

nedeľa, 5.10.

pochod nosiacich rodičov s dieťaťom v šatke/nosiči historickým centrom mesta

15.00: stretnutie pri fontáne pred historickou budovou SND na Hviezdoslavovom námestí. Pochod ulicami Starého Mesta. Pochod bude ukončený v RC Prešporkovo na Grösslingovej 48, kde si pochutíme na domácich maškrtách a porozprávame sa nielen o skúsenostiach s nosením. Mamičky sa budú môcť nechať nalíčiť vizážistkami a odfotiť spolu s dieťaťom v šatke/nosiči profesionálnou fotografkou.

pondelok, 6.10.

MC Hojdana, Haburská 2, Ružinov

Poplatok za každú aktivitu na chod MC: 2Eur

Nie je potrebné sa vopred prihlásiť, kapacita miestnosti je však limitovaná.

Počas konania programu v pondelok i utorok bude v MC možnosť pozrieť si výstavku „nosiacich“ fotografií a zakúpiť si kalendár „nosiacich“ fotografií na rok 2015.

15.45 – 16.15: flamenco tanec s dieťaťom v šatke/nosiči

Kurz je určený všetkým maminám, ktoré sa po pôrode tešia na tanečnú sálu. Flamenco je ideálny tanec pre ženy, podporuje ladnosť a eleganciu ženského pohybu, regeneruje telo aj myseľ. Tréning je prispôsobený vašim potrebám, tak, aby ste sa cítili príjemne a zo sály odchádzali uvoľnené a oddýchnuté. Na kurze sú vítané nosiace maminy, ktoré si môžu zatancovať aj so svojim bábätkom. vedie tanečníčka Mgr.art. Libuša Bachratá

16.30 - 18.00: kontaktné rodičovstvo

Základom kontaktného rodičovstva je rozvíjanie bezpečnej a zdravej väzby medzi rodičom a dieťaťom. Počas prezentácie si vysvetlíme, prečo je dôležité poznať svoje dieťa, vnímať signály, ktoré nám dáva a citlivo na ne reagovať. Preberieme si jednotlivé princípy kontaktného rodičovstva (jedným z nich je i nosenie), teda nástroje, ktoré napomáhajú utváraniu zdravej vzťahovej väzby a povieme si, prečo je vzťahová väzba pre dieťa taká dôležitá.

vedie psychologička Mgr. Katarína Godarská

utorok, 7.10.

MC Hojdana, Haburská 2, Ružinov

Poplatok za každú aktivitu na chod MC: 2Eur.

Nie je potrebné sa vopred prihlásiť, kapacita miestnosti je však limitovaná.

Počas konania programu v pondelok i utorok bude v MC možnosť pozrieť si výstavku „nosiacich“ fotografií a zakúpiť si kalendár „nosiacich“ fotografií na rok 2015.

15.00 – 15.30: **chôdza na boso**

Pediatri po celom svete sa zhodujú, že najlepšie pre vývin detskej nožičky a svalov je chôdza na boso. Príďte si vypočuť, prečo je to tak, ale i viac o tom, ako topánočky LittleBlueLamb takúto chôdzu simulujú.

Vedie reprezentant www.littlebluelamb.sk

15.45 – 16.15: **cigánsky tanec s dieťaťom v šatke/nosiči**

Cigánske tance sú vhodné pre všetky nosiace maminky a ich detičky od najmenších po tie, ktoré si s nami podľa chuti aj zatancujú. Na hodine spolu tancujeme v štýle rumunských transylvánskych rómov a pravidelné pérovanie vaše dieťaťko pomaly uspáva. Všetky krokové variácie dostávame do tela postupným opakovaním, jednoduché motívy sú ľahko zvládnuteľné pre vás aj pre vašich malých tanečníkov, aj keď pri detičkách sa cení hlavne veselá improvizácia. Maminky si prídu na svoje, ak sa chcú pohybom zrelaxovať alebo naopak sa vytancovať do sýtosti.

vedie tanečníčka Mgr.art. Libuša Bachratá

16.30 – 18:00: **bezplienková komunikačná metóda**

Bezplienková komunikačná metóda - pojem v našich končinách síce málo známy, no tento prístup k výchove detí, ako prirodzenú súčasť kontaktného rodičovstva, volí stále viac rodičov. Nie je to učenie na nočník, ale komunikácia s dieťaťom o vylučovaní od narodenia (príp. neskôr), pričom plienka slúži len ako poistka. Pomocou časovania, zvukového znamenia, signálov dieťaťka a najmä vnímavého prístupu môžete zažiť príjemné chvíle s Vaším potomkom, chrániť prírodu a ušetriť. Prezentácia bude doplnená i prehliadkou bezplienkáčskych potrieb.

vedie poradkyňa nosenia a bezplienkujúca mamička Mgr. Karolína Štefanová

streda, 8.10.

