

## Spotkania dla przyszłych mam, warsztaty i darmowa sesja brzuskowa



**PROJEKT**  
*Mamma Mia!*  
Będę Mamą.

**Zapraszamy mieszkanki Rzeszowa-  
Panie w ciąży, do udziału w Projekcie.**

Dla każdej uczestniczki Projektu sesja „brzuskowa” – gratis!

Szczegółowe informacje oraz formularz zgłoszeniowy dostępne na stronach: [www.mopsrzeszow.pl](http://www.mopsrzeszow.pl) i [www.olpip.rzeszow.pl](http://www.olpip.rzeszow.pl).

Po wypełnieniu zróz go w siedzibie:  
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej  
w Rzeszowie, Kancelaria Ogólna,  
ul. Jagiellońska 26, 35-959 Rzeszów  
lub w Okręgowej Izbie Pielęgniarek  
i Położnych z siedzibą w Rzeszowie,  
ul. Rymanowska 3, 35-083 Rzeszów.

**Nabór trwa  
do 31 sierpnia 2025 r.**

Zapisz się niezwłocznie! Decyduje kolejność zgłoszeń.

Projekt organizowany jest przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie oraz Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych w Rzeszowie



plakat promujący projekt

**Spotkania dla przyszłych mam, warsztaty i darmowa sesja brzuskowa. Nowy projekt MOPS Rzeszów dla kobiet w ciąży.**

**Projekt „Mamma Mia! Będę Mamą!” ma m.in. odpowiedzieć im na te pytania oraz zapewnić informacje o prawidłowym rozwoju malucha. Ten projekt Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie to nie tylko kompendium wiedzy, ale też trochę przyjemności: każda z uczestniczek otrzyma voucher na darmową sesję brzuskową.**

- Wychodzimy naprzeciw potrzebom przyszłych rzeszowskich mam. To zupełnie naturalne, że w czasie trwania ciąży pojawia się wiele pytań, wątpliwości, a nawet niepokój związany z samym porodem i późniejszym wychowaniem swojej pociechy. Właśnie po to jesteśmy - aby pomóc mamom w zyskaniu pewności siebie oraz dać kilka wskazówek na sam początek macierzyństwa - wyjaśnia Joanna Ferenc-Bar, zastępczyni dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie.

Projekt „Mamma Mia! Będę Mamą!” jest efektem wspólnego działania MOPS oraz Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Rzeszowie. To bezpłatny cykl spotkań, warsztatów, treningów dla przyszłych mam, które chcą jak najlepiej wejść w nową rolę. Podczas zajęć, kobiety zdobędą wiedzę m.in. na temat karmienia piersią, pierwszej pomocy dla noworodka, a nawet bezpiecznego noszenia malucha w chuście. Dowiedzą się też o tym, co można, a czego lepiej unikać w trakcie ciąży, czy jak odżywiać się, by dziecko karmione piersią było zdrowe.

Przyjemnym dodatkiem do merytorycznej i praktycznej wiedzy będzie pamiątkowa sesja brzuskowa: każda uczestniczka programu otrzyma voucher do wykorzystania u profesjonalnego fotografa.

Do udziału w projekcie „Mamma Mia! Będę Mamą!” można zapisać się jeszcze do końca sierpnia. Szczegóły i potrzebne wnioski znajdują się na [stronie internetowej MOPS-u](#).