

## Závěrečná zpráva o realizaci projektu organizovaného OS "Máš čas?"

<b>Název akce:</b>	<b>Aktivní těhotenství</b>
<b>Doba financování z grantu MÚ Kopřivnice</b>	<b>7.9.2004 - 27.9.2005</b>
<b>Datum konání:</b>	<b>7.9. 2004 - pokračuje</b>
<b>Místo konání:</b>	<b>Mateřské centrum KLOKAN, Francouzská 1181, Kopřivnice, 742 21</b>
<b>Počet účastníků:</b>	<b>Těhotných - 102 (za období od 7.9.2004 - 27.9.2005) Otců - 38</b>
<b>Průměrná návštěvnost</b>	<b>13,9</b>
<b>Kumulovaný počet</b>	<b>723 (těhotných) 38 (otců)</b>
<b>Personální zajištění</b>	příprava programu: Jana Čurdová organizační příprava: Věra Malinovská, Renata Lobodová realizace programu na vlastní akci: Jana Čurdová, Zuzana Sopčíková
<b>Zaměřeno na:</b>	Projekt " Aktivní těhotenství " byl zaměřen na kvalitní předporodní přípravu vedoucí k přirozenému porodu.
<b>Popis činností:</b>	<p>Cvičení probíhalo 52 týdnů každé úterý (někdy pátek) v době od 16 - 18 hodin a maminky měly možnost prožít 2 hodiny nabitě pohybem a informacemi. Program tvořila vždy 1 hodina břišních tanců či "těhotenských" cviků na rehabilitačních balonech a hodinová přednáška . Cena byla 60,-Kč za obě hodiny nebo 30,-Kč za 1.</p> <p>Tuto přípravu zajišťovala paní Jana Čurdová. Ta je zakladatelkou "Centra pro aktivní mateřství", certifikovanou laktační poradkyní , dulou (průvodkyní porodem) a rehabilitační pracovnící. Břišní tance navštěvovalo průměrně 12 – 15 maminek, cvičení na balonech 12, což je maximální kapacita místnosti pro tento druh aktivity.</p> <p>Některé z maminek, ( např. s rizikovým těhotenstvím) chodily pouze na přednášky. Celkem programem prošlo 102 maminek, kumul. počet činí 723 průměrná návštěvnost je 13,9.</p> <p>Přednášky vedla porodní asistentka Zuzana Sopčíková a jejich témata se odvíjela od stavu pokročilosti těhotenství docházejících. Bylo se v nich možno dozvědět informace o zdravé stravě, psychické přípravě na porod, kojení , manipulaci s dítětem či koupání miminka v dětském kyblíku .</p> <p>Proběhly i 4 přednášky externích hostů. V 1. sdělovala své zkušenosti a postřehy paní Jana Vašková, 2. certifikovaná dula na severní Moravě. 2. patřila informacím o aromaterapii pro těhotné v podání paní Veroniky Jurečkové .V posledních 2 hovořila s maminkami kinezioložka Iva Mutinová a to na téma: „Rodičovství není náhoda“.</p>

	<p>Samozřejmostí byla i příprava s tatínky. Ti se měli možnost naučit, jak své ženě při porodu pomoci, ať už prakticky či jen svou přítomností. V programu tohoto setkání bylo i video s přirozeným porodem.</p> <p>Prostory v mateřském centru Klokan byly plně využity. Jejich výhoda tkvěla nejen v kapacitě, ale též v možnosti použít hernu pro děti cvičících maminek.</p> <p>V dubnu letošního roku byl tento projekt prezentován na setkání mateřských center pod záštitou Zdravého města jako jedna z aktivit, které v Klokane probíhají.</p>
<b>Spoluúčast</b>	Na tomto projektu se finančně podílel i Moravskoslezský kraj, který poskytl grant ve výši 13 700,- Kč.
<b>Hodnocení akce pořadateli:</b>	S ohledem na zájem, který předčil naše očekávání, hodnotíme projekt jako úspěšný.
<b>Hodnocení akce účastníky:</b>	Z rozhovorů s maminkami vyplynulo, že je pro ně program velkým obohacením a zdrojem informací. Z tohoto důvodu také převážná většina přihlášených budoucích rodiček navštěvovala cvičení opakovaně.
<b>Způsob propagace, kde:</b>	<p>Plakáty a letáčky jsme vyvěšovali v ordinacích gynekologů - celkem v 8 a to v Příboře, Kopřivnici, Novém Jičíně a Frenštátě pod Radhoštěm, dále v informačních centrech výše zmíněných měst a v obchodech s kojeneckým zbožím. Bohužel další gynekologové nám neumožnili do jejich ordinací plakáty umístit, protože již těhotenskou přípravu organizovali.</p> <p>Před samotným zahájením projektu vyšel v Kopřivnických novinách letáček, následně poté již i článek ze cvičení. V Kabelové televizi Kopřivnice byla odvysílána reportáž z akce, což byla reklama, na základě které se přihlásily další „těhulky“.</p> <p>Maminky se mohly informovat také na webových stránkách, avizovaných na plakátech.</p>