

SZÜLETÉS HETE | EGER | 2023. május 13-21.

„Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.”
(Weöres Sándor: A teljesség felé)

A hét fő témája: A szülés – születés minősége, közeli és távoli hatásai

A szervező: Összhang Közhasznú Egyesület

2009-ben azért jött létre az Összefogás a Szülés-Születés-Szoptatás Humanizációjáért Közhasznú Egyesület, hogy tevékenységével felhívja az édesanyák figyelmét a természetes vajúdsági - szülési folyamatra; valamint az anyatejes táplálás és a szoptatás fontosságára és mindezek megvalósításához gyakorlati segítséget nyújtson. Célunk, hogy tevékenységünkkel hozzájáruljunk az optimális életkezdet általános gyakorlattá tételéhez szükséges szemléletváltáshoz.

Célunk még, hogy támogassuk a családokat intellektuálisan és érzelmileg a megváltozott élethelyzethez való alkalmazkodásban, támogatást nyújtunk számukra a mindennapokban. Tevékenységi körünk változik, bővül a gyerekek növekedésével, igényeivel, szükségleteivel. Célunk továbbá, hogy támogassuk a családokat abban, hogy „elég” boldog gyermekeket neveljenek, s ehhez nekik is csupán „elég” boldognak kell lenniük.

*„Kicsi vagyok én,
Boldog leszek én,
Én leszek a legjobb ember
A föld kerekén.”*

Hálásan köszönjük azoknak, akik segítik az Összhang Közhasznú Egyesület munkáját a gyakorlatban, és/vagy anyagilag. Köszönjük, hogy támogatásukkal fenn tudunk maradni a nehézségek ellenére is.

A SZÜLETÉS HETE PROGRAMJAINAK nagy része - a workshop Hoppál Borival és a Születés élménye önismereti csoport kivételével - ingyenes. A kisbabádat, kisgyermekedet természetesen magaddal hozhatod, kivéve a kifejezetten felnőtteknek szóló programokra. (Ezt az események leírásában jelezni fogjuk.)

A Születés Hete
2023. május 13. (szombat)

10.00-11.30: JÓKEDVŰ ANYA, JÓKEDVŰ BABA

Gyorsított regeneráció szülés után a gyógytornász szemével

Megszületik a baba, te kimerült vagy, de vele akarsz lenni. A te gyermeked, gondoskodnod kell róla. De annyira új ez az egész. Nincs idő megszokni a helyzetet és közben próbálnál magadra is szálni egy kis időt, hisz gyógyulni kellene. Testileg és lelkileg is feldolgozni a történetet. El kell látni a hétköznapi feladatokat is, de olyan nehéz mindent egyszerre csinálni, úgy hogy ki sem tudod pihenni magad.

A fent leírtak, amiket általában egy édesanya átél, átgondol a gyermeke születése után. Ez a folyamat nem mehet tovább túl sok ideig. Az édesanyának magával is kell foglalkoznia, hogy megfelelő szintű törődést és érzelmi kapcsolatot tudjon biztosítani a babának.

Hogy mi ilyenkor a teendő? Nos, a válasz nagyon sokféle lehet, ugyancsak egyén függő. Viszont, amiben szerintem megegyezhetünk, hogy magunkkal törődnünk kell, rendben kell lennünk, hogy adni tudjunk a környezetünknek. Én abban tudok segíteni, hogy a szülést követő fizikai felépülés könnyebb, gyorsabb legyen. A gyors regeneráció segít abban, hogy pozitívabban megélhesd a mindennapokat és természetesen, hogy tudj válaszolni a babád szükségleteire. A legjobb eredmény elérése érdekében a fókuszált, regenerációt elősegítő feladatokat minél hamarabb érdemes elkezdeni, hogy visszabilentsük saját testünket az egyensúlyi állapotba. Azt teljességgel állíthatom, hogy saját közérzeted javulását a környezeted is megérzi. Egy kiegyensúlyozott kismama, jókedvű kismama. Ha pedig jókedvű a kismama, jókedvű a kisbaba is.

Ha benned is felmerültek a MIKOR? MIT? MENNYIT BÍROK? MENNYI IDEIG? kérdések, akkor ez a beszélgetős előadás pont neked szól.

Moderátor, előadó: Szarka Mária - Gyógytornász-fizioterapeuta

Elérhetőségek: fitmamieger@gmail.com, +36703398836

Helyszín: Méhvirág Központ és Anyamenedék (Eger, Barkóczy utca 11. 24-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél balra az 1. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

15.00-16.30: "SÜSS FEL NAP!"

Szüléstörténetet, tapasztalatot megosztó beszélgetés

Szeretettel várlak, ha az elmúlt év során született meg a kisbabád!

Gyere, oszd meg a Te megélésedet a szüléseddal kapcsolatban! Minden szülés számít!

Oszd meg velünk, a többi anyával, leendő anyával, ha örömteli volt a szülésed megélése! Együtt örülhessünk.

És oszd meg a megélésedet, akkor is, ha nem úgy történt a szülésed, ahogy szeretted volna, hogy együtt szomorkodhassunk veled ebben a megtartó közösségben, ahol őszinte lehetsz. Minden tapasztalás segít bennünket az újragondolásban. Mi az, amit tanított nekem ez a fajta

megélés? Mi az, amivel több lettem általa? Minden nehézség egy új fejlődési lehetőség. Te már megtaláltad ezt a szülésedben, vagy még keresed?
Szeretettel várlak Benneteket! Együtt sírni, nevetni! Együtt, Egymásért, Szeretetben!

A beszélgetést moderálja: Feithné Krajszik Ilona - perinatális szaktanácsadó

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

17.00-18.00: APÁKNAK APÁKTÓL – KENDŐZETLENÜL

A gyermekvárás az egész család életére kiható változás. Nem csak a nőtől lesz anya, a magzatból újszülött, hanem a férfitől is apa válik. Többnyire mindenki az újszülöttel és a kismamával foglalkozik, de mi a helyzet az apákkal? Ők hogyan élik meg a várandósság 9 hónapját? Hogyan készülnek a szülés-születés csodájára? És az azt követő időszakra? Ezen az alkalmon két édesapa várja azokat a férfiakat, akik megosztanák egymással az örömeiket, bánataikat, aggodalmaikat, dilemmáikat, nehézségeiket. Első babás apákat is várják a kérdéseikkel.
Egy támogató közeg, ahol helye van az őszinteségnek és a kényes témáknak is.
Itt biztonságban megoszthatod, ami foglalkoztat, mi meghallgatunk, megtartunk.

