



Bonifratrzy dla Rodziców

Chcesz dowiedzieć się jak postępować z maluchem?

Chcesz wrócić do formy po ciąży?

Nie wiesz jak to zrobić? Na co zwrócić uwagę? Przyjdź do nas!



OFERUJEMY:

ABC Bezpiecznego malucha to szkolenie dedykowane dla rodziców na którym uczestnik zdobędzie umiejętności udzielania pierwszej pomocy.

Przykładowe tematy:

- „Bezpieczny dom to bezpieczne dziecko” – profilaktyka urazów dzieci
- „Postępowanie w przypadku zakrztuszenia”
- „Podstawowe zabiegi resuscytacyjne”
- „Zaburzenia oddychania u dziecka”

Zgłoszenia przyjmuje Tomasz Czekalski pod adresem e-mail: czekalski.t@bonifratrzy.katowice.pl

Szkolenie odbędzie się po zebraniu grupy docelowej ok. 12 osób.

Czas trwania szkolenia ok. 2:30 godz.

Koszt szkolenia: 100 zł/ 1 osobę.

„MAMA W FORMIE”

Aktywność fizyczna po porodzie powinna być dostosowana do kondycji i możliwości młodych mam. Chcesz wrócić do formy po ciąży? Nie wiesz jak to zrobić ?

Na co zwrócić uwagę? Przyjdź do nas!

Oferujemy zajęcia z fizjoterapeutką ,która krok po kroku nauczy Cię jak profesjonalnie, zdrowo i bezpiecznie wrócić do formy po ciąży, tak abyś w pełni mogła się cieszyć macierzyństwem. Na naszych zajęciach dowiesz się jak ćwiczyć po porodzie naturalnym, a jak po cesarskim cięciu. Będziemy koncentrować się na wzmacnianiu mięśni głębokich, które są podporą dla naszego kręgosłupa i wspomagają jego stabilizację.

Osoba prowadząca: mgr Joanna Gątkiewicz

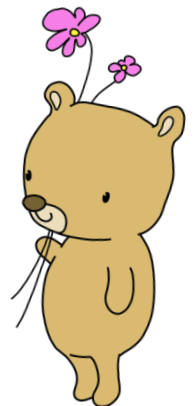
Kontakt: 32/357 62 77, tel. kom. +48 505 224 125, Pn. – Pt. 12.00 – 14.00

1 wizyta diagnostyczna – indywidualna ocena stanu funkcjonalnego kobiety , nakreślenie głównych problemów funkcjonalnych, przyporządkowanie do indywidualnej grupy.

Zajęcia będą trwały przez 12 tyg. (3-4 osoby w grupie – spotkania 1x w tygodniu)+ instruktaż ćwiczeń domowych.

Spotkanie podsumowujące – 12 spotkanie- ocena funkcjonalna po programie + dalsze zalecenia terapeutyczne.

Cena : 480 zł za całość.



SPOTKANIE „POPORODOWE”



Jesteś szczęśliwą mamą, szczęśliwym tatą – masz jakiś problem i mnóstwo pytań, zadzwoń i umów się na spotkania poporodowe. Odpowiemy na pytania, rozwiemy wątpliwości!

Proponujemy spotkania, na których poruszane będą różne zagadnienia dotyczące noworodka od pielęgnacji po rozwiązywanie wszelkich problemów oraz wymiana doświadczeń.

Będziemy realizować:

Spotkanie bezpłatne, po wcześniejszych rezerwacji telefonicznej. (Każdy 3 wtorek m-ca godz.17:00 1-1,5 godz. rejestracja telefoniczna czynna 8.00-12.00 pod numerem 32/357 62 61, zgłoszeń można dokonywać do dnia 10-każdego miesiąca). Spotkania dedykowane dla „noworodkowych” mam i ojców oraz dla rodziców dzieci do 3-go m-ca życia przy zebraniu ok.10-15 osób.