­­­­

**ENCA Hellas**

European Network of Childbirth Associations

**15-21 Μαΐου 2017**

ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΗ ΓΕΝΝΑ

**“40 εβδομάδες;**

**Ο τοκετός έρχεται στην δική του ώρα, δεν προγραμματίζεται.”**

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

­­Ελεύθερη και δωρεάν συμμετοχή στις εκδηλώσεις

**ΑΘΗΝΑ**

**Δευτέρα 15/05**

**10:30 -12:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Ας μιλήσουμε για το θηλασμό»**

**ΠΟΥ:** Σπίτι Θηλασμού, Καστελλορίζου 14, Χαλάνδρι, Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6938860877

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Θεοδώρα Μαραβέγια

**ΝΑΥΠΛΙΟ**

**Δευτέρα 15/05**

**18:00-21:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **1. «Εγκυμοσύνη- Τοκετός- Λοχεία: Πώς μπορώ να αποφορτιστώ από τα έντονα συναισθήματα;»**

Ποιες είναι οι ιδιαίτερες ψυχολογικές προκλήσεις της περιόδου της εγκυμοσύνης του τοκετού και της λοχείας και πώς μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμεμε σύγχρονες μεθόδους αυτογνωσίας;

Για όλη την οικογένεια!

**2. «Η Σημασία της Πνευματικής Αναζήτησης ως στήριγμα του μητρικού μας ρόλου»**

Πώς συνδυάζεται η μητρότητα με το πλήθος των γυναικείων ρόλων που επωμιζόμαστε;

Πώς υπερβαίνουμε τις καθημερινές δυσκολίες; Πώς η αυτογνωσία και η πνευματικότητα μπορούν να γίνουν οι βοηθοί μας; Μια κουβέντα από καρδιάς!

**ΠΟΥ:** Ναύπλιο, 25ης Μαρτίου 9, καφετέρια «Μέντα»

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6986 174429,h\_georgia@hotmail.com (Γεωργία Χατζηνικολάου)

6977 366876,[apachydif@gmail.com](mailto:apachydif@gmail.com) (Φρίντα Παχύγιαννη)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Φρίντα Παχύγιαννη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Γεωργία Χατζηνικολάου. Ψυχολόγος, Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια, Σύμβουλος Expansion Method

**ΛΗΜΝΟΣ**

**Δευτέρα 15/05**

**18:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Προβολή του ντοκιμαντέρ Microbirth»**

Θα ακολουθήσει συζήτηση σχετικά με την πρόληψη και την εξάλειψη του σεβασμού και της κακομεταχείρισης των γυναικών κατά την διάρκεια του τοκετού σε δομές υγείας. 

**ΠΟΥ:** Ποδήλατο, Ν.Κουντουριώτη 24, στο Ρωμείκο γυαλό.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Τηλ: 6936789584

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Νατάσα Μαυρομουστάκη.

Συντονιστική Ομάδα ENCA Hellas

**ΑΘΗΝΑ**

**Τρίτη 16/05**

**16:00 -17:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Μάθημα Postnatal Birthlight Yoga»**

**ΠΟΥ:** Σχολή 4el. Αγλαυρου 13 .Κουκάκι, Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6946622891

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Έλντα Λάτη, μαία και δασκάλα birthlight

**ΑΘΗΝΑ**

**Τρίτη 16/05**

**17:30- 19:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Birthlight Pregnancy Yoga»**

**ΠΟΥ:** Σχολή 4el. Αγλαυρου 13 .Κουκάκι, Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6946622891

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Έλντα Λάτη, μαία και δασκάλα birthlight

**ΑΘΗΝΑ**

**Τρίτη 16/05**

**19:00-20:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Ο ερχομός του μωρού… Μια φάση πολύπλοκη.**

**Επιλέγουμε να μας ενώσει και όχι να μας απομακρύνει.»**

Ο ερχομός ενός μωρού (η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και η λοχεία) επιφέρει πολλές αλλαγές στη

