



**Magiczny
Kraków**

Fundacja Understanding

2019-03-04

Klub Rodzica to przyjazne miejsca spotkań, integracji rodziców i zabaw dzieci. Jesteśmy otwarci dla rodzin rozmawiających po polsku, jak i w innych językach.

Klub zlokalizowany jest przy ul. Tarnowskiego 6/1-2 (przy skrzyżowaniu ul. Wielickiej i ul. Limanowskiego, w sąsiedztwie nowego przystanku kolejowego Kraków Podgórze).

Na zajęcia obowiązują wcześniejsze zapisy albo poprzez formularz dostępny na stronie FB albo poprzez maila.

Więcej informacji na: <https://www.facebook.com/Fundacja-Understanding>

kontakt@klubmulti.pl

Godziny otwarcia:

- **Poniedziałek 13:30 - 17:30**
- **Wtorek: 15:00 - 19:00**
- **Środa 13:30 -17:30**
- **Czwartek 9:00 - 13:00**
- **Piątek 9:00-13:00**
- **Sobota 10:00 - 14:00**

W godzinach otwarcia klubu będzie obecny animator dziecięcy i zapraszamy cały czas do sali zabaw.

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

HARMONOGRAM KLUBU RODZICÓW

MARZEC 2019 r.

PONIEDZIAŁKI

16.30-17.15 Jump with music in English.

Zajęcia są połączeniem edukacji muzycznej, rytmiki i zajęć ruchowych. Prowadzone będą w języku angielskim. Podczas 45- minutowego spotkania będziemy uczyć się podstawowych zagadnień z teorii muzyki, grać na instrumentach, śpiewać, tańczyć, skakać, krzyczeć. Podczas zajęć pobudzimy nasze ciała i umysły. Zajęcia będą bardzo dynamiczne i angażujące dzieci i rodziców.

Prowadząca: Klaudia Podkowa, studentka psychologii stosowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim i absolwentka Studium Pedagogicznego UJ. Studiowała również filologię hiszpańską na Uniwersytecie Pedagogicznym. Od kilku lat prowadzi zajęcia z nauki gry na gitarze dla dzieci i dorosłych. Uwielbia sport w każdej postaci, a najbardziej siatkówkę. Jest



fanką podróży i poznawania ludzi i ich kultury.

WTORKI

16.00-17.00 Sensory Art. Workshop.

Dotykam, wążam, widzę, słyszę oraz smakuje - wszystkie zmysły poddamy intensywnym ćwiczeniom! Przed nami kolejna odsłona warsztatów sensorycznych, gdzie za pomocą różnych tekstur, faktur czy smaków zawędrujemy do krainy nowych doznań i obudzimy nasze zmysły!

Prowadząca: Monika Śledź-Pacheco- Family Coach, NLP Master Practitioner & Trainer, Mama dwójki chłopców (8 i 11 lat) w poszukiwaniu harmonijnego życia w rodzinie. Coach Profesjonalny (Caracas Coaching) specjalizacja jako Coach Rodzinny, NLP Master Practitioner i Trainer (Birkbeck Collage of London i Instituto Venezolano de PNL de Pedro Henriquez). Magister ekonomii, specjalista ds. systemów szkoleniowych i rozwoju personalnego.

17.30-18.30 Creciendo juntos- zabawy po hiszpańsku.

Zapraszam do wspólnej zabawy, śpiewania i tańca. Zajęcia dla maluchów z rodzicami w języku hiszpańskim. Będziemy uczyć się hiszpańskich piosenek, a do naszej zabawy wpleciemy też elementy sztuki i rzemiosła.

Prowadząca: Monika Śledź-Pacheco Family Coach & Trainer, Członek Zarządu Centrum Kultury Latynoamerykańskiej (Centro Latino). Mama dwójki chłopców (8 i 11 lat).

ŚRODY

15.30-16.30 Art, crafts and sensory development.

