



## **Stowarzyszenie Daleko Więcej**

2016-09-01

Poprzez szeroki wachlarz działań pragniemy stworzyć możliwości rozwoju, dla tych, którzy takiej szansy wcześniej nie mieli, chcemy pomagać myśleć szerzej, patrzeć dalej i wierzyć, że można spełniać marzenia. Należy dodać, że przy tym bardzo lubimy dobrze się bawić i wszystko robimy z uśmiechem, czasem bardziej subtelnym, czasem od ucha do ucha...

Od lat współpracujemy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej filia nr 3 w Krakowie. Naszym partnerem w działaniach jest firma CISCO Kraków, której pracownicy angażują się jako wolontariusze w wiele naszych akcji i wydarzeń.

Prowadzimy zajęcia dla dzieci Lelon Czyta Dzieciom - pewien tajemniczy LELON, przy pomocy naszych wolontariuszy czyta naszym małym przyjaciółom bajki uczy wielu ważnych rzeczy. Wszystko okraszone jest dobrą zabawą i ciekawymi zajęciami.

**Klub Rodziców prowadzony jest przy wsparciu finansowym Gminy Miejskiej Kraków.**

### **HARMONOGRAM KLUBU RODZICÓW**

#### **Wrzesień 2017 r.**

##### **Poniedziałek 4 września**

10:00 - 11:30 Przestrzeń zabawy

11:30 - 12:30 Spotkanie przy kawie

12:30 - 14:00 Przestrzeń zabawy

##### **Wtorek 5, 12, 19, 26 września**

15:00 - 17:30 Przestrzeń zabawy

17:30 - 18:30 Gimnastyka dla mam

18:30 - 19:00 Czas dla mam - odpoczynek po gimnastyce, integracja

##### **Środa 6, 13, 20, 27 września**

10:00 - 11:00 Angielski dla dzieci (2,5 - 3 lata)

11:00 - 14:00 Przestrzeń zabawy



## **Czwartek 7 września**

10:00 - 11:00 Przestrzeń zabawy

11:00 - 12:00 Spotkanie ze specjalistą - Stres a relacje w rodzinie

12:00 - 13:00 Przestrzeń zabawy

13:00 - 14:00 Warsztaty rodzinnego muzykowania (0 - 3 lat)

## **Piątek 8, 15, 22, 29 września**

10:00 - 12:00 Przestrzeń zabawy

12:00 - 13:00 Warsztaty twórcze (1,5 - 3 lat)

13:00 - 14:00 Przestrzeń zabawy

## **Poniedziałek 11, 18, 25 września**

10:00 - 11:30 Spotkanie ze specjalistą - Akademia zdrowego łakomczucha

11:30 - 12:30 Spotkanie przy kawie

12:30 - 14:00 Przestrzeń zabawy

## **Czwartek 14, 21, 28 września**

10:00 - 13:00 Przestrzeń zabawy

13:00 - 14:00 Warsztaty rodzinnego muzykowania (0 - 3 lat)

**Przestrzeń zabawy** - to czas na luźne zabawy z dziećmi w naszej sali wyposażonej w zabawki i materiały edukacyjne, możliwość współpracy z animatorem, który podpowie w jakie zabawy można bawić się z dziećmi i jak twórczo spędzać wspólnie czas, a także okazja by poznać innych rodziców i opiekunów, wymienić się doświadczeniami i spędzić miło czas.

**Spotkanie przy kawie** - Wiemy jak trudno wyrwać się do kawiarni z maluchem u boku. Dlatego raz w tygodniu w naszym Klubie można właśnie "pójść do kawiarni" - a jednocześnie nie martwić się, co zrobić z dzieckiem. Rodzice i opiekunowie będą mogli sobie zamówić ulubioną kawę czy herbatę, zjeść coś pysznego i porozmawiać z innymi dorosłymi, a w tym czasie dzieci choć będą obok, będą miały do dyspozycji zabawki oraz towarzystwo innych maluchów. Na spotkanie przy kawie zapraszamy również osoby oczekujące potomstwa. Takie kawiarniane spotkania to okazja do



poznania nowych znajomych i wymiany doświadczeń.

**Gimnastyka dla mam** - Każda mama, a szczególnie mama małego dziecka, potrzebuje od czasu do czasu wyjść z domu i zrobić coś dla siebie! Gimnastyka jest świetną do tego okazją. Zajęcia będzie prowadziła Dobrochna Oleszek, instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness, instruktor personalny, instruktor pilates, instruktor nordic walking. Prowadzi zajęcia fitness, trening wzmacniający: m.in. body shape, BPU (brzuch, pośladki, uda), stretching zajęcia taneczne-dance oraz step. Pilates stał się jej sposobem na życie i jest nieodłącznym elementem codziennego treningu. Ma również doświadczenie w prowadzeniu zajęć z grupami ryzyka - z osobami starszymi, kobietami w ciąży, a także osobami z dolegliwościami kręgosłupa. Jest organizatorem zajęć na świeżym powietrzu przez cały rok - nordic walking oraz zajęć w wodzie - aqua aerobic.

**Angielski dla dzieci w wieku 2,5 - 3 lat** - to zajęcia oparte na zabawie, nauce piosenek, aktywności ruchowej, których głównym celem jest zaznajomienie dzieci z językiem obcym. Wykorzystywane będą kolorowe karty, materiały dydaktyczne, płyty z piosenkami w języku angielskim. Zajęcia poprowadzi Anna Jop, nauczyciel wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego, posiadające 4-letnie doświadczenie w nauce języka angielskiego w prywatnym przedszkolu. Pani Ania mówi z pięknym brytyjskim akcentem, ponieważ 3 lata mieszkała i studiowała w Wielkiej Brytanii.

