

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه ماداران امروز (مام) به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبردار شدن از نظرها و پیشنهادهای و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است. پیک مام ویژه‌ی راه دور، مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی موسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های موسسه در پایان هر سال در "پیوست پیک مام" خدمت علاقه‌مندان ارایه می‌شود.

گزارش گروه‌های کتابخوانی راه دور

گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۹/۲/۲۰ تا ۹۹/۳/۲۰

گروه دارا و سارا، هماهنگ کننده: خانم آراسته دهقان، قائمشهر ● گروه پدران، هماهنگ کننده: آقای محمد صادق، تهران ● گروه مانا، هماهنگ کننده: خانم بهار عابدینی، تهران ● گروه بوعلی ۲، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● گروه شهاب، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● گروه زیتون، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● گروه مهربانو، هماهنگ کننده: خانم اعظم دارایی، ساری ● گروه بانوان پویا، هماهنگ کننده: خانم اکرم جدیدی، تهران ● گروه آیین تربیت، هماهنگ کننده: خانم نرگس ترشیزی، قائمشهر ● گروه کتاب و رهایی یک، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● گروه کتاب و رهایی دو، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● گروه مادر و کتاب، هماهنگ کننده: خانم فرزانه منفرد، تهران



به مناسبت ۱۶ خرداد روز جهانی محیط زیست (۵ ژوئن)

رویای شعبانیان - عضو گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

سازمان ملل متحد برای اولین بار در پنجم ژوئن سال ۱۹۷۲ (۴۸ سال پیش)، کنفرانسی با موضوع "انسان و محیط زیست" در شهر استکهلم سوئد برگزار کرد.

هم‌زمان با برگزاری این کنفرانس در سوئد، با تصویب قطعنامه ای در مجمع عمومی سازمان ملل، UNEP (برنامه محیط زیست سازمان ملل) تشکیل شد.

از آن روز تاکنون همه ساله در چنین روزی در سراسر جهان "روز جهانی محیط زیست" گرامی داشته می‌شود و UNEP مراسم‌هایی (همایش‌های نقاشی، دوچرخه سواری، درختکاری، ...) با هدف جلب توجه عمومی و ایجاد حساسیت در افکار سیاستمداران و مردم به مسائل محیط زیست برگزار کرده و همچنین مسائلی که شدیداً محیط زیست را تهدید می‌کند را به عنوان موضوع و شعار این روز در نظر می‌گیرد.

امسال روز جهانی محیط زیست "تنوع زیستی" (فراخوان اقدام به مقابله با انقراض فزاینده‌ی گونه‌ها و تخریب طبیعت) نام‌گذاری شده است.

به یاد می‌آوریم زمانی نه‌چندان دور، شنیدن نام محیط زیست، احساسات و افکار ما را مانند پروانه ای رنگارنگ در دل دشت و جنگلِ خاطراتمان به رقص در می‌آورد ولی متأسفانه مدت‌ها است بیشتر اخبار ناخوشایند مثل آتش سوزی جنگل‌ها، قطع درختان و بیابان زایی، آلودگی آب، خاک و هوا، مصرف بی رویه و تولید زباله، شایع شدن بیماری‌های ناشناخته و... که همگی متاثر از رفتار ناسایست انسان‌ها و تصمیم‌های نادرست سیاستمداران بر روی این کره‌ی خاکی زیباست، شنیده می‌شود و نام محیط زیست هم چون تراژدی غم‌انگیز، ما را متوجه مسئولیتی بیش از قبل می‌کند.

