

AM

aktywna mama

Magazyn
Kobiet
Aktywnych
Zawodowo

Listopad
(27) 11/2013
6.90 zł w tym (8% Vat)

Założ portal
i zarabiaj
z domu!

Rajdy
terenowe
moja miłość

Odkrywam
kobiecość
jak Trinny
i Susannah

Edyta
GOLEC

z dziećmi
Tosią, Bartkiem
i Piotrusiem

TYLKO
DLA NAS

Muzyka
tam

INDEKS 278157
ISSN 2083-5922



9 772083 592000

11



8

Rozmowa z Edytą Golec

mama potrafi

- 3 **Mamy Aktywne Mamy**
- 4 **Dookoła mamy**
- 6 **Lepiej wiedzieć**
- 8 **Sukces Aktywnej Mamy**
O tym jak stworzyć zgrane małżeństwo w rozmowie z Beatą Michalską-Jutrzenką opowiada Edyta Golec
- 16 **Mamy wśród nas**
Mama – kierowca rajdowy
- 20 **Sukces Aktywnej Mamy**
rozmowa z Katarzyną Bujniewicz – stylistką

sPrawa mamy

- 22 **Lepiej wiedzieć**
- 24 **Mamy zastępstwo**
Rodzicielstwo Bliskości
- 28 **Siła w psyche**
Sukces kobiety oczami mężczyzny
- 32 **Mamy prawo do**
Ograniczenie praw rodzicielskich
- 36 **Chcę, potrafię, mogę**
Praca w sieci



40 Zabiegi przed sylwestrem

mamy czas

- 38 **Lepiej wiedzieć**
- Urodowe SOS**
- 40 **Przygotowanie do sylwestra**
- 46 **Zostać mamą**
- 48 **Polecamy mamie**

24 Wychowuj tak jak czujesz



28

Sukces kobiety

49 **Polecamy dziecku**

W zdrowym stylu
52 **Nie daj się grypie**

58 **Witaj na świecie**

68 **Nuda mi nie grozi**
– zabawki

76 **Moda**
Stylowe Andrzejki

82 **Mamy podróż**
Berlin

88 **Zapowiedzi**



e-wydanie

Książka, magazyn, gazeta tak dobrze znane nam przedmioty coraz rzadziej goszczą w naszych rękach. Nie dla tego, żebyśmy nie czytali, nie interesowali się światem i nie śledzili najnowszych wydarzeń. W tej materii niewiele się zmieniło od lat. Co więcej wydaje się, że nasz głąd informacji, zdobywania wiedzy z przeróżnych dziedzin życia nie tyle maleje co stale się zwiększa. I to za sprawą nowoczesnych technologii, które w szybki i kompleksowy sposób dostarczają nam odpowiednich a nierzadko dowolnie dla nas przetwarzanych danych. Zdobywamy je szybciej i efektywniej, niż te mozolnie pozyskiwane jeszcze 10-20 lat temu z papierowych wydań. Dziś książka czy czasopismo w e-wydaniu zaczyna być niezbędna. I to nie dlatego, że jesteśmy coraz bardziej przyzwyczajeni do elektronicznych nośników informacji. Jest po prostu lepsza. Ze względu na łatwość dostępu, podlinkowana do innych produktów zawartość, możliwości zamieszczenia w niej multimediów takich jak film, czy piosenka. Dlatego wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych Czytelników magazyn Aktywna Mama dostępny jest w wydaniu elektronicznym wzbogacony o te wszystkie dodatki, które umożliwia e-wydanie. Czytajmy.

Beata Michalska-Jutrzenka

Redaktor Naczelna
BEATA MICHALSKA-JUTRZENKA bjutrzenka@aktywnamama.net.pl

Redakcja magazynu
Aktywna Mama:

AM
aktywna mama

ul. Rzymowskiego 53
02-697 Warszawa
Budynek Regus IIIP.

tel.: +48 22 441 17 10
fax: +48 22 548 00 01
redakcja@
aktywnamama.net.pl
www.aktywnamama.net.pl

Redaktor Naczelna:
Beata Michalska-Jutrzenka

Sekretarz Redakcji:
Monika Niewiadomska
mniewiadomska@
aktywnamama.net.pl

Dyrektor Artystyczny:
Michał Piekarski
piekarski.studio@gmail.com

Redaktor Wydawniczy:
Olga Kuczyńska
okuczyńska@
aktywnamama.net.pl
tel.: +48 503 100 310

Współpraca:
Aleksandra Grobelska,
Julita Godzisz-Brede,
Monika Szczepańska,
Dorota Świerczyńska,
Adrian Kamil Grajcar