ζωή του ζευγαριού, τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο σχέσης. Τρόποι για να

αποδεχτεί η γυναίκα τον εαυτό της ,να αποδεχτεί και να κατανοήσει την ψυχολογία και τη

φάση στην οποία μπαίνει ο σύντροφός της όλο αυτό το διάστημα των 9 μηνών έτσι ώστε να

παραμείνει κοντά ο ένας στον άλλον και να βιώσουν τον ερχομό του μωρού με τα πιο

όμορφα συναισθήματα. Τέλος, οφέλη και τεχνικές βρεφικού μασάζ για την ενίσχυση των

δεσμών μαμάς-μπαμπά –μωρού.

**ΠΟΥ:** Γνωρίζω & Ορίζω: τον Εαυτό μου, την Σταδιοδρομία μου

Ρούμελης 44, Βύρωνας, Αθήνα , www.gnoorizo.gr

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** info@gnoorizo.gr, 6977750265, 6977288484, 2109326600

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής λόγω περιορισμένων θέσεων

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Τατζίδου Βασιλική, Μαία

Γνωρίζω & Ορίζω: τον Εαυτό μου, την Σταδιοδρομία μου

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 17/05**

**10:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Pilates για εγκύους»**

Δωρεάν μάθημα Pilates για εγκύους.

**ΠΟΥ:** Aquabirth, pregnancy & family fitness place.

Φανερωμένης 30 & Ουρανίας 1, TK: 15562, Χολαργός. Εμπορικό κέντρο Πρωτέας  
 [www.aquabirth.gr](http://www.aquabirth.gr/)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Τηλ.6987 586485,  [info.aquabirth@gmail.com](mailto:info.aquabirth@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Δημήτρη Τριανταφύλλου. MSc καθηγήτη φυσικής αγωγής, εξειδικευμένο στην άσκηση στην εγκυμοσύνη.

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 17/05**

**11:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Postnatal yoga 0-4 μηνών »**

Δωρεάν μάθημα γιόγκα για μετά τον τοκετό.

**ΠΟΥ:** Aquabirth, pregnancy & family fitness place.

Φανερωμένης 30 & Ουρανίας 1, TK: 15562, Χολαργός. Εμπορικό κέντρο Πρωτέας  
 [www.aquabirth.gr](http://www.aquabirth.gr/)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Τηλ.6987 586485,  [info.aquabirth@gmail.com](mailto:info.aquabirth@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Ιωάννα Βαπορίδη.  MSc καθηγήτρια φυσικής αγωγής, εξειδικευμένη  στην άσκηση στην εγκυμοσύνη και στη λοχεία

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 17/05**

**11:00-13:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Εργαστήριο χειροποίητων κατασκευών από τις μαμάδες για τα μωρά τους»**

Ένα εργαστήριο που σκοπό έχει την διασκέδαση αλλά και την δημιουργία.Απευθύνεται σε γυναίκες που περιμένουν τον ερχομό του μωρού τους αλλά και σε εκείνες που το έχουν ήδη υποδεχτεί . Θα κατασκευάσουμε ένα βρεφικό παιχνίδι , θα κόψουμε ,θα ράψουμε δουλεύοντας με φυσικά υλικά, και μαζί θα τραγουδήσουμε,θα γνωριστούμε, θα μοιραστούμε εμπειρίες, συναισθήματα, αγωνίες και χαρες

Το αποτέλεσμα θα δώσει ιδιαίτερη χαρά στα μωράκια αφού θα είναι φτιαγμένο από τα χέρια της μαμάς τους.