Będziemy się brudzić i wspólnie malować! Łączyć faktury i mieszać farby! A wszystko to po to, by stworzyć własnoręcznie piękne dzieła i wspomagać rozwój sensoryki naszych maluchów! Użyjemy malutkich nóżek i malutkich rączek naszych pociech, by pozwolić im doświadczyć, czym jest sztuka dla dużych i małych. Zajęcia prowadzone w języku angielskim. Jeśli ktoś będzie potrzebował pomocy w tłumaczeniu, jesteśmy do dyspozycji.

Prowadząca: Monika Śledź-Pacheco Family Coach & Trainer, Członek Zarządu Centrum Kultury Latynoamerykańskiej (Centro Latino). Mama dwójki chłopców (8 i 11 lat).

CZWARTKI

9.00-9.45 Przyczajony tygrys, ukryty smok.

Zapraszamy dzieci od 1,5 roku do 4 roku życia, można przyjść też z maluszkiem, który będzie osłuchiwał się z językiem. Świetna zabawa, bajki, gry, śpiew, zajęcia plastyczne. Czy to brzmi jak nauka? A jednak w ten sposób będziemy oswajać się z najtrudniejszym językiem świata - chińskim. Twoje dziecko niczym Marco Polo, stanie się odkrywcą Dalekiego Wschodu. Będziemy korzystać z różnych technik arteterapii, hortiterapii i muzykoterapii. Z językiem chińskim



najlepiej zacząć zaprzyjaźniać się jak najwcześniej, ze względu na jego tonalność. Zanurzenie Twojego dziecka w słuchanie mowy i piosenek w języku chińskim przed trzecim rokiem życia, jak twierdzą naukowcy, znacząco ułatwi późniejszą naukę tego trudnego języka, może nawet rozwinię bilingwizm.

Prowadząca: Joanna Bzdyl. Filolog, slawista UJ, kulturoznawca Bliskiego i Dalekiego Wschodu UJ. Założycielka Warsztatów Kultury i Języka Chińskiego „Panda” w krakowskiej YMCA. Współorganizatorka festiwalu Święto Ogrodów, odbywającego się w Ogrodzie Botanicznym UJ. Wykonywany zawód to nauczyciel i tłumacz języka chińskiego oraz terapeuta zajęciowy, posiada także dyplom florysty, odbyła szkolenie z nauczania dzieci języka chińskiego w krakowskim Instytucie Konfucjusza oraz szkolenie z nauczania metodą Berlitz. Jest autorką artykułów dotyczących religii Dalekiego Wschodu które ukazały się w periodykach Polskiej Akademii Nauk, opublikowała też bajkę dla dzieci. Po rocznym pobycie na Tajwanie jest zauroczona kulturą azjatycką, zwłaszcza sztuką botaniczną. W podejściu pedagogicznym kieruje się filozofią Thomasa Gordona i Janusza Korczaka.

10.00-11.30 Mums for mums. Pogaduszki po polsku I po angielsku.

Zapraszamy do wspólnej rozmowy przy filiżance pysznej kawy w Klubie Multi. Poznajmy się, weźmy nasze pociechy ze sobą. Będziemy szlifować, odświeżać lub poznawać angielski, a dzieci będą się z nim osłuchiwać. Będziemy wymieniać się poradami i dawać sobie wsparcie. Wszystkie mamy są mile widziane - zarówno te, które mówią po angielsku biegle, uczą się albo chcą zacząć się uczyć. Służymy pomocą w tłumaczeniu. Najważniejszym celem jest stworzenie otwartej i wspierającej się grupy. Każdego tygodnia wspólnie z uczestnikami wypracujemy temat dyskusji, który będzie dla nich interesujący. Podzielimy się naszymi doświadczeniami m.in. w obszarze buntu dwulatka, dyscypliny pozytywnej czy budowania odporności u dziecka.

Prowadząca: Daria Rakin, mama 2 letniego syna, fanka zdrowej żywności i świadomego życia. Wraz z mężem, Szkotem, przez kilka lat mieszkając w Dubaju są idealnym przykładem rodziny międzykulturowej. Uwielbia podróżować i uczyć się nowych języków. Założycielka grupy wsparcia dla mam z różnych kultur: Mums and tots.