Az alkalmat moderálja:

Molnár Roland - egy gyermekes édesapa

Fehér Ádám - két gyermekes édesapa

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény felnőttek számára ajánlott.

2023. május 14. (vasárnap)

10.00-kb. 14.30: „ÖSSZHANGBAN A BÁBAFÁNÁL”

Családi kirándulás a Bükkben lévő BábaFához

Néhány órás közepes erősségű erdei gyalogtúra: uzsonna a hazaiból, játék, kőrajzolás, a tavalyi barkakapura szalagok kötése a Bábafánál. A Bábakalács, mézeskalács közös elfogyasztása összetartozásunk jelképeként.

Játékmester: Bereczné Dobos Judit - három gyermekes édesanya, SZPT játékmester, gyógypedagógus-logopédus

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

Az utazás Bélapátfalvára egyénileg történik. Autóval a IV. Béla út és a Bartók B. út csatlakozásánál kell jobbra fordulni. Kb. 2 km-es út vezet az erdészházig, ahol a parkolás lehetséges.

Visszaérkezés: 14.30 körül a parkolóhoz.

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

16.00- 18.00: CSALÁD SZÜLETIK – A HÁRMASSÁG SZENTSÉGE

Bodywork műhely

Ezt a műhelyt olyan pároknak ajánlom, akik épp családtervezés előtt állnak vagy várandósok és szeretnének felkészülni a jövőre, esetleg a várva-várt várandósság nem akar létrejönni, illetve olyan szülőknek is, akiknek nehézséget okoz, hogy a kezdeti kettőből hárman, vagy többen lettek, azaz családdá váltak. Ez a rövid műhely lehetőséget nyújt, hogy rálátsatok az adott helyzet mögötti nehézségek mozgatórugóira.

A részvétel ingyenes, de **regisztrációhoz kötött.**

Jelentkezés: május 11-ig e-mailen vagy telefonon

Csoportvezető: Veréb Szandra - Integrál önismereti tanácsadó, bodywork csoportvezető, családállító, dűla, édesanya

Elérhetőségek: +36306564227, szandra.vereb@gmail.com, www.verebszandra.hu

Helyszín: Lollok-Ház (Eger, Sas út 5-7.)

Az esemény kifejezetten felnőttek számára ajánlott.

2023. május 15. (hétfő)

A VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT PROGRAMJAI

9.00-10.00: Babamassázs – Bemutató csoportfoglalkozás (Biáth Péterné)

10.00-11.00: Újszülött fogadása otthon (Éva Gabriella, Sustyák Tamara)

11.00-12.00: Kismama torna bemutató (Tóth Patrícia)

12.00-13.00: Elsősegélynyújtás, újraélesztés csecsemő és kisgyermekkorban (Kántorné Bodnár Judit, Nagyné Miló Rita)

Helyszín: Védőnői Tanácsadó (Eger, Barkóczy út. 15.)

Az események kisbabával is látogathatóak.

10.00-12.00: KÖZELBABA CSEVEGŐ KLUB

2013. óta működik a Közelbaba Csevegő Klub a Közelbaba a Korszerű és Hasznos Tudásért Egyesület égisze alatt. Az egyesület több, mint 10 éve munkálkodik a kisgyermekes családok segítéséért, a babahordozás és a környezettudatosság népszerűsítéséért. Az elmúlt évek alatt számos egri és Eger környéki család kapcsolódott a Közelbaba Csevegőhöz, amelyre családként tekintünk. Egy olyan család ez, ahol nem ítélkezünk, hanem elfogadunk, ahol önmagunk lehetünk.

Klubfoglalkozások minden héten hétfőn 10.00-12.00-ig.

Szeretettel várunk minden anyát, kisgyereket, babát!

Foglalkozásvezető: Siska-Gacsály Ildikó - klubvezető, BB hordozási tanácsadó

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

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

15.00-16.30: „ADJUNK NEVET A GYEREKNEK!„ - avagy a névadó szertartások fontossága a családok életében

Egy kisgyermek világra jövetelénél általában csak az apa, maximum a szülő anyához legközelebb álló emberek vannak jelen.

A névadó szertartások abban segítenek, hogy a kicsi „megérkezzen” a tágabb családba is és hogy annak tagjai is befogadhassák őt.

Szeretnék olyan szertartásokról beszélni, amelyek akár a keresztelő mellett - vagy helyett - is megtarthatóak, amelyeknek aktív résztvevője minden jelenlévő, és amelyeknek minden mozzanata a családok legbelsőbb igényeihez, lelki szükségleteihez igazodik. Mert a megérkezés nem csak fizikai, hanem lelki síkon is fontos.

Előadó: Mezőné Kovács Edit - *családi rendezvényszervező*
Elérhetőségek: +36305591399, alkalomadtan.rendezvenyek@gmail.com,
www.alkalomadtan.hu

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

17.00-19.00: A SZÜLÉSÉLMÉNY MEGHATÁROZÓI ÉS HATÁSA AZ ANYA- GYERMEK KAPCSOLATRA

Egy nyitott beszélgetésre invitáljuk az anyákat, apákat, leendő és már szülőket, szakembereket, ahol testről, lélekről is szó lesz a praktikus információk mellett.

Szeretettel várom a gyermekáldásra várókat és a már várandósokat, szakembereket, kisgyerekes anyákat, családokat! Mindenkit, akit ez a téma megszólít. Mindannyian érintettek vagyunk valamilyen formában. A mi kötődésünket is megmagyarázhatja, rávilágíthat a nehézségeink gyökerére. A még meg nem születettek talán másképpen szülehetnek ezen gondolatok hatására.

Moderátor, előadó: Dr. Héjja-Nagy Katalin - *pszichológus, perinatális szaktanácsadó*

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

17.00-20.00: VÉNUSZ VISSZATÉR - avagy A PELENKÁTÓL A TŰSAROKIG Női workshop

Élményfókusz műhelyünket a sokszínű női létnek most a benned élő Vénusz oldalad felfedezésére, újból rátalálására vagy megerősítésére hívunk. A tiszta nagybetűs NŐ, az odaadás, a befogadás, a csábítás, a ragyogás kerül középpontba. Ez a női archetípus, aki élvezzi az élet napos oldalát, átjárja az érzékiség, a művészi ihletettség, az élet finomságainak, bujaságának a szeretete.

Mindennek megélését önfeledt játékkal, mozduló talpakkal és csípőkkel, a festés, a kreatív írás és illatok varázslatos világával segítjük elő.

Ez a program az egyik állomása egy születendő női csoportnak, melyben nőiségünk kiteljesedése, gyógyulása a cél.