**ΠΟΥ:** Ορφέως 15, Ηλιούπολη, Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 210-9823257   [www.hhouse.gr](http://www.hhouse.gr/)

6944141687 [www.kyklosthilasmos.gr](http://www.kyklosthilasmos.gr/)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Αφροδίτη Κονδύλη Βοηθός Μητρότητας, Πιστοποιημένη Συμβουλος Γαλουχίας IBCLC

Μαρία Ζηλάκου Βοηθός Μητρότητας , Χειροτέχνης

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 17/05**

**17:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Μαμά , θέλω να γεννηθώ με σεβασμό!»**

**ΠΟΥ:** HOPE Centro Rosas, Σεμιτέλου 4, Αθήνα (απέναντι απο το Μέγαρο Μουσικής)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 2107750603

[info.hope.centro.rosas@gmail. com](mailto:info.hope.centro.rosas@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Ειρήνη Πατσίτα

Κατερίνα Γάτου

Κατερίνα Λάμπρου

Μιρέλλα Μάνεση

**ΚΑΣΤΟΡΙΑ**

**Τετάρτη 17/05**

**17:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Ιστορίες τοκετού»**

**ΠΟΥ:** Εταιρία Προστασίας Περιβάλλοντος, (Ξύλινο Σπιτάκι /Λεωφόρο Κύκνων)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** κιν. 6947496068

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Ομάδα Μητρικού Θηλασμού & Μητρότητας Καστοριάς  
 [https://www.facebook.com/ groups/kastoriathilasmos/](https://www.facebook.com/groups/kastoriathilasmos/)

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 17/05**

**18:00-20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Γνωριμία με το Μασάζ *Άγγιγμα της Πεταλούδας* της Δρ. Εύας Ράιχ και εφαρμογές του στην περιγεννητική περίοδο»**

**ΠΟΥ:** «Σπίτι Θηλασμού», Μικράς Ασίας και Καστελλορίζου 14, 15233 Χαλάνδρι, [https://www.facebook.com/ Spitithilasmou/](https://www.facebook.com/Spitithilasmou/)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Δηλώσεις συμμετοχής: [maria.andreoulaki@gmail.com](mailto:maria.andreoulaki@gmail.com).

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Μαρία Ανδρεουλάκη

Λήδα Μανθοπούλου-Κυπρίου

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 17/05**

**18:00-19:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Ομαδικό μάθημα Feldenkrais Awareness Through Movement»**

Δωρεάν ομαδικό μάθημα της μεθόδου Feldenkrais.

Επίσης προσφέρονται και 5 ατομικά μαθήματα με έκπτωση 50% τα οποία θα προγραμματιστούν μετά από ραντεβού, με σειρά προτεραιότητας κατόπιν κράτησης και σε χρόνο ακόμη και ανεξάρτητο από τη διεθνή εβδομάδα (16-22/5).

**ΠΟΥ:** <http://www.feldenkraiscenter.org/contact.html>

Κειριαδών 11 & Σφηττιών, Πετράλωνα 118 54, 2ος όροφος  
 Μετρό: Κεραμεικός / Ηλεκτρικός: Πετράλωνα - Είσοδος από τον πεζόδρομο Σφηττιών

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

[Marilenapetridou.feldenkrais@yahoo.gr](mailto:Marilenapetridou.feldenkrais@yahoo.gr)

<http://marilenapetridou.weebly.com/>

6974 744944

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Μαριλένα Πετρίδου, χορεύτρια-performer, μουσικός, δασκάλα χορού-κίνησης και πιστοποιημένη δασκάλα (practitioner) της Μεθόδου Feldenkrais

**ΑΘΗΝΑ**

**Τετάρτη 17/05**

**18:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Stop obstetric violence. Μαιευτική βία στην ελληνική περιγεννητική υγεία»**

**ΠΟΥ:** Αττική, αίθουσα Δημαρχείου Αγίας Παρασκευής.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Άννα Μιχαλάκη, 6986693839 [annamihalaki@yahoo.gr](mailto:annamihalaki@yahoo.gr)  
 Κωνσταντίνα Νούσια, 6945995222, [dnousia@yahoo.gr](mailto:dnousia@yahoo.gr)  
 Facebook group : Παρατηρητήριο Μαιευτικής Βίας Ελλάδας  
 e mail: [contact@ovohellas.com](mailto:contact@ovohellas.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Άννα Μιχαλάκη και Κωνσταντίνα Νούσια, εκπρόσωποι OVO Hellas.

