

SZÜLETÉS HETE 2015. május 10-17.: **„Örömet ringatlak, szívemből óhajtlak”**

Fókusztema: BŐVÜL A CSALÁD

A Születés Hete 0. napja, május 9. (szombat)

MAMINBABÁS CSALÁDI PIKNIK

10.00 órakor gyülekező az **Agria Park Díszkertjében**

10.00 – 10.30: Hordozási tanácsadás, hordozó-próba a Közelbaba Egyesület jóvoltából

10.30 – 11.30: Maminbaba óra

11.30-tól Batyus piknik

Bővebb információ: Szalontai Vanda - Maminbaba oktató, telefonszám:70/4329912

VIRÁGÜLTETÉS A SZALÁBAN

10.00 órától

Helyszín: Verőszala és Árnyékszala utca kereszteződése felett, a sportpálya folytatásaként található terület

A szalai lakosság önkéntesei már második hónapja lomtalanítanak, takarítanak a területen. Ide álmodtak egy parkot, ahol a tiszta, rendezett, füvesített, virágosított területen a felnőttek és a gyerekek egyaránt pihenhetnek.

A virágültetésben közreműködik az **Egrimami Egyesület**.

Tegyünk együtt a hátrányos helyzetű gyermekek környezetéért!

Ha szeretnél csatlakozni, jelezd!

Égető Eszter

az Egrimami Egyesület elnöke

20/ 473 74 47

eger@imami.hu

MEDITÁCIÓVAL EGYBEKÖTÖTT BESZÉLGETÉS A DEEKSHA ÁLDÁSOS ENERGIÁIVAL

15.00 órától

Tematika: Ráhangolódás – megérkezés testileg, lelkileg

Beszélgetés – a méhben töltött időszak négy részre bontva, melyekben megnézzük, kinek milyen lelki folyamatai vannak.

Meditáció: személy szerint ránézhetsz, hogy milyen folyamatok zajlanak benned, milyen a kapcsolat a babáddal és még egyéb lelki dolgokra is ráláthatsz önmagadban.

Vezeti: Várkonyi Zsanett, deeksha tréner

Magamról: kineziológiával kezdtem, elmentem a deeksha meditációk irányába, a belső megismerés útjára. Jelenleg a negyedik babámat várom. Rögösebb, mint eddig bármelyik kilenc hónap, pont ez adja az előadás hitelességét, hogy mennyire fontos a belső munka, az önmagunkra, az érzéseinkre való odafigyelés.

Eger, Szálloda út 5. Ébredés Holisztikus Életmódközpont, 4.em.

2015. május 10. (vasárnap)

ÖSSZHANGBAN A BÁBAFÁNÁL - nyitónap CSALÁDI KIRÁNDULÁS A BÜKKBEN LÉVŐ BÁBAFÁHOZ

Néhány órás közepes erősségű erdei gyalogtúra: uzsonna a hazaiból, játék, körrajzolás, a tavalyi barka kapura szalagok kötése a Bábafánál. A Bábakalács közös elfogyasztása összetartozásunk jelképeként.

Indulás: 10.00 órakor Bélapátfalváról, a Hársas völgyi erdészháztól (más néven Telekessy üdülő). Pihenő a Gilitka kápolnánál.

Autóval a IV. Béla út és a Bartók B. út csatlakozásánál kell jobbra fordulni Bélapátfalván. Kb. 2 km-es aszfaltút vezet az erdészházig, ahol a parkolás lehetséges.

A kiránduláson ott lesz Bajzáthné Winkler Niké okleveles babahordozó oktató, aki segít a hordozók kipróbálásában. Többféle eszközből lehet választani.

2015. május 11. (hétfő)

9.00 – 12.30: A VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT PROGRAMJA

9.00 – 9.30: A védőnői szolgálat tevékenységének bemutatása

9.30 – 10.30: Babamasszázs. Bemutató, csoportfoglalkozás.

10.30 – 11.00: Szülői szerepre felkészítő tanfolyam tematikájának ismertetése

11.00 – 12.00: Kismama torna bemutató

12.00 – 12.30: Baba-Mama torna bemutató

Helyszín: Védőnői Tanácsadó Eger, Barkóczi u. 15.