MC Budatko, Holíčska 30, Petržalka

Poplatok za každú aktivitu na chod MC: 1,50Eur. Je potrebné sa vopred prihlásiť na www.budatko.sk.

Počas konania programu v stredu i štvrtok bude v MC možnosť pozrieť si výstavku „nosiach“ fotografií a zakúpiť si kalendár „nosiach“ fotografií na rok 2015.

14.00 - 15.30: **bezplienková komunikačná metóda**

Bábätko bez koliky, bez „prdíkov“, bez zaparenín. Šťastné a spokojné bábätko. O tom je Bezplienková Komunikačná Metóda. O komunikácii s vaším bábätkom. Tak, ako si bábätko uvedomuje a dáva vám najavo, že je hladné, uvedomuje si a dáva najavo aj že potrebuje cikať/kakať. Na našom spoločnom stretnutí sa dozviete, ako na to. Ako začať. Ako predísť kolikám, uľahčiť vyprázdňovanie, zamedziť zapareninám. Ako odpozorovať signály, ako časovať, vhodné polohy pre nesediace bábätká. Ukážeme vám rôzne pomôcky, ktoré pomohli nám pri našich bezplienkáčoch. Ukážeme šikovné triky. A hlavne, podelíme sa o naše skúsenosti.

vedú bezplienkujúce mamičky z www.lienocka.sk Ing. Lucia „Lula“ Trefná a Ing. Katarína „Kuka“ Plášeková

15.45 – 16.15: **brušný tanec s dieťaťom v šatke/nosiči**

Tanec s bábätkom je určený pre všetky maminy, ktoré rady tancujú a chcú si zatancovať aj spolu so svojim dieťaťom v nosiči alebo babyšatke. Kurz je určený pre všetkých, nie je nutné mať predchádzajúce skúsenosti s tancom. Použijeme prvky z brušného tanca, Tribalú a aj z baletu. Súčasťou hodiny je prvotná príprava na hodinu - prezlečenie, nadojčenie, príprava dieťaťa na tancovanie, rozcvička, tanec a na záver trochu uvoľnenia :) Teším sa na všetky mamičky a detičky.

vedie tanečníčka Mgr.art. Anna Kališová

16.30 - 18.00: **prirodzený pôrod a bonding**

Pôrod je prirodzený proces. Povieme si o zásadách prirodzeného pôrodu, aké zásahy môžu priebeh pôrodu narušiť. To, ako žena rodí a ako prebiehajú prvé chvíle s bábätkom po pôrode má zásadný vplyv okrem iného aj na dojčenie.

vedie dula Ing. Andrea Kožíková

štvrtok, 9.10.

MC Budatko, Holíčska 30, Petržalka

Poplatok za každú aktivitu na chod MC: 1,50Eur. Je potrebné sa vopred prihlásiť na www.budatko.sk.

Počas konania programu v stredu i štvrtok bude v MC možnosť pozrieť si výstavku „nosiacich“ fotografií a zakúpiť si kalendár „nosiacich“ fotografií na rok 2015.

14.00 - 15.30: **kontaktné rodičovstvo**

Základom kontaktného rodičovstva je rozvíjanie bezpečnej a zdravej väzby medzi rodičom a dieťaťom. Počas prezentácie si vysvetlíme, prečo je dôležité poznať svoje dieťa, vnímať signály, ktoré nám dáva a citlivo na ne reagovať. Preberieme si jednotlivé princípy kontaktného rodičovstva (jedným z nich je i nosenie), teda nástroje, ktoré napomáhajú utváraniu zdravej vzťahovej väzby a povieme si, prečo je vzťahová väzba pre dieťa taká dôležitá.

vedie psychologička Mgr. Katarína Godarská

15.45 - 16.15: **brušný tanec s dieťaťom v šatke/nosiči**

Tanec s bábätkom je určený pre všetky maminy, ktoré rady tancujú a chcú si zatancovať aj spolu so svojim dieťaťom v nosiči alebo babyšatke. Kurz je určený pre všetkých, nie je nutné mať predchádzajúce skúsenosti s tancom. Použijeme prvky z brušného tanca, Tribalú a aj z baletu. Súčasťou hodiny je prvotná príprava na hodinu - prezlečenie, nadojčenie, príprava dieťaťa na tancovanie, rozcvička, tanec a na záver trochu uvoľnenia :) Teším sa na všetky mamičky a detičky.