**ΒΟΛΟΣ**

**Τετάρτη 17/05**

**18:00**

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:**

**«Ο ρόλος της Βοηθού Μητρότητας στην υποστήριξη του**

**φυσιολογικού τοκετού»**

**«Ο Φυσικός Τοκετός και οι Παρεμβάσεις στον Προγραματισμένο Τοκετό»**

**«Ο Προγραμματισμένος τοκετός και οι Επιτώσεις στον Θηλασμό»**

**ΠΟΥ:** Καφέ Περισπωμένη,Πλαστήρα 4Β και Φιλίπου Ιωάννου, Αγ. Κωνσταντίνος, Βόλος τηλ. 24210 24133

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Μυρτώ Χρονάκη 6986 818376, email [myrto.ch@gmail.com](mailto:myrto.ch@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Θωμαίς Ντέμκα. Βοηθός Μητρότητας (υπό πιστοποίηση)

Αλίκη Καζάκη. Μαία-Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής  
Μυρτώ Χρονάκη. Σύμβουλος του Συνδέσμου Θηλασμού.

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**Τετάρτη 17/05**

**18:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Ο ρόλος της Βοηθού Μητρότητας»**

Προβολή του Ελληνικού Ντοκυμαντέρ: “Το μωρό μου φτάνει”, της Βιβής Ζωγράφου και του Αλέξη Πόνσε.

Στη συνέχεια θα ακολουθήσει ανοιχτή συζήτηση με τις μαίες του Midwives, με θέματα σχετικά με την διάρκεια της κύησης, τις επιλογές στη γέννα και τις περιττές παρεμβάσεις στον τοκετό.

**ΠΟΥ:** Midwives, Γεωργίου Τσόντου 27, Κτίριο 6, 3ος Όροφος

(Απέναντι απο One Salonica Outlet και δίπλα απο το Media Markt), Θεσσαλονίκη.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 2310 538531, 6942 613197 (Eιρήνη), 6944 833655 (Λίνα), info@midwives.gr

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Eιρήνη – Αθηνά Αβραμίδου. Μαία, συνιδρύτρια του Μidwives.

Πασχαλίνα Καμπουρίδου. Μαία, ΙBCLC, συνιδρύτρια του Midwives.

**ΣΕΡΡΕΣ**

**Τετάρτη 17/05**

**18:00-20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Είμαι έγκυος! Και τώρα;»**

Ομιλίες και συζήτηση για την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τον θηλασμό.

**ΠΟΥ:** Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Σερρών, Ν. Νικολάου 20

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** τηλ 6974828241, [lovebirthserres@gmail.com](mailto:lovebirthserres@gmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Μαρία Σιγκιρίδου, Βοηθός Μητρότητας

**ΑΘΗΝΑ**

**Πέμπτη 18/05**

**18:00-21:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Tibetan Pulsing για γυναίκες»**

Αναζωογονητική σωματική δουλειά για όλες τις γυναίκες, έγκυες και μη, είναι χαλαρωτικό και ενεργεί πάνω στο νευρικό μας σύστημα, διαλύοντας τις εντάσεις.

