



**Trwa rekrutacja do nowego projektu MOPR. Spotkania ze specjalistami różnych dziedzin, warsztaty zdrowego gotowania, zajęcia wizażu, ale przede wszystkim możliwość uzyskania odpowiedzi na nurtujące pytania związane z rodzicielstwem - MOPR zaprasza do udziału w projekcie.**

*- Szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko - mówi Joanna Zglińska z Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, koordynator projektu. - Dlatego też do udziału w przedsięwzięciu zapraszamy głównie tych rodziców, którzy czują się przygnębieni rutyną dnia codziennego, a może nawet nieco zmęczeni opieką nad swoimi maluchami. Projekt skierowany jest jednak do wszystkich mam i ojców, którzy chcieliby się dowiedzieć czegoś nowego o świadomym rodzicielstwie czy też po prostu uzyskać odpowiedzi na nurtujące ich pytania związane z wychowywaniem i zdrowiem dzieci.*

Projekt przewiduje spotkania z psychiatrą, psychologiem, pediatrą, pedagogiem i kuratorem. Odbędą się także spotkania z dietetykiem, który podpowie, co jeść, gdzie kupować i jak gotować, by czuć się i wyglądać dobrze. W ramach tego bloku tematycznego zorganizowany zostanie również piknik - gotowanie ze zdrową

żywnością oraz zajęcia z nordic walkingu i gimnastyki, mające zachęcić do większej i systematycznej aktywności fizycznej. Z rodzicami spotka się także wizażysta, który podpowie, jak profesjonalnie kreować swój wizerunek oraz przypomni zasady savoir-vivre. Zdobytą wiedzę będzie można wypróbować podczas wspólnych wyjść, uzupełniających teoretyczną część projektu.

*- Trwający dwa miesiące projekt zakończy prowadzony przez fachowców tak zwany trening interpersonalny, mający umocnić pewność siebie uczestników i poczucie własnej wartości, by w przyszłości skutecznie realizować założone cele - zdradza **Joanna Zglińska**.*

Projekt „Szczęśliwy rodzic” stwarza możliwość nawiązania kontaktów i budowania sieci wsparcia między rodzicami borykającymi się czasami z trudną codziennością w wychowaniu i opiece nad dziećmi. Jego celem jest również przełamanie barier w sięganiu po pomoc oferowaną przez różne instytucje. Projekt przyczynić ma się także do tego, by toruński MOPR postrzegany był jako instytucja przyjazna i otwarta na współdziałanie.

Informacje o przedsięwzięciu uzyskać można dzwoniąc pod numer **500 068 912**.

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)