i oszczędny.

Organizatorem warsztatów jest Grupa Nieformalna „Potrafisz Polko!” wraz z Organizacją Patronacką - Stowarzyszeniem Lokalna Grupa Działania Miasta Brodnicy, które otrzymało dofinansowanie na ten projekt w ramach programu „Potrafisz Polsko!”.

Liczba miejsc ograniczona – zgłoszenia pod nr tel. 733 866 444 lub biuro@lgd.brodnica.pl do dnia 25 sierpnia 2017 r. do godz. 15:00.

Serdecznie zapraszamy wszystkie chętne mamy do udziału w projekcie „Jestem Kobieta potem Mamą”.