**ΠΟΥ:** Θα ανακοινωθεί

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** τηλ. 6946123481

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Νίτυα Γεωργοπούλου

**ΛΗΜΝΟΣ**

**Πεμπτη 18/05**

**18:00-20:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Συζήτηση για τη σχέση της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της λοχίας με την πνευματικότητα.»**

Ανοιχτή πρόσκληση για γυναίκες κάθε ηλικίας.  
Ελάτε να μοιραστούμε τις προσωπικές μας εμπειρίες γύρω από την εγκυμοσύνη, θετικές και αρνητικές για να θυμηθούμε πώς σχετίζονται με την πίστη μας.  
Πώς η πίστη μας επηρεάζει τις επιλογές μας και πώς η τύχη μας και η ζωή μας επηρεάζει την πίστη μας.  
Ο τρόπος που έρχονται οι άνθρωποι στη ζωή μας, ο τρόπος που φεύγουν νωρίς και ο μη ερχομός τους τι ρόλο παίζουν στη σχέση μας με την θρησκεία;

**ΠΟΥ:** Δημητριάδειος Σχολή Κοντοπουλίου, Λήμνος

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6972212955, 2254041242

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Ράνια Ερημάκη. Βοηθός μητρότητας τοκετού και λοχείας και συντονίστρια γυναικείων κύκλων.

**ΑΘΗΝΑ**

**Παρασκευή 19/05**

**11:00-12:30 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Birthlight baby yoga για μωρά 3 έως 11 μηνών και μανούλες»**

**ΠΟΥ:** Σχολή 4el. Αγλαυρου 13 .Κουκάκι, Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6946622891

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Έλντα Λάτη. Μαία και δασκάλα birthlight

**ΑΘΗΝΑ**

**Παρασκευή 19/05**

**18:00-20:00** **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Η εγκυμοσύνη και ο τοκετός​ από την πλευρά**

**του συντρόφου​»**

Συνάντηση με θέμα το πώς αντιλαμβάνεται ο σύντροφος το ρόλο του,

ποιές μπορεί να είναι οι προσδοκίες και οι επιθυμίες του και πώς να βαδίσει

σε αυτό το ταξίδι μαζί με τη μητέρα.

**ΠΟΥ:** Γρυπάρη 6 , Ν.Ηράκλειο 14121,  Αθήνα

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** [eftychia@blossombirth.gr](mailto:eftychia@blossombirth.gr)

6972 883 732 ( ώρες επικοινωνίας: καθημερινές 10:00-13:00)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Άννα Κόλλια. Βοηθός Μητρότητας

Δάφνη Πετρακάκη. Βοηθός Μητρότητας

Ευτυχία Τοπούζη. Βοηθός Μητρότητας, Childbirth Educator, IAIM Infant massage instructor

**ΚΟΖΑΝΗ**

**Σάββατο 20/05**

**10:30-12:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Μαθήματα Ψυχοπροφυλακτικής - Προετοιμασίας Γονεϊκότητας»**

1ο μέρος - Εισήγηση-θεωρητικό πλαίσιο (απευθύνεται σε γονείς και επαγγελματίες)

2ο μέρος - Βιωματικό σεμινάριο (απευθύνεται σε εγκύους)

Διαδραστικό παραμύθι- θεατρικό παιχνίδι (απευθύνεται σε παιδιά όλων των ηλικιών)

**ΠΟΥ:** 1ο Δημοτικό σχολείο Κοζάνης. Κοντάρη 2, 50100, Κοζάνη

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** bfmotherskozani@yahoo.gr

\*Για το βιωματικό σεμινάριο απαιτείται προεγγραφή στο bfmotherskozani@yahoo.gr

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Κοζάνη: Ομάδα εθελοντών υποστήριξης μητρικού θηλασμού και μητρότητας.

Σολαχίδου Βάσω. Μαία, υπεύθυνη προγράμματος στο Μποδοσάκειο Νοσοκομείο Πτολεμαΐδας

Αργυρώ Κουρλίτη. Ηθοποιός - performer

**ΑΘΗΝΑ**

**Σάββατο 21/05**

**11:00-13:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **«Ομαδικό μάθημα Feldenkrais Awareness Through Movement+ Παρουσίαση-Συζήτηση για τη Μέθοδο Feldenkrais»**

Δωρεάν ομαδικό μάθημα της μεθόδου Feldenkrais και μια μικρή παρουσίαση-συζήτηση για τι είναι η Μέθοδος, που απευθύνεται και πως αφορά τις γυναίκες που βρίσκονται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή στην ευρύτερη περίοδο μετά τον τοκετό.