آیا زمان آن نرسیده که به نقش مهم و کلیدی خود به عنوان «مادر» اعتماد کنیم و باور کنیم که ما می‌توانیم با بالا بردن آگاهی خود و به یاد آوردن رفتار و نگاه شکرگزارانه و پر مهر نسل گذشته با طبیعت و زمین، فرزندان دوستدار و حامی محیط زیست تربیت کنیم؟ و چه زیباست یادآوری و بیان خاطرات ارزشمندِ مهربانی و احترام گذاشتن به یکدیگر و به تمام مخلوقات که برخاسته از باورهای انسانی و اخلاقی ماست و با یادآوردن این نکات، عشق و صلح را در نگاهمان برای تربیت فرزندانمان که معلمان، مدیران و قانونگذاران آینده هستند جاری سازیم. ما مادران می‌توانیم با آموزش شایسته و آغشته به مهر خود؛ نسلی شاد، سالم و حافظ خود و زمین که هیچ جوانه‌ای هر چند کوچک را در مسیر پیشرفت خود لگد مال نخواهند کرد، پرورش دهیم.

کام‌ها، کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی پرسش و پاسخ



- برنامه‌ی زنده با موضوع "کودک و شرایط بحران" با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و تهیه‌کنندگی و اجرای موسسه نوکو در تاریخ ۹۹/۲/۲۷ از ساعت ۲۲-۲۱ در فضای اینستاگرام برگزار شد.

- کارگاه "جدا کردن اتاق خواب کودکان" با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در تاریخ‌های ۲۸ و ۳۱/۲/۹۹ برگزار شد.

- کارگاه مجازی "شیوه‌های فرزند پروری" با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و اجرای هنرکده بادبادک در تاریخ ۱۸/۳/۹۹ برگزار شد.



- کارگاه مجازی "هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای مادران کودک دبستانی" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در موسسه مهتا در تاریخ‌های ۹۹/۲/۲۷، ۹۹/۳/۱۱ و ۹۹/۳/۱۷ برگزار شد.

- برنامه ی زنده با موضوع "بازی کودک" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و تهیه کنندگی و اجرای موسسه نوکو در تاریخ ۹۹/۲/۲۹ از ساعت ۲۱-۲۲ در فضای اینستاگرام برگزار شد.

- کارگاه مجازی "خواب در کودکان دبستانی" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در موسسه مهتا در تاریخ های ۱۳،۶ و ۹۹/۲/۲۰ برگزار شد.

- کارگاه مجازی "قاطعیت در رفتار با کودک" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در تاریخ های ۳ و ۹۹/۳/۶ برگزار شد.

- جلسه ی پرسش و پاسخ و بررسی کتاب های "رشد و محیط مناسب" و "زمینه های تربیت" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در تاریخ ۹۹/۳/۱۸ برگزار شد. (ویژه ی گروه های کتابخوانی راه دور)



- جلسه ی پرسش و پاسخ و بررسی کتاب های مربوط به دوره ی ارتباط با نوجوان "مجموعه ی ده جلدی ارتباط بین دو نسل" با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی در تاریخ ۹۹/۲/۲۸ برگزار شد. (ویژه ی والدین نوجوان دار)

- جلسه ی پرسش و پاسخ و بررسی کتاب های مربوط به دوره ی ارتباط با نوجوان "مجموعه ی ده جلدی ارتباط بین دو نسل" با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی در تاریخ های ۳ و ۹۹/۳/۱۰ برگزار شد. (ویژه ی گروه های کتابخوانی راه دور)



- برنامه ی زنده با موضوع "ارتباط همسران" با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد و تهیه کنندگی و اجرای موسسه نوکو در تاریخ ۹۹/۲/۳۰ از ساعت ۲۱-۲۲ در فضای اینستاگرام برگزار شد.



- کارگاه مجازی "آموزش توالی رفتن کودک" (از پوشک گرفتن) با کارشناسی خانم نگین نابت در تاریخ های ۷ و ۹۹/۳/۱۰ برگزار شد.

- جلسه ی پرسش و پاسخ و بررسی کتاب های "رفتار قاطعانه" و "رفتار مناسب" با کارشناسی خانم نگین نابت در تاریخ ۹۹/۳/۲۵ برگزار شد. (ویژه ی گروه های کتابخوانی راه دور)



نام کتاب: کلیدهای پرورش مهارت دوست یابی در کودکان و نوجوانان

نویسنده: دکتر میشل بریا

مترجم: اکرم قیطاسی

انتشارات: صابرین

معرفی کننده: خانم مرضیه شاه کرمی - کارشناس موسسه مادران امروز

" دوست کسی است که با او می توانم صمیمی وخالص باشم و در حضور او می توانم فکرهایم را به زبان بیاورم."

