



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

2016-01-21

Klub zlokalizowany jest w Dzielnicy XVIII Nowa Huta, w pobliżu Placu Centralnego im. R. Reagana (bardzo dobry dojazd z centrum Krakowa).

Klub znajduje się na I piętrze wolno stojącego budynku, w środku osiedla, nie dociera tam hałas uliczny, ale pewną niedogodnością są schody. Ale to co zastaniemy w Klubie, tę niedogodność rekompensuje.

W klubie znajduje się duża sala wyposażona w sprzęt dla dzieci (poduszki, dywanik, zabawki) wygodną przestrzeń dla rodziców (pufy), jest też przewijak.

Rodzice korzystać mogą z rzutnika, komputera, tablicy magnetycznej, bezprzewodowego internetu, a także z klubowej kuchni. Do dyspozycji rodziców jest też 8 stanowisk komputerowych.

W Klubie Jędrus Klub Rodziców rozpoczął działalność w 2015r, inne formy działalności to np.: organizacja pikników osiedlowych (w lecie), projekt edukacyjny Wyprawy w nieznanne z Klubem Jędrus, współpraca z organizacjami pozarządowymi, różne formy aktywizowania mieszkańców i podejmowanie wspólnych przedsięwzięć.

### **HARMONOGRAM KLUBU RODZICÓW**

Zajęcia odbywają się w Klubie Jędrus Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta (Kraków, os. Centrum A 6a)

Tel. 12 644 68 10, e-mail: jedrus@krakownh.pl

Koszt poszczególnych zajęć: 1 zł/osoba dorosła

W ramach Klubu Rodziców we wrześniu planowane są następujące bloki tematyczne zajęć:

I. GIMNASTYKA DLA MAŁYCH I DUŻYCH

II. WARSZTATY DLA RODZICÓW - spotkania ze specjalistami

III. WYKŁADY I WARSZTATY EDUKACYJNE DLA KOBIEC

IV. PROJEKT WSPÓLNA SOBOTA



## **I. GIMNASTYKA DLA MAŁYCH I DUŻYCH**

**Gimnastyka metodą Sherborne.** 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.

**Terminy: 5,12,20,27 września, godz. 17:30-18:30**

## **II. WARSZTATY DLA RODZICÓW**

Warsztaty i wykłady specjalistów.

### **1. Masaż Shantala**

Technika, która pozytywnie wpływa na rozwój dziecka, dlatego poleca się ją każdemu rodzicowi. Doskonale relaksuje i uspokaja dziecko, a także sprawia, że maluchy uodparniają się na stres. Masaż sprawia, że między niemowlęciem a rodzicem nawiązuje się szczególnie rodzaj więzi.

Prowadzenie: Magdalena Rusiecka-Serwatka, fizjoterapeutka.

**Termin: 20 września, godz. 12.00-14.00**

## **III. WYKŁADY I WARSZTATY EDUKACYJNE DLA KOBIEC**

### **1. Siła Kobiecości: „Mięśnie dna miednicy a udane życie seksualne”**

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom kobiet, zarówno matek, jak i tych planujących ciążę zapraszamy na cykl warsztatów podzielonych na dwie części: pierwszą, która będzie mieć charakter teoretyczno-diagnostyczny, a także druga praktyczną: naukę technik radzenia sobie z problemem. Tym razem rozpracujemy tematykę wpływu ćwiczeń dna miednicy na komfort zbliżeń intymnych. Ilość miejsc ograniczona, zapisy: [jedrus@krakownh.pl](mailto:jedrus@krakownh.pl) Prowadzenie: Magdalena Rusiecka-Serwatka, fizjoterapeutka.

**Termin: 26 września, godz. 19.00-21.00**

## **IV. PROJEKT WSPÓLNA SOBOTA**

Kreatywne, sobotnie warsztaty dla rodzin



### **1. Piknik osiedlowy**

Piknik osiedlowy łączący w sobie czas relaksu i refleksji. Teren osiedla Centrum A stanie się polem gry terenowej, która pozwoli na integrację mieszkańców i mieszkańek. Stanie się także areną wymiany myśli na temat jubileuszu istnienia klubu Jędrus. Oprócz gry terenowej (tworzonej przy pomocy dzieci i młodzieży z osiedla) na pikniku będzie strefa wymiany domowych wypieków i przekąsek, a także strefa relaksu.

**Termin: 21 września, godz. 11.30-13.00**

### **2. Rodzinna mikro-wyprawa przyrodnicza**

Rodzice i dzieci będą mogli wspólnie odkrywać przyrodę w sąsiedztwie Jędrusia. Okazuje się, że nawet wyprawa po Nowej Hucie może być równie ciekawa jak wyprawa do prawdziwej dżungli, jeśli tylko wiemy jak patrzeć. Na wyprawie czeka nas dużo swobodnej zabawy, przeprawy przez błota i kałuże i trochę wiedzy i przyrodniczych ciekawostek. Prowadzenie: Kasper Jakubowski, Fundacja „Dzieci w Naturę”

**Termin: 28 września, godz. 11.30-13.00**

**Zajęcia odbywają się w Klubie Jędrus Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta (Kraków, os. Centrum A 6a)**

**Koszt poszczególnych zajęć: 1 zł/osoba dorosła**

#### **KONTAKT:**

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

**os. Centrum A 6a**

**tel. 12 644 68 10**

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