10.00 – 11.45: KISMAMA JÓGA (A foglalkozás a Születés hetén ingyenes)

Vezeti: Feithné Krajcsik Ilona perinatális szaktanácsadó, kismamajóga oktató

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi u. 11. 14-es kapukód + csengő, 2.em., a lépcsőnél jobbra 4. ajtó)

15.00 – 16.30: MIKROSZÜLÉS – Filmvetítés

Ha egy nő természetes szülést választ, háborítatlan szülést, ahol a beavatkozások csak a legszükségesebb esetben fordulnak elő, ahol lehetőség van a babával azonnal bőrkontaktusban lenni, ahol megtörténhet a szoptatás az első egy-két órában, ahol az anya és a baba egységet alkotnak a megszületés után is, akkor hiszünk abban, hogy **ezt számára elérhetővé kell tenni, hiszen megvan hozzá a joga, és nem csupán az otthon szülésnél, hanem világszerte a kórházak szülészeti osztályán is.**

Az lehetséges, hogy nem minden anya választása ez, de mint elérhető és támogatott lehetőségnek, mindenhol léteznie kell!

Ez a film felhívja a figyelmet – az emberiség jövője érdekében – arra, hogy a szülés-születés alatti rutin beavatkozásoknak milyen következményei vannak, hogyan szólnak bele hosszú távon a kisbabáink egészségébe, életébe.

Fontos azt is tudni, hogy a film nem az életmentő beavatkozások megszüntetéséért szólal fel.

A filmvetítés után gondolatok megosztása.

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi út 11. 14-es kapukód + csengő, 2.em. a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

17.00 – 18.30: ÉN – TE – MI

Lehetünk-e az ébredés őrzői?

Interaktív előadás. „A párkapcsolati együttélés, a házasság, két világ keveredése. Hátizsákjainkból csak egyenként, részletekben pakoljuk ki saját hozományainkat: vágyainkat, elvárásainkat, félelmeinket, hiányainkat. Azt a tudást, hogy valójában kik is vagyunk, és mit jelent a „másik”, csak küzdelmes önismereti utak bejárása árán – a gyermekkorából hozott illúziók elengedésével – kaphatjuk meg.

Az önmagam és a te elfogadása közben megosztott figyelmi állapotban – új kihívás érkezik, **SZÜLŐK LESZÜNK!** Ez új stáció: **A „felnőttég” ébredése.**

Beszélgetést kezdeményező témám fókuszában a **VÁLTOZÁS** nehézsége áll.”

A beszélgetés kezdeményezője: Dr Cserhalmi Magda pszichoterapeuta

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi út 11., 14-es kapukód + csengő, 2.em., a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

2015. május 12. (kedd)

10.00 – 10.30: HANGICSÁLÓ

Varázsos, együtt mondókázós és daloló-ringató együttlét mamának és kisgyerekeknek. Az anya nem csak a testét adja a gyermekének, hanem a lelkét is a sajátjából építi fel!

Vezeti: Feithné Krajcsik Ilona

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi u.11., 14-es kapukód + csengő,2. em., a lépcsőnél jobbra, 4. ajtó)

11.00 – 12.00: HOL ALUDJON A BABA?

Kötődő megoldások a gyakorlatban

Méhes Julianna kétgyermekes anyja osztja meg tapasztalatait gondolatébresztőként, a beszélgetés bevezetőjeként. „Mi együtt alszunk, de nem ez az egyetlen megoldás. A család minden tagján múlik a jó választás. Mi miért választottuk ezt? Az apa szerepe a megoldásban döntő fontosságú. A baba szempontjairól már sokat lehet olvasni, de miért jó ez a szülőknek? Gyakorlati kérdésekről őszintén. Mi lesz a szexszel? Lehet-e két gyermeket így elaltatni?

Várjuk a más megoldást választókat is, osszátok meg tapasztalataitokat!

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi u. 11., 14-es kapukód + csengő, 2. em., a lépcsőnél jobbra, 4. ajtó)

16.00 – 17.30: SZÜLÉS – SZÜLETÉS KÓRHÁZBAN HÁBORÍTATLANUL

Szülésznők – Anyák egymás között

Beszélgetést indító filmvetítés: Kórházban háborítatlanul (20 perc)

Moderátor: Feithné Krajcsik Ilona perinatális szaktanácsadó

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi u. 11., 14-es kapukód + csengő, 2. em., a lépcsőnél jobbra, 4. ajtó)

2015. május 13. (szerda)

NYITOTT SZÜLŐSZOBA

Látogatás a Markhot Ferenc Kórház Szülészeti Osztályán

A program célja, hogy a családok, kismamák megismerjék a Baba-Barátság szolgáltatásait: a szülés-születés alternatív lehetőségeit, valamint az anyatejes táplálás elősegítését. Szülőszoba, a baba-mama szobák megtekintése. A kérdésekre szülészorvos, szülésznő, újszülött-ápoló és laktációs szaktanácsadó válaszol.