(رالف والدو امرسون)

چرا دوستان تا این اندازه برای فرزندانمان اهمیت دارند؟

مهارت های ضروری زندگی و مهارت های انسانی در کلاس های درس رخ نمی دهند، بلکه در دوستی ها و در هنگام بازی در اردو، در فوتبال بازی، هم اتاق شدن و درس خواندن مشترک اتفاق می افتند.

مهارت های مثل:

- حل اختلاف

- تصمیم گیری

- درک نقطه نظرات

- یادگیری و دفاع از خود و عقیده

- کنترل عواطف

- ایجاد اعتماد به نفس

- تواضع و فروتنی

- بیان احساسات

- پذیرش مسئولیت

- عذرخواهی کردن

- انعطاف

- و ...

والدین هیچ گاه نمی توانند آن نوع تجربه های اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و شناختی را ایجاد کنند که دوستان ارائه می کنند.

این کتاب به والدین نشان می دهد که چگونه مهارت های ضروری دوست یابی، حفظ دوستان و همین مهارت هایی را که فرزندان شان برای حفظ خود در مقابل فشارهای اجتماعی، همسالان نیاز دارند، به آن ها آموزش دهند.

خواندنی ها

اهمیت و نحوه گذراندن اوقات فراغت در نوجوانان

منبع: سایت هنر زندگی honarehzendegi.com

اوقات فراغت برای نوجوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است، چراکه زمان های آزاد برای آن ها فرصتی برای کشف محیط پیرامون و پیدا کردن هویت منحصر به فرد خویش محسوب می شود. در واقع نوجوانان در اوقات فراغت خود بیشتر روابط دوستانه با همسالان را شکل می دهند و اغلب خود را در فعالیت هایی درگیر می کنند که به کمک آن ها بتوانند به تعریف بهتری از خود دست یابند. به عبارت دیگر به این وسیله خود را به دیگران نشان دهند. والدین نیز می توانند با برنامه ریزی برای انجام فعالیت های مشترک با نوجوان خود به بهبود روابط خانواده و احساس تعلق خاطر بیشتر نوجوان به خانواده کمک کنند. در ادامه به بررسی بیشتر این موضوع خواهیم پرداخت پس با ما همراه باشید.

هر فرد در دوران نوجوانی ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد و در نتیجه می تواند روش های خاص خود را برای گذراندن اوقات فراغت داشته باشد. با این حال ویژگی هایی نظیر هیجان خواهی، تنوع طلبی و میل به استقلال در نوجوانان باعث می شود که انجام برخی فعالیت ها در بین اکثر آن ها مشاهده شود. در همین راستا می بینیم که اغلب افراد در این برهه زمانی تمایل دارند تا اوقات فراغت خود را با انجام کارهایی نظیر گذراندن زمان با دوستان، رفتن به میهمانی ها، صرف کردن وقت بیشتر در فضای مجازی، دیدن فیلم ها و سریال های جذاب، چت کردن در گروه ها و رفتن به مکان هایی نظیر پارک ها بگذرانند.

همچنین افراد در دوران نوجوانی بیش از هر زمانی به انجام فعالیت های فوق برنامه ای نظیر فعالیت های هنری و ورزشی علاقه مند می شوند. اگر خانواده ها بتوانند در این دوران علاقه مندی های فرزند خود را به خوبی بشناسند و برای آن ها ارزش قائل شوند کارهایی که امروز تنها برای تفریح و گذراندن زمان های خالی انجام می شوند، می توانند سکوی پرشی برای فرد شده و در آینده به موفقیت های بزرگ تبدیل شود.