Ajánljuk minden nőnek:

- aki az anyasága mellett szeretné ismét megélni női ragyogását
- aki úgy érzi, szívesen támogatná a benne élő vénuszi minőségeket
- aki úgy gondolja még nem igazán élte meg női létében a beteljesülést és elindulna a felfedezés útján

Bejelentkezés szükséges az alábbi email címen: veronika@atalakulasoktere.hu

A program megálmodói:

Bóta Veronika - *Lélekdúla, pszichodráma vezető, integrált kifejezés és táncterápiás csoportvezető, női körök kísérője*, <https://www.atalakulasoktere.hu/>

Nyilas Nancy - *Kineziológus és oktató, integratív és kognitív tudatosságfejlesztő, női körvezető*

Helyszín: Átalakulások Tere (Eger, Szálloda út 5. 4.emelet)

Az esemény kifejezetten felnőttek számára ajánlott.

2023. május 16. (kedd)

9.00: NYITOTT SZÜLŐSZOBA

A megújult szülészeti osztály bemutatása, valamint találkozási lehetőség szülésznőkkel, orvosokkal, védőnővel.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

Május 11-én és másnap, május 12-én 9.00 és 12.00 óra között Kristály Tímeánál a +3636411444/3602-es melléken.

Találkozó a telefonon megbeszélt időpontban az I. emeleti ebédlőben. (Igény esetén két csoport indul.)

Az esemény kifejezetten felnőttek számára ajánlott.

Ha az első időpontra mész, még eléred a szintén nagyon fontos beszélgetést, melynek címe: „Anyá születik” – lelki és mentális változások a várandósság, a szülés és a gyermekágyi időszak alatt. Akár buszra is szállhatsz a postával szemben és a Spárral szemben leszállva egészen közel kerülsz az Összhang Egyesülethez, ami az esemény otthonául szolgál.

9.30-11.00: ANYA ÚJRA DOLGOZIK

Interaktív előadás munkába visszatérő anyák számára

Lehet, hogy néhány évvel ezelőtt, várandósként még elképzelni sem tudtad, hogy eljön az idő, amikor a pici babád bölcsis, ovis lesz, de sajnos gyorsan elrepülnek a hónapok, és te ismét ott találsz magad a munkaerőpiac félelmetes karjai között, útvesztőjében? Talán eltelt 3-5-8 év, de akár még hosszabb idő is azóta, hogy letetted a lantot egy munkahelyen, és azóta rengeteg minden változott. Lehet nemcsak a szűk kis munkahelyi környezeted, de a munkatársaid, akár a felettesed személye is, és a munkaerőpiac is fenekestül felfordult, megváltozott. Mostantól extra feladatokkal kell megbirkóznod, hiszen már családayaként kell helyt állnod a munkaerőpiacon.

Amennyiben az alábbiak igazak most rád:

- visszatérni tervezel a munka világába, de nem tudod, hogyan indulj el...
- úgy érzed, szívesebben végeznél valami mást, mint amit gyermeke(i)d születése előtt, de még bizonytalan vagy, és nem tudod mi is a te utad...
- már attól is görcsbe rándul a gyomrod, ha csak rágondolsz, hogy egyeztetned kell a feletteseiddel
- új munkahelyet kell/szeretnél keresni, és szívesen fogadnál segítséget, hogyan írj önéletrajzot, és mit mondj majd az állásinterjún...

akkor szeretettel várunk Téged is programunkra.

Előzetes bejelentkezés szükséges: május 15. 16.00 óráig az anyaujradolgozik@gmail.com email címre.

Az előadást tartják:

Kardos-Szabó Zsófia - *munka és szervezetpszichológus, kétgyermekes édesanya*

Csűrösné Kriston Adrienn - *HR szakember, egy gyermek édesanyja*

Helyszín: Méhvirág Központ és Anyamenedék (Eger, Barkóczy utca 11. 24-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél balra az 1. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

9.30-11.00: MAMINBABA HORDOZÓS FITNESS - *Hordozós latin fitness*

A Maminbaba Hordozós latin fitness egy latin tánc alapú mozgásforma **kisbabás és várandós anyukáknak. Táncos és sportmúlt nélkül is** követhető. Csak olyan mozdulatokkal dolgozunk, amelyek **az anyáknak és a babáknak is biztonságos**. Nagyon odafigyelünk az anatómiailag megfelelő babahordozásra, illetve az ízületek, gátizmok védelmére. A gyakorlatok úgy vannak kialakítva, hogy az elől- és háton hordozott babákkal is biztonsággal, és kiváló erősítő hatással lehessen elvégezni azokat.

Ez az óra ingyenes! Próbáld ki!

Előzetes bejelentkezés szükséges a tarjanializ2728@gmail.com email címen.

Bővebb információ a **Maminbaba Mezőkövesd, Eger** facebook oldalon!

Oktató: Zámboi Józsefné Tarjáni Aliz - *Baba és kisgyermek hordozási tanácsadó, Maminbaba – Hordozós latin fitness oktató*

Elérhetőségek: +36203323302, tarjanializ2728@gmail.com

Helyszín: Mirror Mozgásstúdió (Eger, Sas út 60/A. | A Tejüzem melletti sorompón lehet gyalog bemenni.)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

11.00-12.30: „ANYA SZÜLETIK”

Lelki és mentális változások a várandósság, a szülés és a gyermekágyi időszak alatt

Anyának lenni szép. Anyának lenni kihívás. Hogyan érik anyává a nő? Milyen változásokon megy keresztül a női lélek onnantól, hogy megtudja, egy élet megfogant a méhében?

Bízhatok-e az ösztöneimben vagy szükséges a tudatos felkészülés? Hogyan fogom megélni a szülést? Elég jó anya tudok-e majd lenni? Mit tehetek annak érdekében, hogy felszabadultan éljem meg az anyaságot, elkerülve az intenzív szorongást és depressziót? Az anyaszerep mellett hogyan alakul majd a nőiségem, a párkapcsolatom? Mi lesz a korábbi életemmel, a hivatásommal, a kedvteléseimmel?

Szeretettel várlak ha megszólítanak Téged ezek a kérdések.

A beszélgetést vezeti: Alagyi-Kása Fanni - *klinikai szakpszichológus*

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

12.30-14.00: ANYAKÖR – EGER

Együtt, közösen, támogatva. Egy hely, ahol jó lenni, egy közösség, ahová jó tartozni.

Kedves Anyatársaink!

Szeretettel hívunk Benneteket és kisbabáitokat az egri ANYAKÖRBE!

Közénk tartozva:

- Értő, támogató közegre lelhetsz, ahol együtt, egymást segítjük át az anyaság első időszakának nehézségein!
- Meghallgatunk, megértünk téged, és az adott, jelen állapotodra figyelünk.

