

Calendario

2021



La Mama d'Elx

ASOC DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

www.lamamadelx.es



Mayte Abellán. Saúl de 22 meses y su hermana María.

Amalgama Fotografía para La Mama d'Elx

Enero

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
		Act. Física Ana Andújar				
11	12	13	14	15	16	17
		Psicología Sandra				
18	19	20	21	22	23	24
		'De mare a mare' La Mama d'Elx				
25	 26	27	28	29	30	31





Cristina Vidal y Pau de 2 años.

Febrero

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01 Taller de empleabilidad para madres lactantes	02	03 Nutrición Silvia	04	05	06	07
08 Taller de empleabilidad para madres lactantes	09	10 Psicología Sandra	11	12	13	14
15 Taller de empleabilidad para madres lactantes	16	17 Act. Física Ana Andújar	18	19	20	21
22 Taller de empleabilidad para madres lactantes	23	24 'De mare a mare' La Mama d'Elx	25 	26	27	28





Nuria Mora y Elba de 18 meses.

Amalgama Fotografía para La Mama d'Elx

Marzo

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Taller de empleabilidad para madres lactantes 01	02	Nutrición Silvia 03	04	05	06	07
Día de la Mujer Taller de empleabilidad ML Reunión de Voluntarias 08	09	Psicología Sandra 10	11	12	13	14
Taller de empleabilidad para madres lactantes 15	16	Act. Física Ana Andújar 17	18	19	20	21
Taller de empleabilidad para madres lactantes 22	23	'De mare a mare' La Mama d'Elx 24	Mare de Deu de la Llet 25 	26	27	28
Taller de empleabilidad para madres lactantes 29	30	Nutrición Silvia 31				





Gema M^{ra} Cervantes y Lamberto de 9 meses.

Amalgama Fotografía para La Mama d'Elx

Abril

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			01	02	03	04
		Día de la Salud				Romería de la Virgen del Puerto de Plasencia
05	06	07	08	09	10	11
		Psicología Sandra				
12	13	14	15	16	17	18
		Act. Física Ana Andújar				
19	20	21	22	23	24	25 
		'De mare a mare' La Mama d'Elx				
26	27	28	29	30		





Mariola García y Hugo de 19 meses.

Mayo

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					01	02
03	04	05 Nutrición Silvia	06	07	08	09
10	11	12 Psicología Sandra	13	14	15	16
17	18	19 Act. Física Ana Andújar	20	21	22	23
24 / 31	25	26 'De mare a mare' La Mama d'Elx	27	28	29	30





Ana Morecillo y Jan de 7 meses.

Amalgama Fotografía para La Mama d'Elx

Junio

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	01	02 Nutrición Silvia	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 	26	27
28	29	30 'Playa y Lactancia' Arenales del Sol Reunión de Voluntarias				






María Amor Malagón, Alma de 11 meses y su hermana Cinthia.

Julio

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 
26	27	'Playa y Lactancia' Arenales del Sol	29	30	31	





Natalia Lubatti y Jorge de 3 años.

Amalgama Fotografía para La Mama d'Elx

Agosto

2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Del 1 al 7: Semana Mundial
de la Lactancia Materna

01



02



03



04



05



06



07



08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23 / 30

24 / 31

'Playa y Lactancia'
Arenales del Sol



25 Reunión de
Voluntarias

26

27

28

29





Amalia Alba y Eric de 3 años.

Septiembre

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		01	02 Día de la crianza respetuosa	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 Act. Física Ana Andújar	23	24	25 Del 25 al 26: Salón de la Infancia IFA	26
27	28	29 'De mare a mare' La Mama d'Elx	30			





Ana María Bors y Milene de 18 meses.

Amalgama Fotografía para La Mama d'Elx

Octubre

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						Del 3 al 10: Semana Europea de la Lactancia
				01	02	03 
04 	05 	Nutrición Silvia 	07 	08 	09 	10 
11	12	Psicología Sandra 	14	15	16	17
18	19	Act. Física Ana Andújar 	21	Del 22 al 23: V Jornadas sobre Lactancia Materna 	https://bit.ly/JornadasLactancia2021 Asamblea General 	24
25 	26	'De mare a mare' La Mama d'Elx 	28	29	30	31





Laura Zamora, Marcos de 5 meses y su hermana Daniela de 7 años.