اوقات فراغت در نوجوانان زمانی برای تقویت ارتباط والد فرزندی

برنامه ریزی برای انجام فعالیت های مشترک با نوجوان در زمان اوقات فراغت یکی از بهترین راه ها برای تقویت و محکم کردن ارتباط والد فرزندی است. برای این کار می توانید کارهای ساده ای نظیر موارد زیر را انجام دهید.

- گاهی برای خود و فرزندان بلیط کنسرت یا سینما تهیه کنید. بگذارید در کنار تجربیاتی که نوجوان در کنار دوستان خود کسب می‌کند رابطه با شما را نیز حفظ نماید.

- انجام کارهای بسیار ساده‌ای نظیر پختن غذایی که فرزندان دوست دارد در کنار یکدیگر و با مشارکت هم نیز می‌تواند اوقات خوشی را فراهم کند.

- از فرزندان در مورد بهتر کردن محیط خانه یا اتاق او سؤال بپرسید و به او کمک کنید تا فضا را آن‌گونه که می‌خواهد تغییر دهد.

به این نکته توجه کنید که داشتن اوقات فراغت سالم و مفرح مسئله‌ای نیست که به طور اتفاقی پیش بیاید بلکه نیازمند این است که شما بتوانید با نوجوان در این باره صحبت کنید و برای آن برنامه‌ریزی‌های مناسبی داشته باشید. این نظر گرفتن و برنامه‌ریزی‌ها به فرزندان این پیام را می‌رساند که شما برای ایجاد احساس بهتر در او ارزش قائل هستید و به سلايق فرزندان احترام می‌گذارید .

اوقات فراغت در نوجوانان فرصتی برای کل خانواده

شما می‌توانید اوقات فراغت نوجوان را به فرصتی برای بهبود روابط کل خانواده تبدیل کنید. هرچقدر ارتباط بین اعضای خانواده شما صمیمانه‌تر باشد و پیوند محکم‌تری بینتان برقرار شود، نوجوان احساس تعلق بیشتری به خانواده خواهد کرد و کمتر در روابط دوستی پرخطر درگیر خواهد شد.

از جمله فعالیت‌هایی که می‌توانید با مشارکت کل اعضای خانواده انجام دهید می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

- نگاه کردن به یک فیلم سینمایی یا سریال خانوادگی در کنار یکدیگر
- رفتن به پیکنیک و لذت بردن از طبیعت در کنار هم
- انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی نظیر والیبال، فوتبال و مواردی این چنینی با یکدیگر
- ترتیب دادن یک مهمانی با حضور کسانی که فرزندان آن‌ها علاقه دارد

اوقات فراغت در نوجوانان و گروه دوستان

افراد در سنین نوجوانی تمایل بسیار زیادی به گذراندن اوقات با دوستان و همسالان خود پیدا می‌کنند. آن‌ها از این طریق به دنبال کسب تأیید از جانب دیگران هستند و می‌خواهند هویت دلخواه خویش را پیدا کنند. در نتیجه بسیار طبیعی است که فرزند شما بخواهد اوقات فراغت خود را با دوستانش بگذراند و بودن با آن‌ها را به فعالیت‌های دیگر ترجیح دهد. در این موقعیت به جای مخالفت کردن با روابط دوستانه فرزندان و ایجاد تنش در خانواده تلاش کنید تا دوردور اوضاع را مدیریت کنید و به طور غیر مستقیم نظارت‌های خود را بر اوقات فراغت در نوجوانان خود حفظ نمایید .

برای مثال می‌توانید با دوستان فرزندان ارتباط صمیمانه‌ای برقرار کنید و گاهی آن‌ها را به خانه دعوت نمایید. این کار باعث می‌شود که فرزندان احساس بهتری داشته باشد چراکه می‌بیند که شما به دوستان او احترام می‌گذارید و برای

علاقه‌مندی‌هایش ارزش قائل هستید. در عین حال شما با این کار می‌توانید در مورد دوستان فرزندان و سلامت رفتاری آن‌ها اطلاعات شفاف‌تری پیدا کنید و نگرانی‌های خود را کاهش دهید.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: این همه تلق و تلق

نویسنده: سرور کتبی

تصویرگر: علیرضا گلدوزیان

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



برای کودکان دبستانی:

نام کتاب: موش کتابخانه

نویسنده: دانیل کرک

مترجم: محبوبه نجف‌خانی

ناشر: آفرینگان



برای نوجوانان:

نام کتاب: این وبلاگ واگذار می‌شود

نویسنده: فرهاد حسن‌زاده

ناشر: افق



گروه آموزش موسسه مادران امروز مسئولیت پاسخ گویی به این بخش را به عهده دارند.