- Egy olyan teret alakítunk ki, ami biztonságot ad nektek, ahol jól esik kikapcsolódni, együtt nevetni anyatársaiddal.
- Őszintén megnyílhatsz ítékezés mentes közösségünkben. Ahová magaddal hozhatod babádat, leteheted, szoptathatod, és vigasztalhatod, ha szükséges.

Anyakörünk tagjai között várunk téged is szeretettel a gyermekágy végétől, míg el nem kezdődik a kisbabádnál a mozgásfejlődés.

Gyere, ha felüdülésre, jó kedvre, együttérzésre, jó közösségre vágó Nő vagy.

Részvételi szándékodat kérünk jelezd az eseménynél!

Háziasszonyok: Zámboi Józsefné Tarjáni Aliz és Csűrösné Kriston Adri

Szeretettel várunk Téged és a kisbabádat!

Helyszín: Méhvirág Központ és Anyamenedék (Eger, Barkóczy utca 11. 24-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél balra az 1. ajtó)

Az esemény kisbabával is látogatható.

14.30-15.30: FÉLELEMKEZELÉS A SZÜLÉS KÖRÜL

„Vajon a szülés természete felel a nő érzelmi állapotáért, vagy a nő érzelmi állapota nagymértékben felel a szülés természetéért?”

Mindannyiunkban merülhetnek fel félelmek a várandósság alatt és a szülésre készülve. Ez teljesen természetes, hiszen egy számunkra ismeretlen dologra készülünk. A szülés nagyban érzélemvezérelt folyamat, így a megbúvó félelmeink, kétségeink jelentősen akadályozhatják a szülést, valamint fokozottabb lehet a fájdalomérzékelésünk is. Ahol megvan a megfelelő tájékozottság, a testbe vetett hit, és félelmek nélkül megy bele az anya a szülésbe, sokkal hatékonyabb a vajúdás, kevesebb a megtorpanás, rövidebb a vajúdási idő, kisebb a fájdalomérzet.

„A félelemnél semmi sem zavarja meg jobban a természetes szülés menetét.”

(Grantly Dick-Read)

Ezen gyakorlati alkalmon foglalkozunk a félelem természetével, megnézzük, mit tanít nekünk, valamint mit tehetünk azért, hogy ne akadályozzon bennünket egy örömteli megélésben. Szinte alig találkoztam még olyan kismamával, aki ne félt volna a szüléstől. Minden élethelyzet egyedi, de az elmúlt 13 évben felfedeztem néhány közös vonást a szülés körüli félelmekkel kapcsolatban.

Összeszedtem néhányat:

- a fizikai fájdalomtól való félelem
- „nem tudom irányítani”
- nem tudom megcsinálni
- császármetszéstől vagy egyéb beavatkozásoktól való félelem

- anyasággal kapcsolatos félelmek
- saját magunkba és testünkbe vetett hit hiánya
- félelem attól, hogy a babának valami baja lesz szülés közben.

Ami a várandósság folyamán felmerül és nincs helyretéve, az szinte biztos, hogy a szülés alatt is meg fog mutatkozni.

Megosztok veletek olyan félelem oszlató gyakorlatokat, amelyek egyszerűen és hatékonyan működnek.

Szeretettel várlak!

Előadó: Kovács Kata - Szüléskísérő és gyermekágyas dűla, szülésfelkészítő tréner, tudatosság fejlesztő konzulens

Elérhetőség: www.katadula.hu

Helyszín: Méhvirág Központ és Anyamedék (Eger, Barkóczy utca 11. 24-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél balra az 1. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

15.30-16.30: MIRE SZOLGÁL A SZÜLÉSI TERV?

Interaktív előadás

Tervezhető-e a szülés? Van-e akit érdekel, hogy mit szeretne a szülő nő? Miért érdemes szülési tervet készíteni? Mi legyen benne?

Ezekre a kérdésekre keressük a választ **Rozgics-Kiss Anita** dűlával, aki segítségetekre lesz a saját preferenciáitok megtalálásában, és abban, hogyan érdemes mindezt a kórházi személyzettel kommunikálni.

Szeretettel várunk!

Helyszín: Méhvirág Központ és Anyamedék (Eger, Barkóczy utca 11. 24-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél balra az 1. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

17.00-18.30: CSÁSZÁRMETSZÉS UTÁNI HÜVELYI SZÜLÉS

Támogató, tapasztalatot megosztó beszélgetés édesanyákkal, akik császármetszés után hüvelyi szülést szeretnének/terveznek, illetve már sikeres VBAC-en vannak túl. A cél, hogy egyrészt felhívjuk a figyelmet erre a lehetőségre, arra, hogy egy császár nem egyenlő mindig császár!

Gyertek! Osszuk meg tapasztalatainkat a lehetőségekről, felkészülésről, gyakorlatról – ki hogyan készült, mit tapasztalt a kórházban, orvosokról, magyarországi VBAC lehetőségekről. Szeretettel várlak!

Moderátor: Mezei Luca - kétgyermekes édesanya, gyermekágyas segítő, hordozási tanácsadó

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

16.00-18.00: SZÜLNI TUDSZ

Bodywork műhely

Hiszem azt, hogy minden nő tud szülni. A képesség mindannyiunkban megvan, csak olykor a félelmek, hiedelmek eltakarják.

Itt most megerősítheted az önmagadba vetett hited, kapcsolódhatsz a benned rejlő női őserőhöz, átélheted, hogy képes vagy életet adni akkor is, ha félelmeid vagy esetleg rossz élményeid vannak a szüléssel kapcsolatban.

Ajánlom szeretettel minden nőnek, aki gyermeket szeretne, aki épp kismama és szeretne önbizalmat gyűjteni, és minden nőnek, aki valaha szült és szeretné átírni az élményeit.

Várlak szeretettel!

A részvétel ingyenes, de **regisztrációhoz kötött.**

Jelentkezés: május 10-ig e-mailen vagy telefonon.

Csoportvezető: Veréb Szandra - Integrál önismereti tanácsadó, bodywork csoportvezető, családállító, dűla, édesanya

Elérhetőségek: +36306564227, szandra.vereb@gmail.com, www.verebszandra.hu

Helyszín: Lollok-Ház (Eger, Sas út 5-7.)

Az esemény kifejezetten felnőttek számára ajánlott.

2023. május 17. (szerda)

10.00-11.30: ÉRZEK, TEHÁT VAGYOK!

