

---

## Informacja prasowa

### **Bezpłatne warsztaty dla przyszłych mam już we wrześniu we wszystkich dzielnicach Warszawy!**

Życzliwość wobec przyszłych mam jest istotna przez cały czas trwania ciąży. Widzisz ciążowy brzuszek, bądź znaczek JESTEM W DRODZE ©, nie zastanawiaj się – wstań i ustąp miejsca. Bądź życzliwy ☺

Serdecznie zapraszamy na **bezpłatny** warsztat pt. „**Życzliwość wobec kobiet w ciąży**”, adresowany do przyszłych i obecnych mam, osób zainteresowanych tematem ciąży i rodzicielstwa, ale też społeczników, którzy chcieliby promować postawy życzliwości wobec kobiet w ciąży. Spotkania odbędą się we wszystkich warszawskich dzielnicach.

Podczas warsztatów :

- Zastanowimy się jak chcemy komunikować innym, że jesteśmy w ciąży i jak nieznanymi w naszym otoczeniu, chcieliby dowiedzieć się o naszym odmiennym stanie,
- Nauczymy Cię jak być asertywną w kolejce, urzędzie, autobusie,
- Przygotujemy zdrowy posiłek, dowiemy się jak ułożyć prawidłową dietę,
- Opowiemy o pomocy oferowanej przez Urząd m.st. Warszawy kobietom w ciąży oraz matkom z małymi dziećmi.

Na uczestników czekają **niespodzianki**:

- Znaczek JESTEM W DRODZE ©
- Udział w bezpłatnej sesji zdjęciowej (zdjęcie pamiątkowe w 2 pozach)
- Udział w ogólnopolskiej ankiecie – badaniu wśród kobiet ciężarnych i młodych matek. Wśród kobiet, które wezmą udział w badaniu, wylosowane zostaną upominki książkowe Wydawnictwa Lekarskiego PZWL.

**Termin warsztatów:** 18 września – 18 października 2017 r.

**Godzina:** 14:00 – 16:00

**Miejsce:** 18 dzielnic Warszawy

**Szczegóły i rejestracja:** [www.jestemwdrodze.pl/warsztaty](http://www.jestemwdrodze.pl/warsztaty) oraz [www.facebook.com/events/115663452475537/](https://www.facebook.com/events/115663452475537/)

Uwieńczeniem warsztatów będzie konferencja „Jestem w drodze – sytuacja kobiety w ciąży”, która odbędzie się 16 października w Sejmie RP. Już dziś zapraszamy również na to wydarzenie: [www.jestemwdrodze.pl/konferencja](http://www.jestemwdrodze.pl/konferencja)

# jestem w dr♥dze

Projekt realizowany w ramach budżetu partycypacyjnego w Warszawie\*.



Realizacja  
w ramach  
budżetu  
partycypacyjnego



\* Projekt „Życzliwość wobec kobiet w ciąży” został wybrany do realizacji w ramach budżetu partycypacyjnego na rok 2017 w 8 dzielnicach (Białołęka, Bielany, Mokotów, Ochota, Wawer, Wesoła, Wilanów, Żoliborz). Realizację projektu zaplanowano na terenie całej Warszawy, aby ułatwić skorzystanie z niego wszystkim chętnym.

Patroni i partnerzy:



**Instytut  
Matki i Dziecka**



Naczelna Rada  
Pielęgniarek i Położnych



**PZWL**



Kontakt: [fundacja@jestemwdrodze.pl](mailto:fundacja@jestemwdrodze.pl)

Telefon: 608556020