PIĄTKI

10.00-11.00 Relaksacja w stylu orientalnym: Tai chi, Qi gong, indyjska terapia śmiechem.

Zapraszamy: rodziców oczekujących dziecka, rodziców z dziećmi jeszcze nie chodzącymi lub rodziców bez dzieci. Przyjdźcie, żeby aktywnie odpocząć i poznać proste wschodnie techniki relaksacji wykonywane na siedząco, które potem możecie stosować także w domu.

Prowadząca: Joanna Bzdyl. Filolog, slawista UJ, kulturoznawca Bliskiego i Dalekiego Wschodu UJ. Założycielka Warsztatów Kultury i Języka Chińskiego „Panda” w krakowskiej YMCA. Współorganizatorka festiwalu Święto Ogrodów, odbywającego się w Ogrodzie Botanicznym UJ. Wykonywany zawód to nauczyciel i tłumacz języka chińskiego oraz terapeuta zajęciowy, posiada także dyplom florysty, odbyła szkolenie z nauczania dzieci języka chińskiego w krakowskim Instytucie Konfucjusza oraz szkolenie z nauczania metodą Berlitz. Jest autorką



artykułów dotyczących religii Dalekiego Wschodu które ukazały się w periodykach Polskiej Akademii Nauk, opublikowała też bajkę dla dzieci. Po rocznym pobycie na Tajwanie jest zauroczona kulturą azjatycką, zwłaszcza sztuką botaniczną. W podejściu pedagogicznym kieruje się filozofią Thomasa Gordona i Janusza Korczaka.

SOBOTY

02.03.2019 11.00-13.00 Sobotnie spotkanie z ekspertem: Konkurencja między dziećmi.

Prowadząca: Monika Śledź-Pacheco Family Coach & Trainer, Członek Zarządu Centrum Kultury Latinoamerykańskiej (Centro Latino). Mama dwójki chłopców (8 i 11 lat).

09.02.2019 11.00-13.00. Sobotnie spotkanie z ekspertem: Wczesna dwu i wielojęzyczność.

Spróbujemy odpowiedzieć na 3 poniższe pytania: - Dlaczego? - powinniśmy wspierać dzieci w nauce i dalszym używaniu rodzimego języka lub innych języków (wielojęzyczność nieojczysta); - Co? - można zrobić, aby wspierać wielojęzyczność; - W jaki sposób? - wdramy realne wsparcie językowe, aby nauczyć dzieci i zachować ich ojczysty język. Chcemy pomóc rodzicom w wychowaniu ich dzieci w wielojęzycznym środowisku; Chcemy pomóc nauczycielom w skuteczniejszym radzeniu sobie z dziećmi wielojęzycznymi; Chcemy pomóc zarówno dzieciom, jak i ich rodzicom w zachowaniu własnego języka i kultur; Chcemy promować wielojęzyczność w Europie.

Prowadząca: Aleksandra Mykowska- Psycholog i mama dwujęzycznej (a może wielojęzycznej w przyszłości) córki. Jej marzeniem jest dać swojemu i innym dzieciom szansę na wszechstronny rozwój w antystresowej atmosferze, ale pełnej wyzwań. Chce stworzyć miejsce, gdzie dzieci będą miały urozmaicone i przyjazne środowisko rozwojowe zrównoważone pod względem umysłu, ciała, emocji, ducha. Fanka zdrowego żywienia, naturalnej medycyny i wolniejszego tempa życia. Obecnie zgłębia i doświadcza różne podejścia pedagogiczne wobec małych dzieci. Przeciwniczka kar, zwolenniczka tłumaczenia po raz tysięczny, miłośniczka uśmiechów na dziecięcych buziach.

16.02.2019 11.00-13.00 Sobotnie spotkanie z ekspertem: Mama w formie czyli jak bezpiecznie i efektywnie wrócić do formy po porodzie i jak się do niego przygotować.