A biztonságérzet neurobiológiája

A gyerekek fejlődésében minden szülőt örömmel és biztonsággal tölt el, ahogy látja a gyermekét önállósodni. Az első éjszakák a saját ágyban, az első önálló csoki vásárlás a boltban, amikor először sétálnak haza az iskolából vagy a szomszédból. Fontos mérföldkövek az életünkben. Hiszen egyszer a saját lábukra kell állniuk és szembenézni megannyi kihívással. Számos gyereknevelési könyv támogatja a szülőket, hogyan neveljenek önálló gyermeket. Az önállóság viszont nem csak a nevelésen, a keretek meghatározásán múlik, hanem **idegrendszerünk szabályozott működésén is.**

Ha az agyunk és a testünk egy jól szervezett egységben dolgozik együtt, az azt jelenti, képes vagyok irányítani a viselkedésemet, a gondolataimat, az érzéseimet. **A szülők idegrendszeri működése,** ahogyan az agyuk megéli a környezetből való ingereket, **tanítja meg a gyermekeket arra, hogy a világ egy veszélyes, vagy biztonságos hely.** Ez a neurológiai kommunikáció a szülő és a gyermek között, alakítja a gyermek agyi fejlődését és személyiségét is.

Az előadásomban megismerhetik a szülők az idegrendszer azon szervezési alapelveit, amelyek fontosak a kiegyensúlyozott kapcsolatok, a testünkben megélt nyugalom, az érzelmi jólét megélésében.

Szeretettel várok minden érdeklődőt!

Előadó: Bartus Ágnes - fejlesztő pedagógus, alkotó-fejlesztő meseterapeuta, mozgásterápiás fejlesztő, Safe and Sound Protocol és Focus System provider

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

15.00-16.30: ARANYÓRÁK

Az újszülöttek első két éber, aktív órája

Mi minden történik ebben az időben? Mi az, mi támogatja, hogy közvetlenül szülés-születést követően, megszakítás nélkül, bőr-bőr kontaktusban, a kisbaba az édesanyja mellkasára kerüljön? Mit támogat ebben a szenzitív időszakban a korai találkozás? Milyen mintázatok alakulhatnak ki a kisbabában az élet első változásáról? Milyen szakaszon keresztül jut el a kisbaba az anyamellig? Az aranyórák alatti hatások, hogyan függenek össze a későbbi életszakasz stressz kezelésével, érzelmek szabályozásával, társas élettel és a mentális egészséggel? Van-e annak jelentősége, hogy milyen baktériumok népesítik be a kisbaba emésztőrendszerét? Ezekre a kérdésekre keressük a választ és egyben felhívjuk a figyelmet a várandósság alatti készülődés jelentőségére, mind a szülés, mind pedig a szoptatás tekintetében.

Előadó: Hasilló Annamária - szülésznő, IBCLC szoptatási szakember, perinatális szaktanácsadó

Elérhetőségek: www.hasillo.atw.hu, +36702570515

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

17.00: ÍGY TEDD RÁ! - Népi játék, néptánc, játékos mozgásfejlesztés **Foglalkozás 2-7 éves gyerekek részére**

Az Így tedd rá! program célja, hogy játékos formában, a hagyományos népi játékok segítségével kerüljön fejlesztésre a gyermekek mozgáskészsége.

Gazdag eszköztárának köszönhetően észrevétlenül sajátítják el a magyar néptánc alapjait, és értik meg egy-egy motívum struktúráját a színes tulipánok, diók, babzsákok, és egyéb mozgásra ösztönző eszközök bevonásával. Közben nagyban fejlődik a mozgáskoordináció, a játékkészség, a ritmika, a zenei hallás, de hatással van a szociális készségekre is. Fontos szerepet kapnak a mondókák, a kör- és ügyességi játékok is, melyek fejlesztik a gyermek memóriáját, szókincsét, kommunikációját, szabálytiszteletét. A foglalkozásokon tanult népdalokat citerán, népi furulyán is hallhatják, és különböző ritmushangszerekkel is megismerkedhetnek.

Így tedd rá! foglalkozásvezető: Dr. Kalmárné Bordás Henrietta

Helyszín: Lollok-Ház (Eger, Sas út 5-7.)

Az esemény kisgyermekkel látogatható.

17.00-18.30: A SZÜLÉS VALÓDI ARCA

A nő szül, a magzat megszületik. Két csodálatos folyamat zajlik egyszerre. A nő anyává, a magzat újszülötté válik. Észrevétlen, ösztönös, elemi folyamatok ezek.

A szülés és megszületés csodájára anyának és babának megadatik 9 hónap, amíg együtt tudnak készülni. Ők ketten biztosan ott lesznek ezen a mindkettőjükre kiható, meghatározó és intenzív eseményen. Nem mindegy azonban az, hogy milyen körülmények veszik körül őket. Felkészüléssel lehetséges erre hatást gyakorolni, ha tudjuk, hogy hogyan zajlik maga a szülés folyamata, mire számíthatunk a testünkkel, babánkkal kapcsolatban.

Milyen előnyei vannak anyai és magzati oldalról, ha természetes mederben tud haladni ez a csodálatos, ámde küzdelmes esemény?

Miért fontos a testi felkészülés mellett a lelki ráhangolódás?

Milyen hormonok dolgoznak – melyek azok, amelyek támogatják és melyek gátolják a vajúdas folyamatát?

Hogyan indulhat a vajúdas? Milyen szakaszai vannak, hogyan dolgozik a szülő nő teste és hogyan van jelen ebben a folyamatban a baba? Hogyan érkezünk meg a kitoláshoz? Milyen hosszú távú hatásai vannak az aranyórának, a bőr-bőr kontaktusnak?

Eseménymentes várandósságot követően élettani folyamatként indul a szülés-születés.

Előadók:

Fehérné Nagy Patrícia - *dúla, gyermekágyas segítő*

Tóth Ildikó – *dúla, gyermekágyas segítő*

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

2023. május 18. (csütörtök)

10.00-11.30: BABAGONDOZÁS A 21. SZÁZADBAN EVOLÚCIÓS ÖRÖKSÉGÜNK NYOMÁN

Egy izgalmas utazásra invitállak Titeket, ahol körüljárjuk hogyan alakultak a babagondozási szokásaink az idők során. Arra keressük a választ, hogy mire van szükségük a civilizált babáknak, hogyan igazodjunk el a számtalan gyermeknevelési irányzat és egymásnak ellentmondó jó tanács között. Hogyan hangoljuk belső iránytűnket a biológiai norma irányába.

A programot kifejezetten ajánljuk várandós kismamáknak és párjaiknak, de gyermekükkel érkező édesanyákat is szívesen látunk!

Gyertek! Tartsatok velem! Szeretettel várlak Titeket!