Noviembre

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01	02	03 Nutrición Silvia	04	05	06	07
08	09	10 Psicología Sandra	11	12	13	14
15	16	17 Act. Física Ana Andújar	18	19	20 Día de la Infancia	21
22	23	24 'De mare a mare' La Mama d'Elx	25 Día contra la Violencia de Género	26	27	28
29	30					





Cintia Marco, Marcel de 16 meses y su mascota Bimba.

Amalgama Fotografía para La Mama d'Elx

Diciembre

2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		Nutrición Silvia 01	02	Día de las Personas con Discapacidad 03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	Psicología Sandra 15	16	17	18	19
20	21	Reunión de Voluntarias 22	23	24	25 	26
27	28	29	30	31		





TALLER DE EMPLEABILIDAD PARA MADRES LACTANTES



Impartido por: Judith Campello López. Psicóloga y orientadora laboral. Especialista en RR.HH. y psicología perinatal y Ana Isabel Ferrández Rodríguez. Lic. en Estadística. Especialista en encuestas, análisis de datos, redes sociales, teletrabajo eficaz y diseño web.

Del 8 de febrero al 29 de marzo.

<https://bit.ly/EmpleoMadreLactante>



Ajuntament d'Elx

CASA DE LA DONA

V JORNADAS SOBRE LACTANCIA MATERNA 2021

Del 22 al 23 de octubre

<https://bit.ly/JornadasLactancia2021>

OTRAS ACTIVIDADES

8 marzo · Día de la Mujer | 25 marzo · Mare de Déu de la Llet | 7 de abril · Día de la Salud | 11 abril · Romería de la Virgen del Puerto de Plasencia | Del 1 al 7 de agosto · Semana Mundial de la Lactancia Materna | 2 septiembre · Día de la crianza respetuosa | Del 25 al 26 de septiembre · Salón de la Infancia IFA | Del 3 al 10 de octubre · Semana Europea de la Lactancia | 17 de noviembre · Día del Prematuro | 20 de noviembre · Día de la Infancia | 25 de noviembre · Día contra la Violencia de Género | 3 de diciembre · Día de las Personas con Discapacidad.



Concentraciones contra la violencia de género



BAILE CON PORTEO



De 17.00 a 18.00 horas. Centro Sociocultural de El Raval. C/ Boix i Rosario, 2. Elche

13 de enero · Baile con porteo.
17 de febrero · Hipopresivos hombre mujer.
17 de marzo · Pilates pre y postparto.
21 de abril · Fitness en familia.
19 mayo · Baile con porteo.
22 de septiembre · Hipopresivos hombre mujer.
20 de octubre · Pilates pre y postparto.
17 de noviembre · Fitness en familia.

PSICOLOGÍA



De 16.30 a 18.00 horas. Centro Sociocultural de El Raval.
20 de enero · Somos tribu: pareja, familia y grupos de apoyo.
10 de febrero · Estrés: cómo llevarlo mejor.
10 de marzo · Autoestima: me conozco y me amo.
14 de abril · Pensamientos: liberarme de las creencias limitantes.
12 de mayo · Emociones: mis aliadas.
13 de octubre · Resolución eficaz de conflictos: tomando las riendas.
10 de noviembre · Comunicación: asertiva y pacífica.
15 de diciembre · Transformando la culpa: hacia el poder personal.

REUNIONES JUNTA DIRECTIVA Y VOLUNTARIAS

8 de marzo · Reunión día de la mujer.
30 de junio · Reunión cierre de 2020/21 y aprobación de nuevas actividades 2021/22.
25 de agosto · Reunión para las jornadas y actividades del último trimestre.
23 de octubre · Asamblea General.
22 de diciembre · Reunión fin de año 2021 y bienvenida al 2022.

