



15 – 22 Μαΐου 2011
Διεθνής Εβδομάδα για τον Σεβασμό στη Γέννα

**«Γέννα όπου την επιθυμείτε,
με τον τρόπο που την επιθυμείτε,
με τους ανθρώπους που θέλετε κοντά σας»**

ENCA Hellas
European Network of Childbirth Associations (ENCA)
<http://cianewiki.naissance.asso.fr/Enca/> - <http://www.enca.eu>
ENCA_Hellas@yahoogroups.com

Ημερολόγιο Ανοιχτών Δράσεων για τον Σεβασμό στη Γέννα
ελεύθερη & δωρεάν συμμετοχή σε όλες τις εκδηλώσεις

Κυριακή 15 Μαΐου 2011

- 09:00 – 13:00 Προβολή ταινίας «Orgasmic Birth» (by Debra Pascali Bonnaró)
Ομιλία Ελευθερίας Δημοπούλου: **«Η σημασία του φυσικού τοκετού»**
Κινηματογράφος «Τριανόν», Κοδριγκτώνος 21 (Πατησίων 101)
Διοργάνωση: Σωματείο «ΕΥΤΟΚΙΑ», Φλέμινγκ 50, Μαρούσι,
τηλ. 210 684 4201, eutokia@eutokia.gr
- 15:30 – 19:00 **Βιωματικό σεμινάριο για εγκύους και επαγγελματίες**
Ο σεβασμός & η ψυχολογία της γυναίκας στο τοκετό, πρακτικές που προάγουν
το θηλασμό, διατροφή, σημασία της κίνησης & της αναπνοής κατά τον τοκετό.
Εισηγητές: Αθηνά Σωτηροπούλου, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια
Αγγελική Παπαμιχαήλ, Βοηθός Μητρότητας Τοκετού & Λοχείας, Πιστοποιημένη
Σύμβουλος Θηλασμού, Χάρης Παπανικολάου, Βοηθός Μητρότητας Τοκετού &
Λοχείας, Σωματική Θεραπεύτρια.
Όθωνος 99, Κηφισιά (2^{ος} όροφος)
Δηλώσεις συμμετοχής: τηλ. 210 8085211, aesotir@gmail.com
apapamichail@yahoo.com, pharris@otenet.gr

Δευτέρα 16 Μαΐου 2011

- 09:00 – 12:30 Δωρεάν **υπηρεσίες υποστήριξης εγκυμοσύνης & λοχείας** κατ' οίκον
(περιοχές Πετρούπολης, Περιστερίου)
Χρύσσα Εκίζογλου, Μαΐα
τηλ. 6972 992530, ekizoglouchryssa@yahoo.gr
- 17:30 – 19:30 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον
(περιοχή Αλίμου, με σειρά προτεραιότητας)
Μαρία Ζηλάκου, Βοηθός Μητρότητας Λοχείας
τηλ. 210 9823257, hyacintihouse@hotmail.com
- 16:30 – 18:30 **Κύκλος ενδυνάμωσης γυναικών – Σωματικές Θεραπείες**
Άννα Παπαδάτου, Σωματική Θεραπεύτρια, Χάρης Παπανικολάου, Βοηθός
Μητρότητας Τοκετού & Λοχείας, Σωματική Θεραπεύτρια
28^{ης} Οκτωβρίου 4, Βύρωνας – Καρέας
τηλ. 210 7660125, 6945053941

- 17:00 – 19:00 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον (περιοχή κέντρου Αθηνών, με σειρά προτεραιότητας) Έυη Χατζή, Νοσηλεύτρια – Ρεφλεξολόγος τηλ. 210 7563932, 6974752750
- 18:00 – 19:30 Προβολή του ντοκιμαντέρ « What Babies Want» (by Debby Takikawa, στα αγγλικά) Για εγκύους, μαμάδες & μπαμπάδες με τα μωρά τους! HOPE, centro Rosas, Σεμιπέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής) τηλ. 210 7750603, isarosgr@gmail.com
- 18:30 – 19:30 Ο **ρόλος της Βοηθού Μητρότητας** στην περιγεννητική φροντίδα. Συζήτηση με θέμα: **Η πρώτη ώρα μετά τη γέννα**. Σύλλογος Βοηθών Μητρότητας Βρεφικά Πολυκαταστήματα ΛΗΤΩ, Λ. Μεσογείων 459, Αγ. Παρασκευή