Kierownik Promocji
i Reklamy:
Eliza Pęcunek
epecone@
aktywnamama.net.pl
tel.: +48 503 100 210

Korekta:
Elżbieta Niemczyńska

Poznaj Fundację Braci Golec



Powstała, by promować dziedzictwo kulturowe naszego regionu. Inspiracją do jej powstania były szkoły na Słowacji i Węgrzech, gdzie uczy się rodzinnej kultury, ludowych pieśni, w szkołach, a na wyższych uczelniach muzycznych są nawet kierunki „folk”. U nas czegoś takiego nie ma. Stroje, przyspiewki, obrzędy, gwara – to świat, którym przesiąkliśmy i który cały czas nas inspiruje. Tym również zarażamy podopiecznych. Zakładając Fundację wyszliśmy z prostego założenia, że nie ma lepszej i ciekawszej drogi do poznania swojego regionu niż edukacja artystyczna. Dzięki niej najmłodszy nie tylko spełnia swoje marzenia i twórczo spędzają czas, lecz uczą się otwartości, wrażliwości, empatii i miłości do miejsca, w którym żyją. Od niespełna roku wspólnie z gminami Łodygowice, Jeleśnia, Koszarawa i Miłówka, prowadzimy Ogniska Twórczości Artystycznej. To tam młodzież z Żywiecczyny uczy się grać na ludowych instrumentach z regionu Karpat. Fundacja ma dopiero 10 lat, myślę, że przez ten okres wiele osiągnęliśmy. Jest też dużo pomysłów „czekających w kolejce” na realizację. Wiąże się to oczywiście z finansami, a że Fundacja jest organizacją non profit, po uwzględnieniu budżetów musimy brać siły na zamiary. Dzięki pomocy sponsorów, darowiznie z 1%, możemy realizować oczekiwania dzieci i cele Fundacji. A nie zastąpi radości dzieci, kiedy występuje publiczność skanduje

i prosi o bisy. Cieszy mnie również budząca się świadomość wśród młodych mieszkańców naszego regionu, że miejsce, z którego pochodzą, jest bogate w tradycję i kulturę, o którą trzeba dbać i propagować. A nasi podopieczni są coraz lepsi, wygrywają konkursy, a nawet wspólnie z nami śpiewają. Czego dowodem jest Dobra piosenka, która znalazła się na płycie The best of Golec uOrkiestra. Fundacja również wydaje albumy dotyczące strojów ludowych Łuku Karpat. A zaczęło się od nietypowego hobby mojego męża – zbierania kożuchów góralskich, pasów, portek itp. W końcu postanowił o tymatach – albo ja, albo kożuchy (śmiech) więc zebrane eksponaty z ciężkim sercem oddał do muzeum, a swoje pasy „zbieractwa” przeniósł na to piękne wydawnictwo. Do tej pory fundacja wydała cztery albumy: „Mieszcząński strój żywiecki”, „Strój górali śląskich”, „Strój górali żywieckich”, „Strój górali podhalańskich”. Obecnie w przygotowaniu jest kolejny „Strój cieszyński”. Trwają sesje zdjęciowe, zamykana jest warstwa tekstowa. Album ukaże się w przyszłym roku i pojawi się w nim wiele materiałów, eksponatów i niepublikowanych dotąd zdjęć, obrazujących piękno stroju obszaru ziemi cieszyńskiej i Zaolzia. Dzięki tym badaniom, z pomocą autorytetów akademickich, dokumentujemy i archiwizujemy skarby naszej małej ojczyzny. Do chód ze sprzedaży albumów przeznaczony jest na cele fundacji.



Sesja foto:
Katarzyna Bujniwicka
Sebastian Przybylski

Prenumerata:
prenumerata@
aktywnamama.net.pl
tel.: +48 22 441 17 10

Produkcja:
J.J. Jacek Jutrzenka
jacek.jutrzenka@gmail.com

Druk i oprawa:
ArtDruk

Wydawca:
Wydawnictwo B&B
www.aktywnamama.net.pl
wydawnictwo@
aktywnamama.net.pl

bb
WYDAWNICTWO

NIP 521 36 02 607
ul. Rzymowskiego 53
02-697 Warszawa
Budynek Regus IIIP.
tel. +48 22 441 17 10
fax: +48 22 548 00 01

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów, korekt, edycji nadesłanych materiałów, a także do publikacji materiałów w dogodnym dla redakcji czasie i kolejności oraz niepublikowania materiału bez podania przyczyny.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych ogłoszeń reklamowych.
ISSN 2083-5922