Csoportok indulnak 9.00 és 10.30-kor.

Előzetes bejelentkezés 2015. április 30-tól 10.00-14.00.h **Hollóné Kristály Tímea** főnővérnél a 36/411-444 számon a 2524 melléken

10.00 – 12.00: SZOPTATÁST TÁMOGATÓ ANYACSOPORT

Szülés, a család és a kisbaba életének első hetei: Olyan időszak ez, ahol újszülötted valódi szükségletei kerülnek előtérbe. Mít gondolsz, mire van leginkább szüksége a babádnak? Szerinted hogyan segíthet a szoptatás a felmerülő nehézségek egyensúlyának megtalálásában? Ha kevés a tejed... merre/ hogyan tovább?

Vezeti: Hasilló Annamária szülésznő, nemzetközi laktációs tanácsadó IBCLC

Helyszín: Családsegítő Intézet - Belvárosi Családsegítő Intézet (Eger, Pacsirta u.10.)

15.00 – 16.30: MILYEN APA LESZEK?

Előadás és beszélgetés szülői szerepeink alakulásáról anyáknak és apáknak

Bár mindig is szülői tapasztalat részét képezte, mára számos tudományos bizonyíték gyűlt össze azzal kapcsolatban, hogy a gyermek iránti anyai és apai érzelmek gyökere a gyermekvárás, a várandósság idejére nyúlik vissza. A várandósság előrehaladásával nő a magzat iránt táplált érzelmek intenzitása... **A szülő-gyermek kötődésre, mint kontinuumra érdemes tekintenünk, amelynek gyökerei a magzat iránt ébredő érzésekig és ráhangolódásig nyúlnak vissza.** A születés után ezekre épülnek majd az érzelmek és az újszülött jelzéseire adott érzékeny válaszok.

Az előadás betekintést nyújt **a magzattal és az újszülött babával való kapcsolat és kommunikáció** lehetőségeire **elsősorban az apák szemszögéből**, valamint arra a rendkívül érzékeny időszakra, amelyben az apává érő férfi megnyugtató választ talál önmaga számára a címbe feltett kérdésre.

Előadó: Andrek Andrea pszichológus, hapnoterapeuta, ELTE PPK Affektív Pszichológia Tanszék

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi út 11., 14-es kapukód + csengő, 2.em., a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

17.00 – 19.00:

KONTAKTUSBAN ÖNMAGUNKKAL, KONTAKTUSBAN MAGZATUNKKAL

A haptonómia lehetőségei - Saját élményű műhely

A haptonómia az érzékelő érintés, a kontaktus-teremtés tudománya és művészete. Néhány alapvető gyakorlat eljuttatja az érdeklődő résztvevőket korábban soha nem tapasztalt érzelmek és testérzetek összefonódásának átéléséig. A haptonómia egy lehetséges út az anyaméhben fejlődő magzattal való kapcsolatleremtésre és gyengéd kommunikációra. Várandós pároknak abban segít, hogy a szülők spontán kapcsolatleremtési kísérletei a babával

kölcsönös párbeszéddé alakulhassanak. Az anya és a baba zárt világa így megnyílik az apák számára is: anya, apa és baba egyszerre vesznek részt, s ezáltal megélik hármuk egységét, a család teljességét.

Szeretettel várunk várandós édesanyákat párjukkal, vagy akár egyedül is, gyermekáldás előtt álló párokat, és olyan szakembereket is, akik nyitottak a haptonómia által kínált kontaktus élményének megtapasztalására, önmaguk és mások finom jelzéseinek érzékeny észlelésére.

Vezeti: Andrek Andrea pszichológus, hapnoterapeuta, ELTE PPK Affektív Pszichológia Tanszék

Helyszín: EKMK Forrás Gyermek és Ifjúsági Ház 1. em. 104. (Eger, Bartók Béla tér 6.)

Előzetes bejelentkezés szükséges: feith.ilona@hotmail.com címen

Vastag zokni, kényelmes ruha szükséges!

2015. május 14. (csütörtök)

10.00 – 12.00: KLUBFOGLALKOZÁS A KÖZELBABA EGYESÜLETTEL SPECIÁLIS HORDOZÁSI HELYZETEK

Beszélünk arról, hogy milyen problémás helyzetek megoldásában segít a hordozás, és hogyan. **A foglalkozást vezetik: Kada Éva és Bajzáthné Winkler Niké** okleveles babahordozó oktatók. (Közelbaba Egyesület).