کتاب مورد مطالعه: ارتباط کلامی، تمرین ایرادهای گویندگی

پرسش:

در بررسی و کار روی ایراد شماره ۱۹ (پرسش های زیاد و نابجا) پرسیده شد با کسی که زیاد و نابجا می پرسد چه کنیم؟ چه کار کنیم که این کار را با ما نکند؟ چون چند بار تذکر دادیم و نتیجه نگرفتیم.

پاسخ:

حرف زدن بخشی از ارتباط کلامی است و گوش دادن بخش دیگر آن.

در ادامه، کتاب در بحث شنوندگی فعال به این موضوع می پردازد (صفحه ۵۵)

یکی از اشکالات شنوندگی نشناختن ویژگی های گوینده است.

پس اگر بخواهیم شنونده ی فعالی باشیم باید از گوینده شناخت داشته باشیم. (چه کسی است؟ چه سنی است؟ در چه موقعیتی است؟)

یکی دیگر از ویژگی های شنونده فعال هدف دار گوش دادن است. وقتی کسی این گونه حرف می زند از خودتان سوال کنید؛ دلیلی برای گوش دادن دارم؟ حوصله و آمادگی کامل برای گوش دادن دارم؟ بعد از این تصمیم بگیرید که باید نسبت به آن چیزی که می شنوید (سوال های زیاد و نا به جا) شنونده ی فعال باشید یا نه.

پس اگر در موقعیتی بودید که به هر دلیل نمی توانید یا نمی خواهید شنونده ی فعال باشید به شکل مؤدبانه خود را از حالت شنونده ی فعال بودن خارج کنید.

در این شرایط گوینده خود متوجه می شود و در عمل از بحث و نصیحت و سو تفاهم جلوگیری می شود (شما مهارت شنوندگی خود را تقویت کنید).

در ضمن در بحث گویندگی به شیوه ی درست انتقاد کردن هم توجه کنید.

کتاب مورد مطالعه: ارتباط کلامی

صفحه های خوانده شده: صفحه های ۳۵ تا ۵۳

پرسش:

آیا در ارتباط بین دو نفر اگر صفت مثبت هم داده شود (مثلا تو باهوش هستی) می تواند اثر منفی در ارتباط موثر داشته باشد؟

پاسخ:

هدف از گفتگو، رساندن پیام به طرف مقابل، درک و فهمیدن آن پیام است.

حال اگر در پیام اغراق یا زیاده روی هم وجود داشته باشد طرف مقابل آن را باور نمی کند و نسبت به حرف های ما بی اعتماد می شود (درست مثل تعارف های متداول). پس بهتر است از صفت دادن و ثابت و دائمی دیدن بعضی رفتارها (چه مثبت چه منفی) دوری کنیم و در هر دو حالت کار و رفتار طرف مقابل را توصیف کنیم.

گزارشی کوتاه از فعالیت های گروه های داوطلب موسسه

در دوره ای که به دلیل شیوع ویروس کرونا، فعالیت های حضوری در موسسه مادران امروز امکان پذیر نیست، گروه های فعال در موسسه مادران امروز به شکل مجازی و با توجه به برنامه ی زمان بندی هر گروه، به طور مرتب جلسه های تخصصی خود را تشکیل داده اند.

برای آگاهی و اطلاع دستداران و داوطلبان موسسه، خلاصه ای از این فعالیت ها را خدمتتان ارائه می کنیم:

- **گروه آموزش:** گروه جلسه های هفتگی مجازی خود را برگزار و بر روی مسایل آموزشی بحث و گفتگو کرده است که نتایج آن به شرح زیر است؛

- برنامه ریزی و همکاری برای جلسه های پرسش و پاسخ مجازی و اجرای آنها.