Előadó: Holló Zsófi - *kétgyermekes édesanya, gyermekágyas dúla, önkéntes szoptatási segítő, hordozási tanácsadó*

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

10.00-12.30: MŰVÉSZETTERÁPIA VÁRANDÓSOKNAK

A művészetterápia felüdülés a léleknek

A Katarzisz Komplex Művészetterápia mottója: az alkotó vágy bennünk él. A módszer egyedisége a komplexitásában rejlik, azaz magában foglalja több művészeti ág színesztéziáját (vers, zene, képzőművészet). A foglalkozáson vers, zene és relaxáció segítségével történik az alkotó folyamat előkészítése. Nincs szükség művészi tehetségre, hiszen nem az alkotások esztétikai értéke számít, hanem maga az alkotási folyamat, az önkifejezés.

A babavárás a legszebb időszak egy nő életében. Várni, hogy megszülessen a CSODA, felkészülni egy kisbaba fogadására lelki, érzelmi változásokkal is jár. A változások pozitív megéléséhez, az új életre hangolódáshoz is segít ez a foglalkozás.

A módszer hatása:

- mélyebb önismeret
- lelki egyensúly megteremtése
- feszültségoldás
- kreatív erők mozgósítása

Szeretettel várok minden érdeklődőt!

A foglalkozást tartja: Kanta Zsuzsanna - rajztanár, művészetterapeuta

Előzetes bejelentkezés szükséges a kantazsuzsanna@gmail.com email címre

Helyszín: Eger, Kertész út 117. földszint

Az esemény kifejezetten felnőttek számára ajánlott.

15.00-16.00: KANGATRaining

A Kangatraining egy szülés utáni regeneráló mozgásforma, amit orvosok, gyógytornászok posztnatális edzők és hordozási tanácsadók dolgoztak ki. Nem kell másra bíznod a kisbabádat, az órák alatt ő lesz az edzőtársad. Kiemelten figyelünk a helyes testtartásra, helyes babahordozásra. Az órák alatt erősítünk minden olyan izomcsoportot, amelyek a várandósság alatt elgyengültek és gátizom tornát is végzünk. Szétnyílt hasizom vizsgálat után személyre szabott gyakorlatokkal regenerálódhatsz.

A Kangatraining javítja az állóképességet, hátfájást, derékfájást, segít leküzdeni a szülés utáni depressziót. Normál szülést követően 6-8 héttel ajánlott elkezdni, császármetszés után 12 héttel. Nagyobb babával is alkalmas mozgásforma, de várandósok is végezhetik a gyakorlatokat. Sosem késő elkezdni a regenerációt!

A foglalkozást tartja: Verebélyiné Szabó Alexandra - Kangatrainer

Előzetes bejelentkezés szükséges a szandi@kangatraining.hu email címre.

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

16.30-18.00: KISMAMA JÓGA

Mire jó a Kismama Jóga?

Az én ars poetikám szerint a jóga eszköz arra, hogy minél jobban megismerd a tested jelzéseit, hogy higgy magadban és a babádban! Bízni tudj abban, hogy az anya tud szülni, és a baba tud megszületni!

A kismama jóga fizikális gyakorlatai nagyon gyengédek, de a fejtetőtől a lábujjak hegyéig átmozgatja a testedet. Nem baj, ha sohasem jógáztál. A legmegfelelőbb idő arra a várandósság, hogy elkezd! Az óra eleji ráhangolódással gyakorolhatod a befelé figyelést. Kinek könnyebben, kinek nehezebben megy az elején, de a rendszeresség által mindenkinek egyre könnyebbé válik. Jól előkészíti a testedet, lelkedet, elmédet. A vajúadás, a szülés folyamatában az tud a leginkább segíteni, hogy elhidd, a „szülnitűdás” benned is ott van!

A vajúadás közben, ami a legtöbbet segíthet, hogy megengeded, hogy megtörténjen a testedben, aminek meg kell történnie ahhoz, hogy a kisbabád megszülethessen. Ehhez ezek nagyon jó előgyakorlatok! A légzésfigyelés pont ezt szolgálja. Ha a légzésedre figyelsz, a „most”-ban, jelenben tudsz maradni. Akkor meg tudod élni úgy a folyamatot, hogy mindig csak az az egy méhösszehúzóadás számít, ami éppen történik a testedben, vagy éppen az a szünet, ami segít megpihenni a kisbabádnak, a méhednek és neked is.

Gyakorolunk különféle légzéseket, amelyek nagyon sokat segíthetnek a vajúadás, szülés, kisbabád megszületése közben. Amikor benne leszel a folyamatban, a tested fogja tudni, melyik légzésre van szükséged! Testté válik a tudás! Csak bíznod kell a testedben! A medence alapot, a gát területét is átmozgatjuk, közben megismerjük a testünknek ezt a fontos részét is! Szeretettel várlak!

A foglalkozást tartja: Feithné Krajszik Ilona - *Birthlight Kismama, Baba-mama jóga okleveles oktató, a Himalájai Jóga Tradíció okleveles tanára, perinatális szaktanácsadó*
Előzetes bejelentkezés szükséges privát messenger üzenetben, vagy a feith.ilona@hotmail.com email címen.

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kifejezetten felnőttek számára ajánlott.

2023. május 19. (péntek)

09.00-09.30: HANGFÜRDŐ VÁRANDÓSOKNAK

A hangtál rezgése, mély és lágy hangja segít a kismamáknak ráhangolódni kisbabájukra. A hangtál segíti a test ellazulását, beindítja az öngyógyító folyamatokat, javítja a légzést, pozitívan hat az idegrendszerre és a belső szervekre. Jobb lesz az általános közérzetünk. Megnyugtat, harmonizál, feltölt. **A várandósság 12. hetétől javasolt.**

Kérlek érkezzetek kényelmes öltözékben.

Kontraindikáció: szívritmusszabályzó, erős depresszió, pánikbetegség

Szeretettel várlak Benneteket: **Szabó Petra**

Előzetes bejelentkezés szükséges messenger üzenetben vagy SMS-ben: +36709476606

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kifejezetten felnőttek számára ajánlott.

10.00-12.00: MIT ÜZEN AZ ÚJSZÜLÖTT?

Mire képes az újszülött? Mire van igénye?

„Egy újszülött levele a szüleinek”

Milyen tudatállapotban és szükségleti igényekkel születik napjainkban egy újszülött? Miért fontos az anya, a mikro és makrokörnyezet tudatos jelenléte a gondozási folyamatban? Milyen feltételek mellett fejlődhet egészségesen testi-lelki szinten az Érkező?

„Drága Anya és Apa!