vedie tanečníčka Mgr.art. Anna Kališová

16.30 - 18.00: workshop nosenia detičiek pre pokročilých

Poznáte už filozofiu nosenia? Viete si dieťaťko zaviazať do základnej vertikálnej polohy? Perfektné! :) Ste šikulky a robíte to najlepšie, čo sa len dá! Tu ale nosenie nekončí. Dieťaťko začne byť časom zvedavejšie a neskôr začne chodiť. Nosenie môže stále potrebovať. Ako teda nosiť staršie, ťažšie a zvedavé deti? Bočné úväzy, úväzy na chrbát a ich štýlové ukončenia sú perfektným riešením. Prídte, ukážeme, vyskúšame si ich a samozrejme sa o tom všetkom porozprávame :) Teším sa na vás!

vedie certifikovaná poradkyňa nosenia Mgr. Jana Felcanová

piatok, 10.10.

DC Ihrisko, Halašova 25/A, Nové Mesto

Poplatok za každú aktivitu na chod MC: 1,90Eur.

Nie je potrebné sa vopred prihlásiť, kapacita miestnosti je však limitovaná.

Počas konania programu v piatok bude v DC možnosť pozrieť si výstavku „nosiacich“ fotografií a zakúpiť si kalendár „nosiacich“ fotografií na rok 2015.

14.00 - 15.30: workshop nosenia detičiek pre začiatočníkov

Bábätko pri mame. Mamičky sa dozvedia, prečo je dobré a dôležité nosiť svoje dieťaťko na tele. Povieme si, ako nosiť správne a zdravo. Naučíme sa tiež základný úväz na nosenie detí už od narodenia. Súčasťou workshopu je aj prehľad šatiek, nosičov, doplnkov i oblečenia na nosenie a samozrejme priestor na otázky a diskusiu.

vedie certifikovaná poradkyňa nosenia Michaela Balážová

15.45 - 16.15: tribal tanec s dieťaťkom v šatke/nosiči

Tanec s bábätkom je určený pre všetky maminy, ktoré rady tancujú a chcú si zatancovať aj spolu so svojim dieťaťkom v nosiči alebo babyšatke. Kurz je určený pre všetkých, nie je nutné mať predchádzajúce skúsenosti s tancom. Použijeme prvky z brušného tanca, Tribal a aj z baletu. Súčasťou hodiny je prvotná príprava na hodinu - prezlečenie, nadojčenie, príprava dieťaťka na tancovanie, rozcvička, tanec a na záver trochu uvoľnenia :) Teším sa na všetky mamičky a detičky.

vedie tanečníčka Mgr.art. Anna Kališová

16.30 - 18.00: prirodzený pôrod a bonding

Pôrod je prirodzený proces. Povieme si o zásadách prirodzeného pôrodu, aké zásahy môžu priebeh pôrodu narušiť. To, ako žena rodí a ako prebiehajú prvé chvíle s bábätkom po pôrode má zásadný vplyv okrem iného aj na dojčenie.

vedie dula Ing. Andrea Kožíková

Každý účastník programu má možnosť zúčastniť sa **žrebovania vstupeniiek** o zaujímavé ceny. Účasťou na každej časti programu vzniká nárok zúčastniť sa žrebovania, a teda čím viacerých častí programu sa zúčastníte, tým vyššia je vaša šanca vyhrať. Výhercovia budú vyžrebovaní po ukončení celotýždňového programu a kontaktovaní emailom. Ceny: Darčeková poukážka v hodnote 50Eur na nákup v internetovom obchode Pri Mame; návleky na nožičky; 50% zľava z poplatku za kurz tancovania s detičkami v šatke/nosiči; kalendár fotografií nosiacich mamičiek na rok 2015.

Organizátor: nosiace mamičky na rodičovskej dovolenke Mgr. Katarína Eliašová, Mgr. art. Anna Kališová, Michaela Balážová

Sponzor: PRI MAME www.primame.sk

Zúčastnené centrá: MC Budatko, MC Hojdana, DC Ihrisko

Všetky aktuálne informácie pre každé zúčastnené mesto na Slovensku nájdete na <http://www.nosmesa.eu/medzinarodny-tyzden-nosenia-2014/>

Naše úprimné poďakovanie patrí prezentujúcim, organizátorom, sponzorom i zúčastneným centrám.