20.03.2018

Bēbīšu skoliņā piedāvā topošajām māmiņām tikšanos un nodarbību ar psiholoģi un dūlu

Saulkrastu Jauniešu māja Latvijas dūlu nedēļas ietvaros, 29. martā plkst. 12.00 Raiņa ielā 7, Bēbīšu skoliņā piedāvā topošajām māmiņām tikšanos un nodarbību ar psiholoģi un dūlu Līgu Siņicu- Siņausku.

Nodarbība-saruna par grūtniecības laiku un dzemdībām
“Pirmo satikšanos gaidot”

Vai atceries, kā gaidīji savu pirmo randiņu? Kā sapņoji, priecājies, iztēlojies, gatavojies, pucējies un darīji visu, ko varēji, lai šis notikums (un tā turpinājums) būtu skaists, baudpilns un neaizmirstams.

Vai pārmaiņas, kas notiek ar māmiņu gaidīšanas laikā nav vēl lielākas un brīnumainākas, bet bērna piedzimšana – vēl īpašāks brīdis!?

Aicinu kopīgā sarunā:

- pārrunāt, kādas pārmaiņas jaunās māmiņas piedzīvo, bērniņu gaidot,
- noskaidrot, kā grūtniecības laiku pavadīt pēc iespējas harmoniskāk,
- kā savu iespēju robežās varam sagatavoties dzemdībām,
- kur varam meklēt atbalstu, ja savu resursu pietrūkst,
- ko iegūstam, ja nebaidāmies atzīties savā neziņā vai grūtībās un palīdzību meklējam.

Šī iecerēta kā pirmā nodarbība, iesākot jauno māmiņu iknedēļas tikšanās Saulkrastos.

Nodarbības noslēgumā būs iespēja izmēģināt Rebozo lakata relaksējošos apskāvienus.

Nodarbība ir bezmaksas.

Kur: Saulkrastos, Raiņa ielā 7, Jauniešu mājā (ieeja aiz kafejnīcas “Bemberi”)

Kad: 29. martā no plkst. 12:00-14:00

Piedalās: dūla Līga Siņica-Siņavska

Pieteikšanās: pa tālr. 29445270 (Ingūna Feldmane) vai 29871610 (Līga Siņica-Siņavska)

Vairāk informācijas par Dūlu nedēļu un dūlām Latvijā: www.dulas.lv