Επίσης προσφέρονται και 5 ατομικά μαθήματα με έκπτωση 50% τα οποία θα προγραμματιστούν μετά από ραντεβού, με σειρά προτεραιότητας κατόπιν κράτησης και σε χρόνο ακόμη και ανεξάρτητο από τη διεθνή εβδομάδα (16-22/5).

**ΠΟΥ:** <http://www.feldenkraiscenter.org/contact.html>

Κειριαδών 11 & Σφηττιών, Πετράλωνα 118 54, 2ος όροφος  
 Μετρό: Κεραμεικός / Ηλεκτρικός: Πετράλωνα - Είσοδος από τον πεζόδρομο Σφηττιών

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

[Marilenapetridou.feldenkrais@yahoo.gr](mailto:Marilenapetridou.feldenkrais@yahoo.gr)

<http://marilenapetridou.weebly.com/>

6974 744944

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Μαριλένα Πετρίδου, χορεύτρια-performer, μουσικός, δασκάλα χορού-κίνησης και πιστοποιημένη δασκάλα (practitioner) της Μεθόδου Feldenkrais

**ΑΘΗΝΑ**

**Σάββατο 20/05**

**11:30-14:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Θα γίνω μαμά! - Προετοιμάζομαι για τον τοκετό και τον θηλασμό»**

Το σεμινάριο που απευθύνεται αποκλειστικά σε εγκύους β' - γ' τριμήνου και θα συντονίζει Μαία περιλαμβάνει 2 μέρη:

**1) "Από την κοιλιά..."**

Βιωματικές ασκήσεις προετοιμασίας για τον τοκετό και την ψυχοσωματική ευεξία της εγκύου.

Συζήτηση για τα σημεία έναρξης και τα στάδια του τοκετού, την υποστήριξη κατά τον τοκετό από τη μαία και το σύντροφο, το πλάνο τοκετού (birth plan) και απαντήσεις στα πιο συχνά ερωτήματα.

**2) "...στο στήθος"** Θα μιλήσουμε για την έναρξη του θηλασμού αμέσως μετά τον τοκετό και την επιτυχή εδραίωση της γαλουχίας, για τη σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος και τις στάσεις θηλασμού (περιλαμβάνει πρακτική εκπαίδευση με κούκλα) καθώς και για την αντιμετώπιση πιθανών προβλημάτων.

**ΠΟΥ:** | [Κέντρο Θηλασμού & Μητρότητας mitrikosthilasmos.com](https://www.facebook.com/KentroThilasmouMitrotitas/)  Τραπεζούντος 17 & Ανδρ. Παπανδρέου, Μελίσσια, 2ος όροφος (διατίθεται υπόγειο γκαράζ/δωρεάν πάρκινγκ) - [χάρτης](https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=zgh4YOs3FD6g.kdWXXkyX-K_Q)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** [seminars@mitrikosthilasmos.com](mailto:seminars@mitrikosthilasmos.com) , κιν.: 6999238535

Απαιτείται προεγγραφή στο [mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com/) λόγω περιορισμένων\* θέσεων.

*\*Κατά προτεραιότητα, δεν αφορά κυρίες που παρακολούθησαν προηγούμενo σεμινάριό μας καθώς πρόκειται για επανάληψη!*

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Το [mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com/)

**ΑΘΗΝΑ**

**Σάββατο 20/05**

**17:00-20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Τα δικαιώματα των γυναικών κατά την αναπαραγωγική περίοδο»**

Βασική ομιλήτρια θα είναι η Beverley Lawrence Beech καθώς και αρκετοί επαγγελματίες υγείας όπου θα συζητήσουμε ο καθένας από την σκοπιά του το θέμα.