Τρίτη 17 Μαΐου 2011

- 09:00 – 12:30 Δωρεάν **υπηρεσίες υποστήριξης εγκυμοσύνης & λοχείας** κατ' οίκον (περιοχές Πετρούπολης, Περιστερίου) Χρύσσα Εκιζόγλου, Μαΐα τηλ. 6972 992530, ekizoglouchryssa@yahoo.gr
- 09:30 – 12:30 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον (περιοχή Πεύκης και Αμαρουσίου, με σειρά προτεραιότητας) Ναταλία Βερβέρη, Βοηθός Μητρότητας Λοχείας τηλ. 6942 019245, natalia@ververi.eu
- 10:30 – 12:30 **Νανουρίσματα**: ανοιχτή συνάντηση για γονείς, μωράκια, έγκυες, ζευγάρια και όποιον άλλον ενδιαφέρει. Μαρία Ανδρεουλάκη, Βοηθός Μητρότητας Τοκετού & Λοχείας CD (DONA), Ρεφλεξολόγος Ζαγοράς 10, Παράδεισος Αμαρουσίου, maria.andreoulaki@gmail.com
- 17:00 – 19:00 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον (περιοχή κέντρου Αθηνών, με σειρά προτεραιότητας) Έυη Χατζή, Νοσηλεύτρια – Ρεφλεξολόγος τηλ. 210 7563932, 6974752750
- 18:00 – 19:30 Δωρεάν μάθημα Postnatal Yogacise Ασκήσεις γιόγκα για την περίοδο μετά τον τοκετό για μαμάδες και τα μωρά τους Γαία Λάσκου, Βοηθός Μητρότητας Τοκετού, Χορεύτρια-δασκάλα belly dance, reiki master-teacher, δασκάλα περιγεννητικής Yogacise ΟΜ (πρώην Ευρωπαϊκή Σχολή Σιάτσου) Ερμού 86, 3^{ος} όροφος, Μοναστηράκι, τηλ. 6973 235175
- 18:00 – 20:00 «**Η σημασία της ανάπτυξης δεσμού** με το παιδί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης», Βιωματικό σεμινάριο για νέους & μελλοντικούς γονείς. Σοφία Τσουμάκη, σύμβουλος οικογένειας, δασκάλα ολιστικής γιόγκα. Ναρκίσσων 9 και Χαράς, πλατεία Ν.Ηρακλείου, healingisjoy@gmail.com
- 20:00 - 22:00 Ανοιχτό μάθημα «**χορός της κοιλίας: ο χορός της γέννας**» Γαία Λάσκου, Βοηθός Μητρότητας Τοκετού, Χορεύτρια-δασκάλα belly dance, reiki master-teacher, δασκάλα περιγεννητικής Yogacise ΟΜ (πρώην Ευρωπαϊκή Σχολή Σιάτσου) Ερμού 86, 3^{ος} όροφος, Μοναστηράκι, τηλ. 6973 235175

