

## **RECOMENDACIONES III ENCUENTRO SOBRE EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO:** **“EMOCIÓN Y CUERPO”**

CENTRO MUNICIPAL INTEGRADO EL LLANO (C/Río Oro nº 37)

Estimada/o amiga/o:

¡Gracias por acudir a nuestro encuentro!

La sesión de la mañana comienza a las 9,30 horas hasta las 14 horas y la de la tarde de 16 a 19 horas, habrá un descanso a media mañana (12 h) y en el descanso del mediodía se ofrecerá un lunch en un restaurante cercano llamado "RIOSOL" (C/Río Oro 17).

- Les rogamos **puntualidad** en los descansos, ya que dado el alto nº de asistentes, las personas que entren tarde a las sesiones perjudicarán a otras.
- Debido a que la demanda ha superado con mucho la capacidad del recinto, hemos querido dar oportunidad al mayor número de personas posible por lo que quizá algunas personas no tengan asiento. Por lo tanto, les rogamos que **CEDAN LOS ASIENTOS**, en primer lugar, a madres con bebés y embarazadas, especialmente en la charla de la mañana.
- A la jornada asistirán madres y padres con bebés y niñas/os pequeñas/os, les rogamos **NO APLAUDAN**, por si alguno/a está descansando.
- No se permite el paso al salón de actos a los **carritos, en el hall**, cerca de la zona de aseos, habrá un espacio para ellos.
- Debido a que en el exterior de la sala hay una biblioteca abierta, no se permite hacer **ruido** en los pasillos.
- Les rogamos **dejen los espacios próximos al escenario para las mamás con bebés más pequeños**, allí se dispondrán alfombras y cojines para que puedan estar más cómodas.

Aquellas familias que deseen dejar a sus pequeñas/os a ratos o de forma continua en el servicio de **ludoteca** del que disponemos en dependencias anexas al encuentro, deberán rellenar una hoja que tendremos para tal fin. Los papás o acompañantes podrán estar con los más pequeños dentro de la ludoteca, si así lo desean. Cualquier incidencia respecto al uso de la misma pueden comentarla con **Tere**, una compañera nuestra.

Al comienzo de la actividad se entregará una carpeta con algún artículo e información relacionada con los temas. Junto con esta documentación se entregará gratuitamente, a las **SOCIAS DE AMAMANTAR**, UN PRECIOSO CALENDARIO DE SOBREMESA 2009; el resto de los asistentes podrá también adquirirlo por un donativo mínimo de 2 €. También dispondremos de libros y materiales de interés que podrán consultar en los descansos. Todas las socias asistentes podrán, si lo desean, actualizar sus cuotas, entregarnos su autorización de domiciliación, y dispondremos de fichas de inscripción para las y los/as interesados/as.

### **CÓMO LLEGAR**

El Centro Municipal Integrado del Llano es un edificio blanco situado entre la Calle Río de Oro y la Avenida del Llano (esta última es más conocida) a la altura de las Piscinas del Llano y junto al Colegio Público del Llano.

Para llegar desde la autopista hay que tomar la ronda y seguir hasta encontrar la **salida “Gijón, El Llano, Pola de Siero”**. Por esta salida se llega a una rotonda. En la rotonda tomar la segunda salida que da directamente a la Avenida del Llano. El centro está en la acera de la izquierda (en el otro sentido). Se puede aparcar a lo largo de la calle, en el parking de las piscinas, o bien en el centro comercial de Los Fresnos que hay al final de la Avenida.

Para cualquier duda, podéis utilizar las indicaciones del siguiente link:

<http://tinyurl.com/el-llano>

Esperamos que disfruten del encuentro y que cubra sus expectativas.

Atentamente,  
Asociaciones: Amamantar