**ΠΟΥ:** Δημαρχείο Αμαρουσίου, Βας.Σοφίας 9, Μαρούσι, Αθήνα.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Νατάσσα Μαυρομουστάκη, 6936789584

Είσοδος ελεύθερη.

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Ελληνικό Δίκτυο για τον Σεβασμό στη Γέννα ENCA Hellas

**ΑΘΗΝΑ­­**

**Σάββατο 20/05**

**18:00-20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Οστεοπαθητική και περιγεννητική φροντίδα»**

Ποια είναι η συμβολή της οστεοπαθητικής θεραπευτικής κατά την διάρκεια της

εγκυμοσύνης για την μέλλουσα μητέρα και το έμβρυο; Τι σημαίνει οστεοπαθητικός

έλεγχος μετά τον τοκετό και για τους δύο;

Θα μιλήσουμε για τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα του κλάδου, τι γίνεται στην

Ελλάδα σήμερα. Η βιοδυναμική κατεύθυνση της οστεοπαθητικής μέσα από την

εξειδίκευση και την προσωπική εμπειρία του κ. Παντούλα DO.

**ΠΟΥ:** Γνωρίζω & Ορίζω: τον Εαυτό μου, την Σταδιοδρομία μου

Ρούμελης 44, Βύρωνας, Αθήνα , www.gnoorizo.gr

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** info@gnoorizo.gr, 6977750265, 6977288484, 2109326600

Αριθμός συμμετεχόντων (έως 40 άτομα)

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής λόγω περιορισμένων θέσεων

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:** Γιώργος Παντούλας, Οστεοπαθητικός

Γνωρίζω & Ορίζω: τον Εαυτό μου, την Σταδιοδρομία μου

**ΚΟΖΑΝΗ**

**Σάββατο 20/05**

**18:00-21:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Επιλογές στη γέννα- Hypnobirth»**

Εισήγηση, Πασχαλίνα Καμπουρίδου.

Αφήγηση αποσπάσματος από το βιβλίο ‘Για μια γέννηση χωρίς βία’ του Frederick Leboyer.

Προβολή ντοκιμαντέρ ‘Το μωρό μου φτάνει’.

**ΠΟΥ:** 1ο Δημοτικό σχολείο Κοζάνης. Κοντάρη 2, 50100, Κοζάνη

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** bfmotherskozani@yahoo.gr

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Κοζάνη: Ομάδα εθελοντών υποστήριξης μητρικού θηλασμού και μητρότητας.

Πασχαλίνα Καμπουρίδου, Ανεξάρτητη Μαία για το Φυσικό Τοκετό,

Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC

Αργυρώ Κουρλίτη. Ηθοποιός - performer

**ΡΟΔΟΣ**

**Σάββατο 20/05**

**18:00-20:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Προβολή της ταινίας “MICROBIRTH”**

Ακολουθεί ομιλία απο μαία για τις 40 εβδομάδες

**ΠΟΥ:** Θα ανακοινωθεί

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6945 932345

[omada.thilasmou.rodou@gmail. com](mailto:omada.thilasmou.rodou@gmail.com) , [www.thilasmos.eu](http://www.thilasmos.eu/)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Λήδα Παπακωνσταντίνου, Πρόεδρος ομάδας Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού Ρόδου

**ΑΡΓΟΛΙΔΑ**

**Σάββατο 20/05**

**19:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Προβολή της ταινίας “Freedom For Birth”**

**ΠΟΥ:** Παιδική και Νεανική Βιβλιοθήκη ,  στην παιδική χαρά Μπόνη. Άργος

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Μαρία Σκλιάμη, 6942655188. [mariaskl@yahoo.gr](mailto:mariaskl@yahoo.gr)

Ομάδα υποστήριξης μητρικού θηλασμού και μητρότητας Αργολίδος. [argolida.thilasmos@yahoo.gr](mailto:argolida.thilasmos@yahoo.gr)

<https://www.facebook.com/groups/NafplioThilasmos/?fref=ts>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100010287703950&fref=ts>

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Μαρία Σκλιάμη. Διαχειρίστρια της εθελοντικής ομάδας υποστήριξης μητρικού

θηλασμού και μητρότητας για την Αργολίδα.