**Stres a relacje w rodzinie** - w czasie spotkania zostanie poruszony temat stresu, tego jak działa na nas samych i na nasze otoczenie. Omówione zostaną sposoby radzenia sobie ze stresem oraz będzie można nauczyć się kilku ćwiczeń pomocnych w sytuacjach stresowych. Spotkanie poprowadzi Ksenia Pomian Rusinek aktorka i wokalistka, dyplomowany arteterapeuta. Od kilku lat prowadzi zajęcia na temat uwalniania emocji, radzenia sobie ze stresem oraz rozwoju komunikacji i prezentacji.

**Akademia Zdrowego Łakomczucha** - to projekt skierowany do rodziców, dla których przygotowanie posiłków rodzinnych jest codziennością, ale i weekendową przygodą. Program podzielony jest na pięć spotkań, można uczestniczyć w całym cyklu lub tylko w wybranym temacie:

1. Piramida zdrowego żywienia nieco inaczej czyli dlaczego warto jeść kasze, ziarenka i warzywa strączkowe i inne. Co to są superfood i gdzie je znaleźć. Jak zmienia się zapotrzebowanie na składniki odżywcze w ciąży, czego unikać, co warto polubić.
2. Jak nie wychować niejadka? Czyli o metodzie BLW nie tylko dla niemowlaków, o rozszerzaniu diety małego dziecka i zaleceniach z tym związanych oraz diecie mamy karmiącej.
3. Domowa spiżarnia czyli o przetworach słów kilka. Co warto zamknąć w słoiku a co zamrozić? Przepisy na szybkie domowe pewniaki, jak sprawić aby zwykła zupa pomidorowa stała się pełnowartościowym posiłkiem.
4. Czy jedzenie może być leczeniem? Czyli o prewencji: jedzenie zgodnie z porą roku, diecie eliminacyjnej (związanej z nietolerancjami glutenu, mleka itp).
5. Co w jogurcie piszczy? Czyli dlaczego warto czytać etykiety. O produktach light, „zmowach żywieniowych” - czego unikać a co można zrobić samemu w domu. O półproduktach i zdrowych zamiennikach.



Akademia Zdrowego Łakomczucha to projekt Fundacji Polekont, z którą Klub Rodziców nawiązał współpracę i która będzie u nas prowadziła różne warsztaty i zajęcia. Zajęcia Akademii Zdrowego Łakomczucha poprowadzi Kinga Pukowska, która od 2004 roku wspiera młodych rodziców na początku ich drogi w zakresie Rodzicielstwa Bliskości oraz Slow Parenting. Jest trenerem rozwoju osobistego i kompetencji miękkich, coachem i mediatorem. Działa również jako doula Stowarzyszenia Doula w Polsce, doradca chustowy oraz specjalistka w zakresie żywienia dzieci i dorosłych. Prywatnie żona i mama trójki dzieci w Edukacji Domowej, swoje doświadczenia opisuje na blogu Pozytywy Edukacji.

**Warsztaty rodzinnego muzykowania (0 - 3 lat)** - jest to program zajęć muzycznych dla całych rodzin z dziećmi prowadzony w języku angielskim w swobodnej, radosnej oraz sprzyjającej rozwojowi dziecka atmosferze. Każde spotkanie to wspólne muzykowanie, taniec, śpiewanie piosenek po angielsku oraz gra na instrumentach muzycznych w mieszanej grupie wiekowej. Zajęcia obejmują również instruowanie rodziców w zakresie umuzykalniania dzieci w warunkach domowych. Zajęcia poprowadzi Olena Prokhorets muzykolog, kulturoznawca, pianistka. Zajmuje się managementem i komunikacją muzyczną. Prowadzi również zajęcia muzyczne dla dzieci oraz zajęcia dla całych rodzin i współpracuje z Power of melody.

**Warsztaty twórcze (1,5 - 3 lata)** - dzieci mają bujną wyobraźnię i nieograniczone możliwości twórcze. Odpowiednio stymulowane rozwijają je jeszcze bardziej, a także nabywają różnych umiejętności niezbędnych w rozwoju dziecka. Zajęcia te będą rozwijały sprawność manualną, dadzą okazję do poznawania różnych struktur, faktur, barw, zapachów i smaków. Zajęcia poprowadzi Anna Jop, nauczyciel wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego, posiadająca kwalifikacje do prowadzenia terapii indywidualnej i rewalidacji.

**Wszystkie zajęcia Klubu Rodziców są bezpłatne.** Na wszystkie zajęcia oprócz Przestrzeni Zabawy i Spotkania przy kawie obowiązują zapisy. Klub Rodziców dzieci do lat 3 jest skierowany do osób zamieszkałych na terenie Gminy Miejskiej Kraków.

**tel. 12 265 65 53**

**email:** [kontakt@dalekowiecej.pl](mailto:kontakt@dalekowiecej.pl)

## **KONTAKT:**

**Stowarzyszenie Daleko Więcej**

**ul. Berka Joselewicza 28**

**[www.dalekowiecej.pl](http://www.dalekowiecej.pl)**



**Magiczny  
Kraków**

[kontakt@dalekowiecej.pl](mailto:kontakt@dalekowiecej.pl)