



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Łódzkie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

MAMO TATO JESTEŚCIE GOTOWI NA TO - KONSTANTYNOWSKA SZKOŁA RODZENIA



Człowiek - najlepsza inwestycja

Z przyjemnością informujemy, że od 1 marca 2011 r. mieszkańcy gminy Konstantynów Łódzki oraz gminy Lutomiersk będą mieli możliwość bezpłatnego uczestnictwa w projekcie pn. „Mamo Tato jesteście gotowi na to - Konstantynowska szkoła rodzenia”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt jest kontynuacją cieszącego się dużym powodzeniem projektu realizowanego w 2010 roku pn. „Konstantynowska szkoła rodzenia”.

Beneficjent projektu:

Gmina Konstantynów Łódzki

Kwota dofinansowania z EFS:

45 820,00 PLN

Okres realizacji projektu:

marzec – październik 2011r.

Uczestnicy

Uczestnikiem projektu może zostać kobieta w ciąży, która jest zameldowana na terenie gminy Konstantynów Łódzki lub gminy Lutomiersk i partner/osoba towarzysząca kobiecie w ciąży będącej uczestnikiem w projekcie.

Zajęcia prowadzone będą w trzech siedmioletnich cyklach.

Planowany termin rozpoczęcia cykli zajęć:

I cykl -kwiecień/maj 2011 rok.

II cykl - czerwiec/lipiec 2011 rok.

III cykl - sierpień/wrzesień 2011 rok.

Uczestnik będzie mógł wziąć udział tylko w jednym cyklu.

Na zakończenie cyklu każdy uczestnik otrzyma upominki oraz zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Każdy cykl obejmie 42 godziny dydaktyczne nauki, w tym:

- zajęcia wykładowe (7 zajęć, każde po 2 godziny dydaktyczne):
 - zajęcia z lekarzem specjalistą ginekologiem – położnikiem (m.in. fizjologia ciąży)
 - zajęcia z lekarzem specjalistą ginekologiem – położnikiem (m.in. fizjologia porodu)
 - zajęcia ze specjalistą ds. laktacji (m.in. karmienie naturalne, sztuczne, porady)
 - zajęcia z prawnikiem (m.in. przepisy prawne dotyczące kobiet w ciąży)
 - zajęcia z psychologiem (m.in. psychologiczne aspekty ciąży)
 - zajęcia z psychologiem (m.in. psychologia dziecięca)
 - zajęcia z pediatrą (m.in. opieka nad noworodkiem)
- zajęcia ćwiczeniowe z położną (6 zajęć, każde po 3 godziny dydaktyczne) m.in. przygotowanie do porodu, nauka prawidłowych zachowań w trakcie porodu, nauka łagodzenia bólu porodowego, nauka właściwego oddychania i pozycji porodowych, ćwiczenie koncentracji i relaksacji w czasie porodu, opieka i pielęgnacja noworodka, ćwiczenie karmienia piersią;
- zajęcia ćwiczeniowe z fizjoterapeutą (1 zajęcia trwające 3 godziny dydaktyczne: nauka masażu niemowlęcia, kobiety w ciąży, w czasie porodu i po porodzie;
- zajęcia z zakresu promocji zdrowia i zdrowego trybu życia z instruktorem zajęć gimnastycznych (7 zajęć, każde po 1 godzinie dydaktycznej) m.in. ćwiczenia ogólnorozwojowe, usprawniające stawy biodrowe z elementami pilates, jogi, body ball.

Zajęcia odbywać się będą w grupach około 12 osobowych, w wyposażonej w niezbędne pomoce dydaktycznej sali w Szkole Podstawowej nr 5 w Konstancynie Łódzkim (m.in. worki sako, materace, karimaty, piłki rehabilitacyjne, lalki noworodki i sprzęt multimedialny).



Wszystkie osoby zainteresowane udziałem w zajęciach szkoły rodzenia zapraszamy do Biura Projektu mieszczącego się w Urzędzie Miejskim w Konstancynie Łódzkim przy ul. Zgierskiej 2 w celu zapoznania się z warunkami uczestnictwa w projekcie oraz wypełnienia wymaganych dokumentów.

Szczegółowe informacje wraz z wzorami wymaganych dokumentów dostępne są na stronie www.konstantynow.pl w zakładce Unia Europejska/EFS

Osoby do kontaktu:

Monika Szkudlarek – Koordynator Projektu
Magdalena Czech – Asystent Koordynatora
Referat Pozyskiwania Funduszy
Urząd Miejski w Konstancynie Łódzkim
95-050 Konstancynów Łódzki
ul. Zgierska 2
tel.: 042 211 11 73 wew. 144
e-mail: ue@konstantynow.pl

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w projekcie!

www.konstantynow.pl