Część teoretyczna: edukacja na temat powrotu do aktywności fizycznej po porodzie – jakie ćwiczenia należy wykonywać a jakie unikać; powikłania poporodowe ? czerwone flagi podczas treningu; jak funkcjonują mięśnie dna miednicy naprawdę; dlaczego prawidłowa praca mięśni dna miednicy, brzucha, pleców i przepony są ważne w powrocie do formy po porodzie.

Część praktyczna: funkcjonalny test: wady postawy, rozejście mięśnia prostego brzucha, sposób oddychania, praca mięśni dna miednicy; ćwiczenia, które ułatwią Ci bezpieczny powrót do kondycji.

Prowadząca Anna Godek-Kose, trenerka personalna, women's health coach, instruktorka Jogi i



Pilates, specjalistka w rehabilitacji okołoporodowej oraz fitnessu dla kobiet w okresie ciąży, porodu oraz przed i w trakcie menopauzy. Autorka programów treningowych, warsztatów oraz kursów dla mam w UK i Polsce.

23.03.2019 11.00-13.00 Sobotnie spotkanie z ekspertem: Wychowanie do otwartości.

Osobowość, temperament, zachowanie czy są to równoważne terminy? Czy potrafimy je rozróżniać? Czy możemy na nie wpływać czy też są zdeterminowane genetycznie? Podczas warsztatu wspólnie spróbujemy odpowiedzieć na zadanie pytania, bazując na różnych teoriach osobowości. Głębiej zajmiemy się nurtem neopsychodynamicznym (Karen Horney), nurtem czynnikowym, tak zwaną Wielką Piątką (Costa i McCrae) oraz nurtem społecznego uczenia się (Albert Bandura).

Otwartość jako jedna z cech osobowości wpływa na wiele aspektów życia. Otwartym można być na doświadczenia, przeżycia, rozwój ale również na drugiego człowieka jego poglądy, wartości i przekonania. Aby w rezultacie podnosić świadomość różnorodności tak bardzo ważnym w kontekście współczesnego świata. Na spotkaniu zastanowimy się czy otwartość jako cecha podlega kształtowaniu oraz jak wpływać na nią podczas wychowywania naszych dzieci.

Prowadzące:

Bernadetta Kralka. Psycholog, pedagog społeczny i absolwentka resocjalizacji na Uniwersytecie Jagiellońskim. Obecnie prowadzi zajęcia warsztatowe i psychoedukacyjne w kilku fundacjach pracując głównie z dorosłymi i młodzieżą. Przez kilka lat aktywnie działała w studenckich projektach i organizacjach, gdzie miała okazję koordynować pracę różnych zespołów. Zawodowo związana z procesami rekrutacyjnymi. Dzięki organizacji AIESEC miała okazję pracować w międzykulturowym ośrodku dla zaniedbanych i maltretowanych dziewczyn w centrum Kula Lumpur, co zaowocowało fascynacją, kulturami i podróżami.

Magdalena Negacz - ukończyła psychologię na wydziale filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zawodowo związana z branżą zasobów ludzkich a szczególnie z rekrutacją oraz employer brandingiem. Prywatnie pasjonatka podróży, dobrego jedzenia oraz muzyki latino. Sercem mocno związana z Meksykiem.

30.03.2019 11.00-13.00. Sobotnie spotkanie z ekspertem: Książki narzędziem w rękach rodziców.

Chcesz wprowadzać dzieciom język angielski w naturalny sposób czytając im książki? Przyjdź na spotkanie z mamą i nauczycielką, pasjonatką książek i edukacji od najmłodszych lat.

Dowiesz się:

Jak zachęcić dziecko do czytania w języku angielskim?

Jak czytać i bawić się równocześnie?

Jak wykorzystać czytanki do poszerzania i utrwalania słownictwa?

Prowadząca: Marta Rokicka. Nauczyciel języka angielskiego, mama Oskara i Rozalki, uczy swoje dzieci angielskiego poprzez zabawę i czytanie książek.