Helyszín: EKMK Forrás Gyermek és Ifjúsági Ház (Eger, Bartók Béla tér 6. 1.em 109.)

15.00-16.30: HORDOZÁS A NAGYVILÁGBAN előadás

Világkörüli útra indulunk. A Föld 2/3-án életvitelszerűen hordoznak még a mai napig is. Kitekintünk a világba, hogyan is teszik ezt. Közben persze lesz lehetőség hordozóeszközök kipróbálására is.

Előadók, segítők: Kada Éva és Bajzáthné Winkler Niké okleveles babahordozó oktatók (Közelbaba Egyesület)

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi u. 11.,14-es kapukód + csengő, 2. em., a lépcsőnél jobbra,4.ajtó)

17.00-18.30: APÁK EGYMÁS KÖZÖTT beszélgetőkör

A találkozás célja, hogy nyíltan és őszintén beszéljünk az apaszerep nehézségeiről, párkapcsolati problémákról, nevelési gondokról, arról, hogy mit jelent elég jó apának lenni.

Moderátor: Fekete Valér, háromgyermekes apa

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi u. 11.,14-es kapukód + csengő, 2.em. , a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

2015. május 15. (péntek)

9.30 – 10.30: **HANGOLÓDJUNK A SZOFTATÁSRA!**

Kérdések, kételyek, érzések terítéken, sok-sok hasznos infóval fűszerezve.

A beszélgetést vezeti: Ujhelyi Réka

Anyacsoport-vezető képzésben résztvevő édesanya

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi út 11., 14-es kapukód+csengő, 2.em., a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

11.00 – 12.00: **VISSZATÉRÉS A MUNKA VILÁGÁBA**

Mit lehet tenni a GYED, GYES alatt? Az álláskeresés technikái, a jó önéletrajz, az állásinterjú...

Előadó: Diószegi Lajosné a Civil Érték Közhasznú Egyesület tanácsadója

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi út 11. , 14-es kapukód + csengő, 2.em. a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

15.00 – 16.30: **A KÖTŐDŐ NEVELÉS HATÁSAI**

Az interaktív előadásban szó lesz arról, hogy a csecsemőkor után milyen kihívásokkal néz szembe a gyermeknevelésben az, aki a kötődő nevelés elveit követi. Megvitatjuk azokat az érveket is, amelyek a kihívások dacára mégis amellet szólnak, hogy megéri; hiszen a gyermek személyiségfejlődését hosszú távon befolyásolja a kötődő nevelés.

Előadó: Dr. Héjja-Nagy Kata pszichológus, perinatális szaktanácsadó

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczy út 11.,14-es kapukód + csengő, 2.em., a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

17.00 – 18.30: **ELÉG JÓ, HA ELÉG JÓ?**

Beszélgetőkör az anya/feleség/nő/háziasszony konfliktusokról.

A csoport célja, hogy nyíltan és őszintén beszéljünk az anyaszerep nehézségeiről. Ez alkalommal fókuszban az anya, mint nő és feleség. Hogyan lehet megőrizni a párkapcsolat varázsát szülőpárként, hogyan lehet elég jó nőnek maradni anyaként, hogyan tudunk megfelelni saját magunk és mások elvárásainak?

Moderátor: Dr. Héjja-Nagy Kata pszichológus, perinatális szaktanácsadó

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi út 11.,14-es kapukód + csengő, 2.em., a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

2015. május 16. (szombat)

10.00 – 11.30: **VARÁZSJÁTÉK**

Ismertető szülőknek az SZPT (szocioemocionális pedagógiai terápiáról)

Lélekerősítő, feszültségcsökkentő, önértékelést növelő, szeretetközvetítő játék, amelyben a gyermekek képzeletük segítségével bejárhatják a fantázia csodálatos birodalmát.

A gyerekek a **délutáni csoportos foglalkozások** során mozgásos és képkialakító fantáziajátékokban, légzésjátékokban vesznek részt, melyek hozzájárulnak a lelki, érzelmi, szociális és kognitív fejlődéshez.

A csoport minden gyermeknek az önkifejezés, az ellazulás és belső ritmus megtalálásának élményét nyújtja. A foglalkozásokat élménymegosztó beszélgetések, rajzolások tagolják, segítve az előremutató megoldások felfedezését, önmaguk megismerését, megértését, az egymáshoz való empátikus kapcsolódást, toleranciát és együttműködést. A módszer elméleti háttéréről a [www. gobelorsolya.hu](http://www.gobelorsolya.hu) oldalon lehet olvasni.

