

Praca u podstaw

## Twórcze mamy

**W podpoznańskich Koziegłowach młode mamy spotykają się w parafii i dzielą swoim doświadczeniem. Uczą się i ćwiczą.**

Podobne grupy istnieją w USA. Opisała je Jill Salvage w książce „Mama – najlepszy zawód na świecie”. – Przeczytałam książkę i postanowiłam stworzyć „Twórcze mamy” – mówi Barbara Koralewska, psycholożka. – Tym bardziej że na os. Leśnym, gdzie mieszkam, przeważają młode pary.

Pani Barbara poszła z pomysłem do proboszcza parafii pw. Matki Bożej Fatimskiej, który inicjatywie przyklasnął. – Działamy jako grupa duszpasterska, ale robimy rzeczy świeckie – wyjaśnia Barbara Koralewska. – Wykładamy elementy psychologii i pedagogiki, raz w miesiącu chodzimy na gimnastykę, mamy też zajęcia z dziećmi. Uczymy się lepszego kontaktu z własnym dzieckiem. „Twórcze mamy” mają świecką konkurencję – przy Instytucie Małego Dziecka w Poznaniu działa „Centrum mamowe”, które korzysta z pomocy trenerek z Czech, Holandii i Niemiec. **KRUL**

Slalomem przez miasto

# Waż

**Właśnie rozpoczął się Wielki Post. O sposobie na postne odchudzanie rozmawiamy z Olgą Falcjaniak, prowadzącą net dietyki praktycznej.**

**Post trwa 40 dni. Czy jest jakaś metoda, która trwa mniej więcej tyle czasu?**

– Przede wszystkim dietetyka to sposób odżywiania się, a nie chwilowa zmiana. Wielu ludzi szuka dietetyków odrzucających gotrwałe głodówki z tym, że mogą wywołać poważne zaburzenia metaboliczne. Na własną rękę nie należy wprowadzać zmian, bo by przewlekle chore, pro-