- برنامه ریزی برای گام ها، کارگاه ها و آماده کردن طرح درس های مناسب برای اجرا در این شرایط (از این پس گام ها و کارگاه ها به صورت آنلاین برگزار می شود).

- تهیه و آماده کردن فایل های صوتی و محتوای آموزشی برای کانال های ارتباطی موسسه (کانال اطلاع رسانی موسسه و اینستاگرام)

اجرای سه برنامه زنده با همکاری نوکو

- **گروه یاریگران:** اصلی ترین فعالیت های این گروه به شرح زیر است:
 - همراهی و شرکت در اجرای برنامه های آموزشی گروه آموزش.
 - به منظور ارتقا و توانمندی گروه
 - تلاش برای حفظ گروه های کتابخوانی.
 - بررسی شرایط موجود و پیدا کردن راه های اجرایی برای حفظ گروه های کتابخوانی و تداوم فعالیت با کیفیت آنها.
 - فعال کردن بیشتر اعضای گروه های کتابخوانی و ایجاد اشتیاق در آنها.
- **گروه نمایشگاه های کتاب:** گروه نمایشگاهی به بررسی نحوه ی فروش اینترنتی کتاب با فروشگاه های کتاب پرداخته و نیز امکان برگزاری نمایشگاه کتاب مجازی را در دست اقدام دارد.
- **گروه محیط زیست:** گروه طی این دوره با تشکیل جلسات متعدد در حال بررسی و برنامه ریزی برای برگزاری جلسه ی پرسش و پاسخ مجازی برای رفع اشکالات مربوط به جمع آوری پسماند و برگزاری کارگاه های مناسب ارائه در فضای مجازی بوده است. همچنین آماده کردن محتوا و پیام های مناسب محیط زیستی برای پیک و کانال هم از دیگر فعالیت های این گروه بوده است.
- **گروه فوق برنامه:** گروه با هدف ایجاد فضای شاد و حال و هوای نشاط آور و با توجه به مناسبت های مختلف (مثل روز جهانی خانواده و پاسداشت طبیعت) اقدام به برگزاری و معرفی مجازی جاذبه های گردشگری، تاریخی و فرهنگی کرده است.
- **گروه بازی:** عمده ترین فعالیت گروه تمرکز بر روی پژوهش و بررسی انواع بازی های قابل استفاده گروه های سنی مختلف و معرفی آن به خانواده ها در کانال موسسه و فضاها ی ارتباطی بین اعضای موسسه بوده است.
- **گروه پیگیری مدیریت بر خود یک:** جلسات مجازی طبق برنامه برگزار شده و دیدن و نقد فیلم های کوتاه و مرور کتاب ارتباط کلامی از برنامه های گروه است.
- **گروه پیگیری مدیریت بر خود دو:** گروه در حال بررسی محتوایی فعالیت ها مثل کار روی ویژگی ها است.

- گروه معرفی کتاب: گروه طبق روال پیشین به معرفی مجازی کتاب های مناسب نوجوان می پردازد.

- گروه پشتیبانی مالی: این گروه که به تازگی با توجه به دوران قرنطینه ایجاد شده، در حال ثبت و نگهداری اطلاعات مربوط به واریز حق عضویت ها و کمک های داوطلبانه ی دوستان موسسه و ارائه ی گزارش های آن است.

این بیک با هماهنگی خانم بهار عابدینی، زیر نظر گروه اجرایی راه دور و تایپ خانم ترانه نادری در موسسه مادران امروز منتشر شده است.

نشانی موسسه مادران امروز(مام):

خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سربداران- نیش جهانسوز- شماره ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف) - کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz1>

اینستاگرام: [madaran_e_emrooz](https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz)

سایت : madaraneemrooz.com

ایمیل : info@madaraneemrooz.com