Azért, mert szerettek jöttem a világra.

Lettem új fény, csillag, szülők boldogsága.

Szeressetek mindig, igaz szeretettel.

A kincsetek vagyok, kicsi kincs, de ember.”

Interaktív beszélgetés Bereczné Dobos Judittal - *Három gyermekes édesanya, SZPT terapeuta, gyógypedagógus-logopédus, óvodapedagógus*

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

14.30-15.30: SZEXUALITÁS A VÁRANDÓSSÁG ALATT ÉS SZÜLÉS UTÁN

A gyermek gyönyörben fogan és az intimitás megélése a várandósság hónapjai alatt és a szülés körül is foglalkoztat bennünket, mégis sokszor tabuként kezeljük a témát. Szeretettel várlak a Születés Hete rendezvénysorozat keretein belül Egerben, ahol az alábbi kérdéseket járjuk körbe, egy kötetlen beszélgetés alkalmával.

Hogyan alakulhatnak át a vágyaink és a szexuális életünk a várandósság során?

Szabad-e szeretkezni várandósan? Mi az, ami biztonságos, és mire figyeljünk?

Mi köze a szexualitásnak a szüléshez? Mit él meg a baba közben?

Hogyan állnak a férfiak ehhez a kérdéshez, és mi az ő megéléseik?

Mikor lehet szeretkezni a szülés után, és hogyan kezdjük újra hozzá?

A szexualitást mindenki másképpen éli meg, és ahogy telnek a hetek, azon belül is változhat az intimitásra való igényünk. Vannak Nők, akik sokkal jobban vágnak az együttlétekre várandósan, míg mások kevésbé. Ebben is fontos, hogy azonosak legyünk ÖnMAGunkkal és vágyainkkal.

Szeretném eloszlatni a témához kapcsolódó tévhiteket, félelmeket és megerősíteni Titeket abban, hogy éljétek úgy és olyan módon az intimitást, ahogy az számotokra a legjobb.

A alkalmon anonim módon is feltehetitek - egy erre a célra kihelyezett dobozkába - a személyes kérdéseiteket is.

Szeretettel várlak!

Előadó: Kovács Kata - Szüléskísérő és gyermekágyas dűla, szülésfelkészítő tréner, tudatosság fejlesztő konzulens

Elérhetőség: www.katadula.hu

Helyszín: Méhvirág Központ és Anyamenedék (Eger, Barkóczy utca 11. 24-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél balra az 1. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

15.00-16.30: MESETARISZNYA

Kötetlen beszélgetés a mesékről, mesélésről.

Mely életkorban mit, hogyan és miért meséljünk a gyermekeknek?

Az útra kelő vándorok tarisznyájába minden létfontosságú dolog belekerül. Van, akinek az édesanyja teszi bele, van, aki magának gyűjti, van, akinek maga a király adja az ellátmányt. Az

út során ügyesen beosztva a kapott javakat, a vándor sikerrel veszi az akadályokat. Te vajon mit teszel a gyermeked tarisznyájába?

A beszélgetést vezeti: Buzás Eszter - *dúla, Metamorphoses meseterapeuta*

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

16.30-18.30: TÉNYEK ÉS TÉVHITEK AZ OTTHONSZÜLÉSRŐL

Lehet-e törvénytelenül szülni Magyarországon? Hol történik az intézményen kívüli szülés, ha nem egy istállóban? Hogy lehet otthon szülni másik városban? Van-e vasorra a bábának? A dúla csak dül-fül a vajúdás alatt?

Ilyen kérdésekről, tényekről és tévhitekről beszélgetünk otthonszülést választó édesanyák társaságában. Ha érdekel a téma, szeretettel várunk akár a családtagokkal együtt.

Szeretnénk eloszlatni az otthonszülést övező misztériumokat és gyakorlatiasan, tabuk nélkül beszélgetni az elérhető lehetőségekről, az intézményen kívüli szülés előnyeiről és hátrányairól, s mindarról az útról, ami odáig vezet.

Háziasszonyok:

Tóth Ildikó - *dúla, intézményen kívül szült édesanya*

Rozgics-Kiss Anita - *független dúla, négygyermekes édesanya, képzésben lévő holisztikus bábatanonc*

Helyszín: Méhvirág Központ és Anyamenedék (Eger, Barkóczy utca 11. 24-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél balra az 1. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

17.00-18.30: GENERÁCIÓS TUDÁS ÚJRATÖLTVE (beszélgetés nagymamáknak)

A nagyszülővé válás hatalmas ajándék az élettől.

Szülővé válik gyermekünk, mi magunk pedig nagymamává. Kinyílik a kapu, melyen keresztül szükség lehet ránk, beléphetünk a kiscsalád életterébe. Ez egy lehetőség, amivel nem könnyű bánni. Számptalan új helyzetet, érzést hozhat magával az új szerep.

Nagyszülőként már túl vagyunk egy tapasztaláson – milyen felnevelni egy (vagy több) gyermeket. Azt gondolhatom, hogy a tapasztalataim, tudásom, bevált receptjeim ugyanúgy működni fog a kis unokánál is. Azonban érdemes megállni egy percre és átgondolni – Mi az, ami változott a felfogásban, gondolkodásban, szokásokban azóta?

Vajon hogyan tudok én valójában segíteni nekik, hogy az valóban segítség legyen? Hogyan tudom jól segíteni, támogatni, megtartani az unokám szüleit ebben az új helyzetben? Az én anyából nagymamává válásomat, a saját szülésem megérintődését, a saját nőiességem alakulását hogyan fogadom el és hogyan tudom segíteni?

Erre az alkalomra azokat az örömmel informálódó és segíteni vágyó újdonsült vagy már gyakorló nagymamákat várjuk akik:

- keresik a válaszokat ezekre a kérdésekre,
- szívesen megosztanák egy megtartó közegben az örömeiket, bánataikat,
- nyitottak rá, hogy bővítsék ismereteiket a „legújabb” szülési, szoptatási, gondozási szemléletek, szokások megismeréséről.

A beszélgetést moderálja:

Fehérné Nagy Patrícia - *édesanya, dűla, gyermekágyas segítő*

Feithné Krajcsik Ilona - *édesanya, nagymama, önkéntes szoptatási segítő, perinatális szaktanácsadó*

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény gyermekkel is látogatható.

2023. május 20. (szombat)

10.30-18.00: WORKSHOP NAGYLÁNYOKNAK HOPPÁL BORIVAL

10.30-12.30: Interaktív előadás, beszélgetés, tapasztalatcsere a lányok édesanyjával vagy nevelőanyjával.