Τετάρτη 18 Μαΐου 2011

- 09:00 – 11:00 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον (περιοχή Αλίμου, με σειρά προτεραιότητας)
Μαρία Ζηλάκου, Βοηθός Μητρότητας Λοχείας
τηλ. 210 9823257, hyacintihouse@hotmail.com
- 09:00 – 12:30 Δωρεάν **υπηρεσίες υποστήριξης εγκυμοσύνης & λοχείας** κατ' οίκον (περιοχές Πετρούπολης, Περιστερίου)
Χρύσσα Εκιζόγλου, Μαία
τηλ. 6972 992530, ekizoglouchryssa@yahoo.gr
- 10:30 – 12:00 Συνάντηση της ομάδας BirthVoice,
Κορυτσάς 7, Κηφισιά (κοντά στο ΗΣΑΠ ΚΑΤ),
τηλ. 210 6232527, www.birthvoice.gr
- 10:30 - 13:00 **Θηλασμός, τα πρώτα βήματα!** - Babywearing & θηλασμός
Gabi Grupe Κανελλοπούλου, Σύμβουλος θηλασμού La Leche League Greece & Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC
Διοργάνωση: www.mitrikosthilasmos.com
The Baby Café, Λ. Ανοιξεως 73, Άνοιξη Αττικής, mitrikosthilasmos@gmail.com
- 10:30 – 12:30 Ανοικτό **μάθημα θηλασμού** σε εγκύους: Οι κίνδυνοι από το τεχνητό γάλα, οι πρακτικές που προάγουν το θηλασμό, πλάνο λοχείας
Αγγελική Παπαμιχαήλ, Βοηθός Μητρότητας Τοκετού & Λοχείας, Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια Θηλασμού
Βύρωνος 34, Π. Ψυχικό, 6974 999675, apapamichail@yahoo.com
- 11:00 – 13:00 **Εργαστήριο Βρεφικού Μασάζ** για μαμάδες με τα μωρά τους
Εισηγήτρια: Ήρα Φωστηροπούλου
Ευρυτανίας 7 – Αμπελόκηποι (πλησίον ξενοδοχείου President)
Απαραίτητη δήλωση συμμετοχής στο irafostiropoulou@gmail.com
- 17:00 – 19:00 **Προετοιμασία εγκύων**, σωματικές ασκήσεις και birthlight yoga
Χάρης Παπανικολάου, Βοηθός Μητρότητας Τοκετού & Λοχείας,
Σωματική Θεραπεύτρια, Birthlight yoga
Πευκών 48, Περιστερί, 6945 053941, pharris@otenet.gr
- 17:00 – 19:00 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον (περιοχή κέντρο Αθηνών, με σειρά προτεραιότητας)
Έυη Χατζή, Νοσηλεύτρια – Ρεφλεξολόγος
τηλ. 210 7563932, 6974752750
- 17:00 – 19:00 Tibetan pulsing για γυναίκες
Νίτια Γεωργοπούλου, Βοηθός Μητρότητας Λοχείας, θεραπεύτρια
Ζαγοράς 10, Παράδεισος Αμαρουσίου, manitya@hotmail.com
- 18:30 – 20:30 Συνάντηση στην **Ελληνική Εταιρεία Προγεννητικής Αγωγής**
Προετοιμασία της εγκύου και των ζευγαριών, ενημέρωση για την προγεννητική αγωγή, την ενδυνάμωση της γυναικείας φύσης
Σολωμού 31 & Τζωρτζ, Αθήνα 1^{ος} όροφος
τηλ. 210 9629704, 6972 509156

Πέμπτη 19 Μαΐου 2011

- 09:00 – 11:00 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον (περιοχή Αλίμου, με σειρά προτεραιότητας)
Μαρία Ζηλάκου, Βοηθός Μητρότητας Λοχείας
τηλ. 210 9823257, hyacintihouse@hotmail.com

- 09:30 – 12:30 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον (περιοχή Πεύκης και Αμαρουσίου, με σειρά προτεραιότητας) Ναταλία Βερβέρη, Βοηθός Μητρότητας Λοχείας τηλ. 6942 019245, natalia@ververi.eu
- 10:00 – 12:00 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον (περιοχή κέντρου Αθηνών, με σειρά προτεραιότητας) Έυη Χατζή, Νοσηλεύτρια – Ρεφλεξολόγος τηλ. 210 7563932, 6974752750
- 11:00 – 13:00 &
18:00 – 20:00 **Εργαστήριο Βρεφικού Μασάζ** για μαμάδες με τα μωρά τους
Εισηγήτρια: Ήρα Φωστηροπούλου
Ευρυτανίας 7 – Αμπελόκηποι (πλησίον ξενοδοχείου President)
Απαραίτητη δήλωση συμμετοχής στο irafostiropoulou@gmail.com
- 17:00 – 19:00 **Ρεφλεξολογία**: ανοιχτή συνάντηση για όλη την οικογένεια, με τεχνικές χαλάρωσης
Μαρία Ανδρεουλάκη, Βοηθός Μητρότητας Τοκετού & Λοχείας CD (DONA), Ρεφλεξολόγος
Ζαγοράς 10, Παράδεισος Αμαρουσίου, maria.andreoulaki@gmail.com
- 18:30 – 20:30 «**Ενεργειακές Θεραπείες** για καλή εγκυμοσύνη, τοκετό και λοχεία»
Ομιλία – συζήτηση με τη γυναικολόγο Dr. Isabel Rosas για εγκύους, μαμάδες, μπαμπάδες και όποιον ενδιαφέρεται
HOPE, centro Rosas,
Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής)
τηλ. 210 7750603, isarosgr@gmail.com

