Harmonogram zajęć prowadzonych w ramach realizacji zadania publicznego pt. "Kluby Rodziców z dziećmi do lat 3" w miesiącu 2024-04.

| **Data** | **Godziny zajęć** | **Rodzaj zajęć** | **Temat zajęć** |
| --- | --- | --- | --- |
| 2024-04-02 | 11:00 - 12:00 | Warsztaty | Krosna i tkanie - podstawy |
| 2024-04-03 | 14:15 - 15:15 | Inne | Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi |
| 2024-04-04 | 12:30 - 13:30 | Warsztaty | Zajecia muzyczne - Śpiewogranki |
| 2024-04-05 | 12:00 - 13:00 | Spotkanie ze specjalistą | Co to jest wypalenie rodzicielskie? |
| 2024-04-08 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Akwarelowe malowanie dla mam |
| 2024-04-09 | 11:00 - 12:00 | Warsztaty | Zabawy sensoryczne dla dzieci |
| 2024-04-10 | 14:15 - 15:15 | Inne | Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi |
| 2024-04-11 | 12:30 - 13:30 | Warsztaty | Zajecia muzyczne - Śpiewogranki |
| 2024-04-12 | 12:00 - 13:00 | Spotkanie ze specjalistą | Jak rozmawiać z dziećmi o seksualności? |
| 2024-04-15 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Akwarelowe malowanie dla mam |
| 2024-04-17 | 14:15 - 15:15 | Inne | Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi |
| 2024-04-18 | 12:30 - 13:30 | Warsztaty | Zajecia muzyczne - Śpiewogranki |
| 2024-04-22 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Akwarelowe malowanie dla mam |
| 2024-04-23 | 11:00 - 12:00 | Warsztaty | Zabawy sensoryczne dla dzieci |
| 2024-04-24 | 14:15 - 15:15 | Inne | Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi |
| 2024-04-25 | 12:30 - 13:30 | Warsztaty | Zajecia muzyczne - Śpiewogranki |
| 2024-04-29 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Akwarelowe malowanie dla mam |

Szczegóły wydarzeń

**Krosna i tkanie - podstawy**

Szydełkujemy, haftujemy, robimy na drutach - teraz pora na krosna!

Magda zaprasza chętnych do wspólnego tkania. Reguluje, relaksuje, a do tego daje piękne efekty.

Wymagania: własne krosna!

My zapewniamy osnowę i włóczki. Jeśli w domu zalegają Ci gdzieś resztki włóczek możesz przynieść do klubu i podzielić się z innymi. Im więcej kolorów i faktur tym ciekawsze makatki można stworzyć!

Zapraszamy!

**Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi**

\*Zapisujemy tylko dorosłych

Mamom czasem ciężko jest wybrać się na zajęcia fitness, no bo kto w tym czasie zajmie się ich dzieckiem? Dlatego w Klubie Rodziców na ćwiczenia zapraszamy mamy razem z dziećmi.

Zajęcia z elementami jogi i pilatesu, idealne jako pierwsze spotkanie z aktywnością ruchową po okresie połogu, ale także jako uzupełnienie codziennej matczynej rutyny.

Na zajęcia zapraszamy mamy po okresie połogu. Zalecamy także kontrolę u lekarza prowadzącego w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań medycznych.

**Zajęcia muzyczne - Śpiewogranki**

\*Zapisujemy tylko dzieci w wieku 0-3 lata.

Zajęcia umuzykalniające mają korzystny wpływ na rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny.

Z badań naukowych wynika, że zajęcia umuzykalniające:

• stymulują pełny i bardziej harmonijny rozwój mózgu; • są wspaniałym treningiem pamięci i koncentracji; • rozwijają zdolności językowe; • uczą logicznego myślenia; • wpływają na rozwój zdolności matematycznych; • poprawiają samopoczucie (uspokajają i pomagają rozładować emocje); • uczą pracy i współżycia w zespole.

**Co to jest wypalenie rodzicielskie?**

Wypalenie kojarzy się nam zdecydowanie z tematem zawodowym.

Istnieje jednak takie coś jak wypalenie rodzicielskie i są na to nawet badania naukowe!

Co to takiego to wypalenie?

Czym się objawia?

Kto jest nim zagrożony i jak się przed nim bronić?

**Akwarelowe malowanie dla mam**

\*zapisujemy tylko dorosłych

Warsztaty dla mam.

Malować może każdy, przyjdź i sprawdź jak relaksujące jest malowanie akwarelami.

Zapewniamy wszystkie potrzebne materiały.

**Zabawy sensoryczne dla dzieci**

Doświadczanie świata wszystkimi zmysłami - zapraszamy na 60 minut wspólnej zabawy.

Zabawy sensoryczne to czas brudzenia się, kreatywności i spontanicznej twórczości.

Prosimy o przyjście w swobodnych ubraniach, które mogą dzieci pobrudzić.

**Jak rozmawiać z dziećmi o seksualności?**

Seksualność w rozmowach z dziećmi - temat, którego się boimy, wstydzimy, nie wiemy jak...

Na spotkaniu porozmawiamy o tym jak o "tych" tematach rozmawiać z dziećmi, by nie budować tematów tabu, dbając o bezpieczeństwo i relację. Poruszymy temat wieku dzieci i sposobu dopasowywania komunikatów do potrzeb dziecka.