TALLER 'DE MARE A MARE'



Impartidos por: Natalia Lubatti, asesora de lactancia, Ana Morcillo, técnica de laboratorio y Amalia Alba, mamá voluntaria.
De 16.30 a 18.00 horas. Centro Sociocultural de El Raval.
27 de enero · Claves para un buen inicio.
24 de febrero · Mastitis, qué es y cómo solucionarlo.
24 de marzo · Vuelta al trabajo: consejos prácticos.
28 de abril · Vuelta al trabajo: extracción y conservación de la leche materna.
26 de mayo · Mordiscos.
29 de septiembre · Crisis de crecimiento.
27 de octubre · Destete.
24 de noviembre · Agitación por amamantamiento.

NUTRICIÓN



De 16.30 a 18.00 horas. Centro Sociocultural de El Raval.
3 de febrero · Método de plato.
3 de marzo · Alimentación durante la lactancia.
31 de marzo · Cómo se ve afectado el hambre durante la lactancia.
5 de mayo · Baby Led Weaning BLW.
2 de junio · Alimentación infantil.
6 de Octubre · Desayunos, almuerzos y meriendas saludables.
3 de noviembre · Cómo incorporar de forma agradable verdura y fruta en niños.
1 de diciembre · Mitos en alimentación infantil y lactancia.

TALLER PLAYA Y LACTANCIA



De 16.30 a 18.00 horas. Playa de Arenales del Sol.
Días: 30 de junio, 28 de julio y 25 de agosto.





La Mama d'Elx

ASOC DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

El 2020 nos deja a todos un sabor agridulce. Ha sido un año complicado lleno de noticias no deseadas y de cierta sensación de soledad y desasosiego. Por esta razón, desde La Mama d'Elx hemos creado este calendario 2021, con la intención de mirar al futuro con esperanza, confiando que el nuevo año vendrá lleno de buenos momentos y buenas noticias.

Deseamos que este nuevo año nos ayude a conseguir esos cambios que demandamos desde hace tanto tiempo: que los protocolos se actualicen y que se mejoren las prácticas respetuosas con las madres y los bebés. Que se consigan mejoras en los derechos fundamentales para garantizar nacer en brazos de la madre sin interrupciones, y proteger la lactancia materna.

Con todas estas esperanzas hemos hecho este trabajo, un calendario muy especial y diferente, organizado y materializado en plena pandemia, lleno de mascarillas, gel hidroalcohólico y distancias, pero también lleno de diversidad, tolerancia, complicidad, alegría y amor.

Desde aquí queremos dar las gracias a todas las mamás voluntarias y a sus pequeños que han hecho de modelos para este calendario tan especial. También a Vicente y Aurora de Amalgama Fotografía, que tan generosamente han realizado estas espectaculares fotografías, que creemos tienen la esencia de lo que es la maternidad y la lactancia. Por supuesto, también agradecer a la Finca María Ana que nos cediese sus instalaciones, con especial reconocimiento a Celia que nos acompañó y ayudó durante toda la sesión. A Tarsa por organizar en pocos días esta locura de montaje, a la Imprenta Futura por apoyarnos todos los años con la impresión y en general a todas aquellas personas que con su apoyo han hecho posible que este trabajo viera la luz.

Con este mensaje de esperanza queremos darle la bienvenida al nuevo año 2021.





La Mama d'Elx

ASOC DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Asociación La Mama d'Elx
Centro Sociocultural El Raval, Carrer Boix i Rosario, 2 · 03203 Elche (Alicante)

T. 620 033 375 *email:* lamamadelx@gmail.com

Web: www.lamamadelx.es *Blog:* elblogdelamamadelx.wordpress.com
facebook.com/asociacionlamamadelx twitter.com/lamamadelx  620 033 375
instagram.com/lamamadelx youtube.com/channel/UCbRJCC2Xccsh-Bxos7Q7_tA

Con la colaboración y el apoyo de:



Ajuntament d'Elx

CASA DE LA DONA



LINCA Maria Ana



N. Cuenta
ES82 2100 1768 3101 0054 6682

www.lamamadelx.es