**ΚΑΣΤΟΡΙΑ**

**Σάββατο 20/05**

**19:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Ο ρόλος της Βοηθού Μητρότητας»**

Παρουσίαση ντοκιμαντέρ του οργανισμού DONA International με τίτλο :

"Βοηθός Μητρότητας ένα βασικό  συσταστικο"

θα ακολουθήσει συζήτηση για το ρόλο και τα οφέλη της παρουσίας μιας βοηθούς μητρότητας κατά τον τοκετό και την λοχεία.

**ΠΟΥ:** Oxygen Health Club, Βιτσίου 1 - Αργος Ορεστικό-  Καστοριάς

[https://www.facebook.com/ Oxygen-Health-Club- 1406874536278681/](https://www.facebook.com/Oxygen-Health-Club-1406874536278681/)

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** τηλ: 2467041000, κιν: 6947496068

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Αγνή Μελλίδου. Βοηθός Μητρότητας (doula),Δασκάλα pre&postnatal Yoga,

πιστοποιημενη εκπαιδεύτρια  βρεφικού μασάζ IAIM,θεραπεύτρια μασάζ εγκυμοσύνης  & λοχείας.

Χριστίνα Κοψιδά. Βοηθός Μητρότητας (doula)

Δώρα Φιλίππου. Oxygen Health Club

**ΛΑΜΙΑ**

**Σάββατο 20/05**

Ωρα: **ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Προβολή της ταινίας Microbirth»**

Θα ανακοινωθεί

**ΠΟΥ:** Πολιτιστικό κέντρο Δήμου Λαμιέων

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6976908436

[thilasmos\_lamia@hotmail.com](mailto:thilasmos_lamia@hotmail.com)

[https://www.facebook.com/ groups/omada.thilasmou.lamias/](https://www.facebook.com/groups/omada.thilasmou.lamias/)

[https://www.facebook.com/ lamiathilasmos/](https://www.facebook.com/lamiathilasmos/)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Πανελλήνιο Δίκτυο Εθελοντικών Ομάδων Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας.

Αθανασία Κριτσιμά, συντονίστρια της Εθελοντικής Ομάδας Υποστήριξης Θηλασμού και Μητρότητας Λαμίας

**ΚΩΣ**

**Κυριακή 21/05**

**11:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: «Προβολή ταινίας Freedom of birth»**

**ΠΟΥ:** Parent Coaching- Χριστίνα Γκίκα, Αρίστωνος 7- ΚΩΣ

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** τηλ. 6992463234, [irini\_kos@hotmail.com](mailto:irini_kos@hotmail.com)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Καλαϊτζίδου Ειρήνη. Επαγγελματίας Υγείας, Σύμβουλος διαχείρισης του στρες,

Βοηθος Μητρότητας

**ΡΟΔΟΣ**

**Κυριακή 21/05**

**11:00-13:00 ΕΚΔΗΛΩΣΗ/ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:** **Προβολή της ταινίας “Freedom for Birth”**

Ακολουθεί ομιλία δικηγόρου για τη νομοθεσία σε θέματα τοκετού, θηλασμού

και βρεφικού γάλακτος.

**ΠΟΥ:** Θα ανακοινωθεί

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 6945 932345

[omada.thilasmou.rodou@gmail. com](mailto:omada.thilasmou.rodou@gmail.com) , [www.thilasmos.eu](http://www.thilasmos.eu/)

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ- ΟΜΙΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ- ΠΑΡΟΧΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ:**

Λήδα Παπακωνσταντίνου, Πρόεδρος ομάδας Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού Ρόδου