14.00-18.00 Interaktív előadás, beszélgetés a nagylányokkal. (12-15 éves korig)

A workshop vezetője: Hoppál Bori - *női testtudat oktató*

Mi szervezők: Az Összhang Egyesület nagyon fontosnak tartja a lányok, fiúk felkészítését az életre, hiszen önmaguk megismerése, elfogadása által lehetnek majd maguk is boldog felnőttek és szülők.

Miről lesz szó ezen a napon?

Miért is nehéz egy serdülővel együtt élni? Miért is nehéz egy kamasznak a szüleivel együtt élni?

Fontos az önismeret, az önértékelés: a női test változásairól, csodáiról, megismeréséről, a szexualitásról.

Milyen a női és milyen a férfigyönyör? Hogyan lehet a szex élvezetes mindkét fél számára?

A kölcsönös tisztelet az alapja minden kapcsolatnak, barátságának és alapvető a szexualitásban is.

Fontos, hogy mások határait ne lépjük túl, de mások se lépjék át a mi határainkat.

Fontos megtanulni a NEM szó kimondását és a másik NEM-ének elfogadását is.

Fontos az is, hogy a fogamzásgátlás mind a két fél felelőssége.

Az internet előnyei, hátrányai, veszélyei a témában.

A délelőtti és a délutáni workshop díja együtt: 13.000 Ft/család

Előzetes bejelentkezés szükséges a feith.ilona@hotmail.com email címen. Kérlek, írd meg a nagylányod nevét, korát is. A leveled megérkezése után küldöm a számlaszámot, amelyre kérjük befizetni a workshopok díját. Ezzel együtt válik biztosítottá a részvételek a programon.

Szeretettel várunk Benneteket!

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kifejezetten felnőttek (és nagylányaik) számára ajánlott.

10.00 – 11.30: KAPCSOLÓDÁS A MÁSODIK SZÍVEMMEL

A medence védelmében lévő teremtő szerveinkkel való kapcsolat ápolása

A női nemi szerveket hogyan tápláld sejt szinten, hogyan növeld és teremtsd meg a tökéletes tápanyag ellátottságot természetes módszerekkel.

Interaktív beszélgetés majd kismedencei energiát fokozó, gyógyító torna és relaxáció. A gyakorlatok válogatása az AVIVA módszer tárházából és az ANAYA női jóga gyakorlataiból.

A beszélgetést vezeti: Szabó-Vadócz Bianka - AVIVA módszer oktató, Naliní Női kör -és Szertartásvezető

Helyszín: Méhvirág Központ és Anyamenedék (Eger, Barkóczy utca 11. 24-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél balra az 1. ajtó)

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

2023. május 21. (vasárnap)

09.00-18.00: **SZÜLETÉS ÉLMÉNYE**

Egész napos sajátélményű önismereti csoport felnőtteknek

Kevesen gondolnak arra, hogy a saját születésük alapvető mintázatként rögzül, melynek a magzat és csecsemőkori, tanulási, érdeklődési folyamatokban és ezért az egész élet során kiemelt szerep jut. Születésünk az első fontos, gyökeres változás életünkben, melyet megtapasztalunk, átélünk, és sohasem felejtünk el. Felnőttek számára saját születésük élményanyagának maradványai befolyásoló tényezőként hatnak az egész élet során és különösen babavárás és szülés alatt. A csoportmunka során megismerkednek a résztvevők ennek részleteivel, és ez akkor is hatásos, ha saját születésükről gyakorlatilag nincs, vagy alig van információjuk.

A csoportba azok jelentkezését várjuk, akik a változásokban és kapcsolataikban megtapasztalt működésre szeretnének rálátni, esetleg ezen változtatni.

Azoknak is ajánljuk, a csoporton való részvételt, akiket foglalkoztat a gyermekvárás, vagy esetleg már úton van a kisbaba.

A csoporton beszélgetések, egyszerű testmunka gyakorlatok és rajzolás segítségével olyan élményeket élnek át a résztvevők, melyek azután segítik őket a tudatosulás és a változás útján.

Csoportvezető: Tolnay Katalin *mentálhigiénés szakember, transzperszonális terapeuta*

A csoport díja: 16.000 Ft

A jelentkezés az alábbi űrlap kitöltésével és 8.000 Ft előleg befizetésével történik. Az utaláshoz szükséges adatok az űrlapon találhatóak: <https://forms.gle/zWM9s6WtJaQodjTZ6>

Helyszín: Összhang Egyesület (Eger, Barkóczy utca 11. 22-es kapukód, 2. emelet, a lépcsőnél jobbra fordulva a 4. ajtó)

Az esemény kifejezetten felnőttek számára ajánlott.

10.00 órától: **KÖRFORGÁS**

A 2023-as Születés Hete méltó zárása az érsekkerti tónál, az Életfánál.

Virágszirmokkal, összekapaszkodva, táncolva, énekelve köszönjük meg egymásnak a Hetet és otthonról hozott kedvenc pikniktakarónkon kényelmesen ülve beszélhetjük meg a Hét történéseit. Aki úgy érzi, kis elemózsiát hozhat otthonról, amit a közösbe téve, egymással megosztva eszegetünk beszélgetés közben.

Közreműködik: Feithné Krajcsik Ilona és Bereczné Dobos Judit

Helyszín: Érsekkert, tópart, Összhang Életfa

Az esemény kisbabával, kisgyermekkel is látogatható.

Támogatóink:

Bartus Ágnes, Bóta Veronika, Buzás Eszter, Hasilló Annamária, Hoppál Bori, Dr. Kalmárné Bordás Henrietta, Kanta Zsuzsanna, Kardos-Szabó Zsófia, Kovács Katalin, Kristály Tímea, Mezőné Kovács Edit, Nyilas Nancy, Siska-Gacsály Ildikó, Szabó Petra, Szabó-Vadócz Bianka, Szarka Mária, Zámberi Józsefné Tarjáni Aliz, Verebélyiné Szabó Alexandra, Védőnői Szolgálat

Az Összhang Egyesület munkatársai, önkéntesei:

Alagyi-Kása Fanni, Bereczné Dobos Judit, Csűrösné Kriston Adrienn, Dr. Héjja-Nagy Katalin, Feithné Krajcsik Ilona, Fehér Ádám, Fehérné Nagy Patrícia, Gyetvai-Girhiny Eszter, Holló Zsófia, Mezei Luca, Milodánovics Ágnes, Molnár Roland, Perczéné Menyhárt Nikolett Fanni, Rozgics-Kiss Anita, Szakácsné Veszprémi Ildikó, Tajtiné Szilágyi Kata, Tolnay Katalin, Tóth Ildikó, Veréb Szandra