

Młode mamy zapraszamy!

written by Biblioteka SK | 10 czerwca 2016



w inowrocławiu
ZAPRASZA
na spotkanie

SOS KARMIENIA PIERSIĄ

połączone z warsztatami
masażu Shantala

23 czerwca 2016 r. (czwartek) o godz. **15⁰⁰**
w Oddziale dla Dzieci „Tajemniczy Ogród”
przy ul. Kilińskiego 16

Spotkanie prowadzić będzie **Beata Gezela** – położna, doradca laktacyjny i certyfikowany instruktor starożytnej techniki masażu niemowląt i małych dzieci ze Szpitala Wielospecjalistycznego im. dr Ludwika Błażka w Inowrocławiu.

Źródło ilustracji: www.fotopapar.com

Serdecznie zapraszamy kobiety w ciąży, mamy karmiące piersią oraz rodziców z maluszkami. Zapisy i bliższe informacje pod numerem tel. (52) 352 72 37

Spotkanie „S.O.S. karmienia piersią” jest organizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprówicza w ramach konkursu grantowego, edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA, poświęconego edukacji żywieniowej kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz

23 czerwca 2016 r. (czwartek) o godz. 15.00 w „Tajemniczym Ogrodzie” przy ul. Kilińskiego 16 gościć będziemy położną, doradcę laktacyjnego i certyfikowanego instruktora starożytnej techniki masażu niemowląt i małych dzieci w jednej osobie – Beatę Gezelę ze Szpitala Wielospecjalistycznego im. dr Ludwika Błażka w Inowrocławiu. Podczas spotkania omówimy zagadnienia niezwykle istotne dla każdej młodej mamy, m.in.: produkty, które kobiety karmiące piersią powinny wykluczyć z diety i dlaczego? Jak długo karmić piersią? Czy dziecko zawsze najada się mlekiem mamy? Będziemy służyć wsparciem i rozwiewać wątpliwości związane z karmieniem naturalnym. Dodatkowo mamy poznają teoretycznie i praktycznie tajniki masażu Shantala, który wzmacnia odporność dziecka oraz usprawnia pracę jego układu pokarmowego, łagodząc, np. kolki. Uczestniczki skorzystają z porad naszego gościa, a także wymienią się swoimi doświadczeniami.

Serdecznie zapraszamy przyszłe mamy, kobiety karmiące piersią, rodziców z maluszkami (koniecznie) oraz wszystkich zainteresowanych tematyką.

Wśród uczestników spotkań przygotowanych w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” rozlosowane zostaną upominki, które na pewno przydadzą się podczas przygotowywania posiłków dla maluszków.

Warsztaty „S.O.S. karmienia piersią” są organizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprówicza w ramach konkursu grantowego, edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA, poświęconego edukacji żywieniowej kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz rodziców i opiekunów dzieci w pierwszym roku życia. Szczegółowa wiedza na ten temat i przydatne narzędzia dla rodziców dostępne są na stronie: www.1000dni.pl

„Zerwij, zasmakuj”... , skosztuj, czyli bookcrossing w Inowrocławiu.

written by Biblioteka SK | 10 czerwca 2016



Wzorem lat ubiegłych zachęcamy wszystkich do współtworzenia z nami tego dnia. Mamy nadzieję, iż uda nam się zachęcić mieszkańców Inowrocławia i okolic do uwalniania swoich książek i sięgania po te już wędrujące.

W tym roku **16 czerwca** – na jeden dzień powstanie **nietypowa plenerowa biblioteka bez półek!** Na drzewach przed Biblioteką Główną (ul. Kilińskiego 16) pojawią się książki, które będzie można jak najlepsze owoce – zerwać i wziąć ze sobą do domu! Jeśli znaleziona pozycja spodoba nam się tak bardzo, że nie będziemy chcieli się z nią rozstać, oczywiście można ją będzie zatrzymać. Jednak nie bądźmy samolubni i przynieśmy w zamian inną, równie wartościową i pozostawmy ją w **holu Biblioteki**, gdzie cały rok działa regał z publikacjami na wymianę!

W Inowrocławiu są także jeszcze inne miejsca, w których można znaleźć lub zostawić książki dając im w ten sposób "drugie życie". Szczegółowych informacji na ten temat należy szukać na stronie [www Biblioteki](http://www.Biblioteki), gdzie zamieściliśmy logo: „Książka na wymianę”.

Regały bookcrossingowe znajdziecie w: **Kawiarni Zdrojowej w Solankach, Pijalni Wód – Palmiarni „Inowrocławianka”** oraz **NZOZ „Przychodni Rąbin”** (ul. Kleeberga 1). W tym roku do akcji

dołączyły: **Restauracja 32** (ul. Królowej Jadwigi 32), **Dom Dziennego Pobytu „Życzliwa Przystań”** (ul. Wachowiaka 6 i ul. Łokietka 12), **Dom Pomocy Społecznej dla Osób w Podeszłym Wieku** (ul. Wierzbińskiego 49) oraz **Szpital Wielospecjalistyczny im. dr. L. Błazka** (ul. Poznańska 97). Regały z uwolnionymi książkami znajdują się na **Oddziale Dziecięcym** oraz **Laryngologicznym**. Tam oraz w bibliotecznej Filii 5 (działającej w Szpitalu) można pozostawić książki z własnej domowej biblioteki do których już nie sięgamy, a które z całą pewnością zainteresują inne osoby. Dzięki temu każdy, kto ofiaruje lub zabierze książkę przyczyni się do popularyzacji czytelnictwa, poszerzy swoje horyzonty i przy okazji zapewni sobie i innym sporo frajdy!