Az előadás során (10.00 – 11.30) konkrét ismereteket és tapasztalatokat szerezhetnek a szülők ezen módszer sajátosságairól. **A csoportjáték kereteit az előadás során részletesen megbeszéljük.** Két csoportjátékra lesz lehetőség a délután során. 10-10 főből álló (4-7 éves és 7-10 éves) csoportba jelentkezhetnek a gyermekek és próbálhatják ki ezt a fantasztikus lélekjátékot.

Előzetes bejelentkezés szükséges!

B. Dobos Judit (b.dobosjudit@freemail.hu, 20/ 984-2525)

14.00 – 15.00 **VARÁZSJÁTÉK (7-10 évesek)**

15.30 – 16.30 **VARÁZSJÁTÉK (4 – 7 évesek)**

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület (Eger, Barkóczi út 11. ,14-es kapukód + csengő, 2.em.,a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

Előadó, játékmaster: Bereczné Dobos Judit

Gyógypedagógus, logopédus tanár-terapeuta, játékmaster

14.00 – 16.00 : **CSALÁDI VIRÁGÜLTETÉS AZ EGRIMAMI EGYESÜLETTEL**

Helyszín: Egészségház út – Klapka György út sarok, kör alakú virágágyás

Benevezhetünk vele a VIRÁGOS EGERÉRT versenybe

Bővebb információ: Égető Eszter

Egrimami Egyesület elnöke

20/ 473 74 47

eger@imami.hu

17.00 – 18.30: TERMÉSZETES SZÜLÉS

Mitől természetes a szülés?

A bábai gondoskodás úgy tekint a női test működésére, mint normális, élettani folyamatra. A női test ugyanis képes gyermekek fogadására, kiviselésre, világra hozására és táplálására. Mindehhez rendes esetben nincs szükség orvosi műszerekre, eszközökre és eljárásokra, nincs szükség szakemberek sokaságának közreműködésére. Megfelelő információk birtokában a nők el tudják dönteni, hogy gyermekük születése milyen módon, milyen helyszínen, milyen segítőkkal történjen. Nézzünk meg tehát néhány információt részletesebben!

Előadó: Király Ági bába

Helyszín: ÖSSZHANG Egyesület, (Eger, Barkóczi út 11,14-es kapukód + csengő, 2.em., a lépcsőnél jobbra, 4.ajtó)

2015. május 17. (vasárnap) A Születés Hete záróprogramja

10.30- 11.30: PALYA BEA CSALÁDI KONCERT

ALTATOK

Dalok, versek Álomország kapujában és azon túl

Palya Bea – ének

Gerzson János – pengetős és egyéb hangszerek

„...a lendületet, hogy az Altatok könyv-lemez megszülessen, a hasamban rúgicsáló kislányom adta...”

Örülnék, ha a dalok kicsikben és nagyokban továbbélnének, megtanulnánk, énekelnénk azokat. Szerintem lesz sok közös nevetés is, mert a dalok a humort sem nélkülözik.

Ezek a dalok a lélek belső útjaira is elvisznek minket, hiszen nemcsak az altatás aktusáról lesz szó, hanem általában az intimitásról, a gyengédségről, amely mindenki számára alapkérdés.”

Helyszín: Bartakovics Közösségi Ház, Díszterem (Knézich Károly út 8.)

Földön, széken ülve, állva, ringatózva, ahogyan nektek tetszik!

Jegyek: Elővételen: 1500 Ft (május 15-ig)

Egyesületi tagoknak: 1000Ft (érvényes kártyával)

A helyszínen: 2000 Ft

Gyermekeknek 500 Ft/fő (csak a helyszínen váltható!)

A megvásárolt jegyekkel az Összhang Egyesület munkáját támogatod.

Jegyek előjegyeztethetők május 15-ig a www.osszhangegyesulet.hu oldalon

Átvehetők az előadás napján: 9.30 – 10.00 a helyszínen

A Születés Hete idején AJÁNDÉK KINEZILÓGIAI STRESSZOLDÁS

Szoptatási nehézségekkel, várandóssággal, szüléssel, csecsemő-gondozással és kisgyermek nevelésével kapcsolatos problémák és érzelmi konfliktusok megoldásához.

Szeretettel várja a jelentkezőket: Bartus Ági

Transzgenerációs Epigenetikus Kineziológiai tanácsadó, fejlesztő pedagógus

Bejelentkezés: 30/485-5246