Παρασκευή 20 Μαΐου 2011

- 17:00 – 19:00 Μια δωρεάν **υπηρεσία υποστήριξης λοχείας** κατ' οίκον (περιοχή κέντρου Αθηνών, με σειρά προτεραιότητας) Έυη Χατζή, Νοσηλεύτρια – Ρεφλεξολόγος τηλ. 210 7563932, 6974752750
- 15:00 – 17:30 Στιγμές χαλάρωσης και δημιουργίας: **χειροποίητες κατασκευές** από μαμάδες και μέλλουσες μαμάδες για τα μωρά τους
Μαρία Ζηλάκου, Βοηθός Μητρότητας Τοκετού & Λοχείας, Χειροτέχνης
Γ. Δροσίνη 9, Άλιμος, 210 9823257

Σάββατο 21 Μαΐου 2011

- 12:30 – 13:30 Ανοιχτή **εκδήλωση διαμαρτυρίας και ενημέρωσης** για το σεβασμό και τις επιλογές στο τοκετό
Σύλλογος «Εγκυμονώ - Γεννώ – Επιλέγω»
Αριστοτέλους & Τιμισκλή, Θεσσαλονίκη, info@birthchoices.gr
- 17:00 – 18:30 Προβολή ντοκιμαντέρ « Το **μωρό μου φτάνει**» των Αλέξη Πόνσε και Βιβής Ζωγράφου (βραβείο κοινού φεστιβάλ ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης 2011)
Διοργάνωση: Σύλλογος «Εγκυμονώ - Γεννώ – Επιλέγω»
Εργατικό Κέντρο Θεσσαλονίκης
Αριστοτέλους 32, 54631 Θεσσαλονίκη, info@birthchoices.gr

Κυριακή 22 Μαΐου 2011

- 11:00 – 13:00 Προβολή της ταινίας « **Για μια γέννα χωρίς βία**» του Frederick Leboyer
Πρακτική ινδικού τραγουδιού & κίνησης, συνοδεία ινδικού tambura, υπό την καθοδήγηση της Μαρίας Ανδρεουλάκη, βοηθού μητρότητας, μαθήτριας του Frederick Leboyer.
Athens Direct, Ερμού 44, Αθήνα 10563, maria.andreoulaki@gmail.com

ΑΝΟΙΧΤΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΝΕΧΕΙΑ

ΔΩΡΕΑΝ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΒΟΗΘΟΥ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΚΕΤΟΥ

Στα πλαίσια της πρακτικής τους άσκησης, οι παρακάτω Βοηθοί Μητρότητας & Λοχείας προσφέρουν δωρεάν υποστήριξη κατά τη γέννα:

Μαρία Ζηλάκου: 210 9823257, Αθήνα

Κατερίνα Μιχαηλίδου: 6945 330396, Αθήνα

Αγγελική Παπαμιχαήλ: 6974 999675, Αθήνα

Χάρις Παπανικολάου: 6945 053941, Αθήνα

ΕΚΘΕΣΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

Από τη Νικολέττα Σγουριδίδη

HOPE, centro Rosas,

Σεμιτέλου 4 (έναντι Μεγάρου Μουσικής) τηλ. 210 7750603

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη: 16:30 – 19:00

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Ανοιχτή Εβδομάδα για τον Σεβασμό στη Γέννα και τη δράση του ENCA, επικοινωνήστε με το ENCA_Hellas@yahoogroups.com, με τη Μαρία Ανδρεουλάκη στο maria.andreoulaki@gmail.com ή με την Λαμπρινή Σταμάτη στο lambri7@gmail.com, κιν. 6997 715382.

Για να λαμβάνετε μηνύματα σχετικά με τη δράση του ENCA Hellas, εγγραφείτε στο ENCA_Hellas-subscribe@yahoogroups.com

Links **σχετικά:**

Με το Πρόγραμμα της Ανοιχτής Εβδομάδας για το Σεβασμό στη Γέννα:

<http://wiki.naissance.asso.fr/uploads/Enca/OpenWRC2011.pdf>

Με τους διοργανωτές: <http://wiki.naissance.asso.fr/pmwiki.php/Enca/ORGANIZERSOFEVENTS>

Με τις ταινίες της εβδομάδας: <http://wiki.naissance.asso.fr/uploads/Enca/MoviesOpenWRC2011n.pdf>

Με το ENCA Hellas: <http://wiki.naissance.asso.fr/pmwiki.php/Enca/Greece>

Με τη Διεθνή Εβδομάδα για το Σεβασμό στη Γέννα: <http://wiki.naissance.asso.fr/pmwiki.php/Enca/MyPage>