

Együtt Születünk Program

anya-apa-baba szemszögből

1. **Szülésfelkészítő Másként** személyesen vagy online - Szülésfelkészítő Másként, mert szólnak a szülés-születés körüli időszak testi és lelki változásairól, úgy, hogy van lehetőség mesét, zenét hallgatni, alkotni és egymás gondolatait, érzéseit megismerni. Beszélünk várandósságról, szülésről, gyermekágyról, szoptatásról, fájdalomról, változásról és még megannyi témáról.

A Szülésfelkészítő Másként támogat abban, hogy ezt a változásokkal teli időszakot könnyebben, tapasztalataid és érzéseidet megosztva, kapaszkodókat kapva éld át.
Járványhelyzet idején maszkban és nyitott ablakok mellett tartjuk meg az alkalmakat!

Kiknek? Mikor? Hol?

- várandós nőknek és párjaiknak
- egyéni vagy csoportos
- online vagy személyes
- **Február 24-én** INDUL 18.30-21.00 óráig a személyes csoport
- heti egyszer két és fél óra
- Budapesten XI. kerület Ábel J. u.27. Ubuntuműhely
- 6 héten keresztül, zárt csoportban (6-8 fő)
- 6000ft/fő/alkalom 2,5 óra vagy ha párban jöttök 5500ft/fő/alkalom 2,5 óra

Keress minket ha...

- **Elvesztél** a sok szerteágazó információ között? Nem tudod kinek / minek higgy?
- Kíváncsi vagy, hogy **anyaként** mi zajlik benned / testedben / lelkedben?
- Kíváncsi vagy, hogy **apaként** mi történik veled / benned? Hogy mi az, amiben részt vehetsz?
- Érdekel, hogy a **babád** miket él át? Hogy mire lehetsz hatással? Hogyan készülj a fogadására?
- Érdekel, hogy mások hogyan élik meg ugyanezt az élethelyzetet?
- Szeretnél időt szánni, hogy magaddal, ezzel az új helyzettel foglalkozhass?

Jelentkezz itt: egyuttszuletunk@gmail.com

Bővebb információ: www.egyuttszuletunk.hu



NOE tagoknak 10% kedvezményt adunk!

2. Mamafonó - A hely, ahol találkozhat azokkal, akik azon az úton, változásokon mennek keresztül, amin Te. Együtt gondolkodunk az anyaságot érintő különböző témákon: szülésélmény, párkapcsolati változások, öngondoskodás, test változása, stb. Ha van kedved horgolhatsz egy babatakarót is közben.

A Mamafonó segít, hogy ezt a változásokkal teli időszakot könnyebben, tapasztalataid és érzéseidet megosztva, kapaszkodókat kapva éld át.

Járványhelyzet idején maszkban és nyitott ablakok mellett tartjuk az alkalmakat!

Kinek? Mikor? Hol?

- 0-6 hónapos babáknak és mamáiknak
- **Február 22.-én** INDUL a következő csoport **9-11 óra** között
- heti egyszer két óra
- Budapesten XI. Ábel Jenő u.27. Ubuntuműhely
- 6 héten keresztül, zárt csoportban (4-8fő)
- 6000ft/fő/alkalom 2 óra

Keress minket ha...

- úgy érzed jó lenne kimozdulni a babáddal és beszélgetni más anyákkal
- szívesen megosztanád gondolataidat, tapasztalataidat az anyasággal kapcsolatban
- női támogató körre vágysz
- ha vannak nehézségeid az anyasággal, női léttel kapcsolatban
- ha kérdések merülnek fel benned a babáddal kapcsolatban

Jelentkezz itt: egyuttszuletunk@gmail.com

Bővebb információ: www.egyuttszuletunk.hu



NOE tagoknak 10% kedvezményt adunk!

Kik vagyunk mi?



Bakonyi Márta Entz Sári

Bakonyi Márta és Entz Sári, perinatális szaktanácsadók, három gyermekes anyák, NOE tagok, az MPPOT (Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai Orvostudomány Társaság) oktatásért felelős munkacsoport vezetői.

Örömmel várunk!