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 | 10:00 - 11:00 | Inne | Warsztaty: Co to jest wypalenie rodzicielskie? |
| 2024-04-03 | 11:15 - 12:15 | Warsztaty | Zajęcia muzyczne - Gordonki |
| 2024-04-03 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Zajęcia twórcze dla dzieci |
| 2024-04-04 | 15:00 - 16:00 | Inne | Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi |
| 2024-04-05 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Akwarelowe malowanie dla mam |
| 2024-04-08 | 11:00 - 12:00 | Warsztaty | Zabawy sensoryczne dla dzieci |
| 2024-04-09 | 10:00 - 11:00 | Spotkanie ze specjalistą | Jak rozmawiać z dziećmi o seksualności? |
| 2024-04-10 | 11:15 - 12:15 | Warsztaty | Zajęcia muzyczne - Gordonki |
| 2024-04-10 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Zajęcia twórcze dla dzieci |
| 2024-04-11 | 15:00 - 16:00 | Inne | Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi |
| 2024-04-12 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Akwarelowe malowanie dla mam |
| 2024-04-15 | 10:00 - 11:00 | Inne | Połóg - dlaczego warto o nim pomyśleć zanim urodzisz? |
| 2024-04-17 | 11:15 - 12:15 | Warsztaty | Zajęcia muzyczne - Gordonki |
| 2024-04-17 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Zajęcia twórcze dla dzieci |
| 2024-04-18 | 15:00 - 16:00 | Inne | Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi |
| 2024-04-19 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Akwarelowe malowanie dla mam |
| 2024-04-22 | 11:00 - 12:00 | Warsztaty | Zabawy sensoryczne dla dzieci |
| 2024-04-24 | 11:15 - 12:15 | Warsztaty | Zajęcia muzyczne - Gordonki |
| 2024-04-24 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Zajęcia twórcze dla dzieci |
| 2024-04-25 | 15:00 - 16:00 | Inne | Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi |
| 2024-04-26 | 10:00 - 11:00 | Warsztaty | Akwarelowe malowanie dla mam |

Szczegóły wydarzeń

**Warsztaty: 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?

**Zajęcia muzyczne - Gordonki**

Gordonki to zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i dzieci (0-3 lat). Zapraszamy do wspólnego odkrywania świata dźwięków.

Przy pomocy muzyki wykonywanej na żywo (śpiew, rytmizacja), dzieci odkrywają świat rytmów i skal. W spontaniczny sposób rozwijają swoje zdolności muzyczne oraz harmonię ruchu.

Każdym zajęciom towarzyszą rekwizyty pobudzające dziecięcą wyobraźnię

**Zajęcia twórcze dla dzieci**

\*Zapisujemy tylko dzieci

Zapraszamy dzieci od 2 r.ż. na różnorodne zajęcia twórcze, w czasie których będziemy ćwiczyć umiejętności manualne wykonując proste, kreatywne prace plastyczne. Zapoznamy dzieciaczki z różnymi materiałami i przyborami plastycznymi, nauczymy kleić, malować, rysować, wycinać, ozdabiać, nawlekać, przeplatać. Będziemy ćwiczyć małe rączki, tworzyć coś z niczego, bawiąc się poznawać kolory, kształty i różne zależności. A wszystko to w miłej, swobodnej atmosferze, w bezpiecznym towarzystwie rodziców.

Zachęcamy do założenia swobodnych ubrań, które mogą się pobrudzić lub o zabranie ubrań na zmianę.

W zajęciach może również uczestniczyć starsze rodzeństwo naszych klubowiczów (dzieci w wieku 3-6 lat)

**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.

**Akwarelowe malowanie dla mam**

Warsztaty dla mam - akwarele.

Malowanie jest jak medytacja.

Akwarele są wdzięczne i dają wiele możliwości wykorzystania ich uroku.

Zapraszamy mamy do wspólnej pracy pod czujnym okiem Gosi i Magdy z Przetwórni Wspomnień.

**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.

**Połóg - dlaczego warto o nim pomyśleć zanim urodzisz?**

Temat połogu najczęściej nie pojawia się w rozmyślaniach młodych rodziców, póki jego czas nie nadejdzie. Przygotowując się do narodzin dziecka, prawie wszyscy myślą o porodzie, jako najtrudniejszym i najbardziej nieprzewidywalnym.

Jednak to co następuje potem, zaskoczyło już niejednego rodzica. Warto przemyśleć:

* czym jest połóg i dlaczego warto się do niego przygotować?
* jakie emocje towarzyszą temu okresowi?

Porozmawiamy:

* o kluczowej roli dobrego wsparcia w tym właśnie momencie
* o fizjologii samego procesu
* o emocjach towarzyszących mamie i być może tacie malucha
* o tym gdzie szukać pomocy, gdy pojawiają się trudności (laktacyjne, połogowe, emocjonalne)
* o budowaniu swojej wioski dobrego wsparcia, aby żadne "dobre rady życzliwych" nie podcinały wątłych jeszcze, dopiero rozwijających się skrzydeł młodych rodziców, a szczególnie młodej mamy