



## **Klub Jędrus - Ośrodek Kultury Kraków - Nowa Huta**

2023-04-04

Klub Jędrus zlokalizowany jest w Dzielnicy XVIII Nowa Huta, w pobliżu Placu Centralnego im. R. Reagana, który jest bardzo dobrze skomunikowany z centrum Krakowa. Klub znajduje się na I piętrze wolnostojącego budynku w środku osiedla, gdzie nie dociera hałas uliczny, ale którego niedogodnością są schody, które trzeba pokonać do drzwi wejściowych. Wychodząc naprzeciw Rodzicom, Klub zamontował przy dole schodów bezprzewodowy dzwonek, za pomocą którego mogą wezwać pracowników Klubu, którzy pomogą wnieść wózek. W klubie znajduje się szatnia oraz duża sala wyposażona w sprzęt dla dzieci (poduszki, dywanik, zabawki) i wygodną przestrzeń dla rodziców (kanapa, pufy). Do dyspozycji jest też przewijak.

## **Harmonogram zajęć Klubu Rodziców w kwietniu**

---

W ramach Klubu Rodziców w kwietniu proponujemy:

### **I. CENTRUM MAM**

### **II. PROJEKT WSPÓLNA SOBOTA - RODZINNA PRACOWNIA**

### **III. ENCE PENCE - GRY I ZABAWY RUCHOWE**

#### **I. Centrum Mam - spotkania edukacyjne i rozwojowe dla kobiet przed i po porodach**

##### **1. Tabu macierzyństwa**

Zapraszamy wszystkie Mamy do kręgu rozmów bez tabu, w których będziemy poruszać tematy, które najbardziej nam doskwierają.

Na spotkaniu będzie można poruszyć wszystko, z czym my - kobiety, matki i żony - się borykamy... Traumatyczny poród, bolesne miesiączki lub stosunek, nietrzymanie moczu, a może problem z dolegliwościami bólowymi? Niektóre pytania mogą być krępujące, dlatego można je przesłać przed zajęciami - w ten sposób na pewno zostaną poruszone.

Kwiecień to miesiąc rozmów, integracji, przepracowania traum, na które będziemy znajdować



odpowiednie rozwiązania w formie ćwiczeń, relaksacji oraz wyciszenia zarówno głowy, jak i naszego ciała.

**Termin: 25 kwietnia 2023, godz. 18.00 - 19.30**

## **2. Co we mnie kwitnie?**

Kwiecień to miesiąc, w którym coraz więcej świata wokół zakwita. Natura otwiera się, wypuszcza żywo zielone pędy ku słońcu. Zapraszamy na praktykę taneczną, w której będziemy eksplorować, co śni się naszym ciałom w tym wiosennym czasie.

W praktyce będziemy rozmawiać i wykonywać różne cielesne praktyki, które pozwalają nam przepracować bieżące trudności wynikające z opieki nad małymi dziećmi, co ułatwia sprostanie wyzwaniom codzienności. Połączenie świadomego ruchu, oddychania i relaksacji daje głębokie wytchnienie.

Jak co miesiąc, będzie to półtorej godziny pozwalające zadbać o spracowane ciała i przegrzane umysły Mam, po to, żeby dać sobie trochę czasu na regenerację w pełnym akceptacji i życzliwości otoczeniu innych Mam.

**Termin: 11 kwietnia 2023, godz. 18.00 - 19.30**

## **II. PROJEKT WSPÓLNA SOBOTA - rodzinna pracownia: W rytmie perkusji**

Projekt Wspólna sobota to warsztaty kreatywne dla rodzin z dziećmi. W kwietniu będą to warsztaty muzyczne, w programie których znajdą się takie zagadnienia jak:

- z czego składa się zestaw perkusyjny,
- jak trzymać pałki, nauka podstaw wydobywania dźwięku, poprawna i zdrowa dla ciała pozycja za instrumentem,
- zabawy rytmiczno-ruchowe,
- podstawy koordynacji rozwijające wyobraźnię dziecka,
- rytm i melodia w ulubionych piosenkach,
- wspólne muzykowanie z rodzicami,
- krótkie Q&A (pytania i odpowiedzi) związane z rozpoczęciem nauki gry, wymagań technicznych, czy pomocy w zagadnieniach związanych z rozwojem muzycznym dziecka.

Wspólne soboty to docenienie procesu, jakim jest współtworzenie. W rodzinnej pracowni robiliśmy już różne sensoryczne warsztaty. Tym razem zajmiemy się dźwiękiem, wspólnym rytmem i tworzeniem muzyki.

Liczba miejsc na warsztaty jest ograniczona, prosimy o zgłaszanie chęci uczestnictwa na adres



**Magiczny  
Kraków**

mailowy: [jedrus@krakownh.pl](mailto:jedrus@krakownh.pl)

**Termin: 22 kwietnia 2023, godz. 11.30-13.00**

### **III. ENCE PENCE - GRY I ZABAWY RUCHOWE**

Zabawy rodzinne z wykorzystaniem gimnastyki prowadzonej metodą Sherborne. Wesołe brykanie rodziców z dziećmi w wieku 0-3 lat. Podczas zajęć dzieci będą rozwijać świadomość własnego ciała i usprawniania ruchowego; świadomość przestrzeni i działania w niej; dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.

**Termin: 5, 12, 19, 26 kwietnia 2023, godz. 17.00 - 18.00**

### **KONTAKT:**

**Klub Jędrus - Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta**

**Os. Centrum A 6a, 31-923 Kraków**

**Tel.: 504 418 913**

**E-mail: [jedrus@krakownh.pl](mailto:jedrus@krakownh.pl)**

**[www.krakownh.pl/oddzial/klub-jedrus](http://www.krakownh.pl/oddzial/klub-jedrus)**