



Centrum Kultury Podgórze

2025-03-03

Centrum Kultury Podgórze, a wcześniej Dom Kultury Podgórze, powstało w 1984 r. To instytucja kultury Miasta Krakowa działająca na terenie historycznej dzielnicy Podgórze. Zgodnie z obecnym podziałem administracyjnym Krakowa funkcjonujemy na terenie 6 dzielnic: Dzielnicy VIII Dębniki, Dzielnicy IX Łagiewniki – Borek Fałęcki, Dzielnicy X Swoszowice, Dzielnicy XI Podgórze Duchackie, Dzielnicy XII Bieżanów – Prokocim oraz Dzielnicy XIII Podgórze. Swoją ofertę kierujemy nie tylko do mieszkańców prawobrzeżnej części miasta, ale również do osób z całego Krakowa. Prowadzimy wielokierunkową działalność kulturalną, która służy rozwijaniu oraz zaspokajaniu potrzeb mieszkańców Krakowa, a także tworzeniu warunków do rozwoju amatorskiego ruchu artystycznego. Jesteśmy wsparciem wielu środowisk kulturotwórczych, amatorskich grup artystycznych i ich wychowanków. W naszej ofercie każdy znajdzie coś dla siebie – zarówno najmłodszy jak i Seniorzy. Pełnimy funkcję centrali dla 17 podległych jednostek: Dworu Czeczów, Ośrodka Ruczaj, Teatru Praska 52, Centrum Sztuki Współczesnej Solvay oraz Klubów: Kliny, Piaskownica, Iskierka, Kostrze, Przewóz, Pychowice, Rybitwy, Skotniki, Soboniewice, Tynec, Wola Duchacka, Wróblowice oraz Zbydniowice.

Harmonogram zajęć Klubu Rodziców w marcu

3, 17, 31.03 (poniedziałek), godz. 10.00-10.45 dzieci do 1,5 r.ż.

Dziecięce trele

Warsztaty łączące ruch-słuch-słowo, czyli warsztaty opierające się na programie logorytmiki autorstwa Ewy Bambol. Zajęcia mają na celu: usprawnianie słuchowe i ruchowe dzieci, pracę nad szybką reakcją na bodziec dźwiękowy (w tym słowo), wzrokowy lub ruchowy, rozwijanie umiejętności sprawnego wykonywania ruchów z zakresu motoryki dużej i małej (planowanie, precyzja, tempo, rytmiczność), wspieranie rozwoju, naśladowanie, zabawa „na niby”, wzrost świadomości swojego ciała i sprawczości, rozwój sfery emocjonalnej i społecznej, wzbogacenie słownika biernego i czynnego, stymulowanie myślenia przyczynowo-skutkowego.

4, 11, 18, 25.03 (wtorek), godz. 9.00 - 9.45 dzieci do 2 lat, godz. 10.00 - 10.45 dzieci do 2 lat, godz. 11.00 - 11.45 dzieci 2-3 lata

Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i dzieci do 3 roku życia prowadzone w oparciu o teorię uczenia się muzyki wg amerykańskiego profesora E.E. Gordona

Dzięki tym zajęciom dzieci zyskują zwiększoną płynność mowy i lepszą dykcję. Ponadto dzieci



znacznie łatwiej i dłużej będą koncentrować swoją uwagę, co ma wpływ na ich rozwój intelektualny. Dzieci, które biorą udział w zajęciach muzycznych wg teorii Gordona, posiadają bogaty słownik rytmiczny i melodyczny, co pomaga im w późniejszej edukacji. Potrafią także koordynować swoje ciało do pracy z muzyką. Głównym narzędziem osoby prowadzącej jest głos wspomagany także instrumentami orffowskimi (grzechotki, kastaniety, tamburyny, dzwonki itp.). We wspólnej zabawie wykorzystywane są też chusta klanzy, piórka, chustki, wstążki, bańki mydlane i inne akcesoria. Zajęcia pokazują, ile radości można czerpać z improwizacji i jak można się bawić rytmem i z muzyką. Umuzycznianie metodą Gordona we wczesnym okresie życia dziecka wspomaga naturalny proces rozumienia muzyki, ułatwia tworzenie oraz improwizowanie, stymuluje wszechstronny rozwój i pobudza zdolność komunikowania.

5, 19.03 (środa), godz. 9.15-10.00 dzieci 2-3 lata

Hello Babies!

Najlepszy moment na rozpoczęcie nauki języka obcego to czas, kiedy dziecko jeszcze nie mówi w swoim ojczystym języku. Poznaje wówczas język obcy równocześnie – dokładnie tak samo jak dzieci dwujęzyczne. Taki właśnie cel przyświeca zajęciom Hello Babies, przy czym na naszych zajęciach dzieci poznają język angielski całym ciałem, multisensorycznie, poprzez piosenki, rymowanki i bardzo dużo ruchu. Także poprzez specjalnie dobraną muzykę klasyczną.

5, 12, 19, 26.03 (środa), godz. 11.00 - 11.45 dzieci w wieku 1-3 lata, godz. 12.00 - 12.45 niemowlęta

Zajęcia ruchowe z elementami jogi

Zajęcia mają na celu wsparcie ciała bezpiecznymi ćwiczeniami dostosowanymi do stanu, w którym się znalazło po ciąży i porodzie. Pierwsze lata macierzyństwa nie oszczędzają stawów i kręgosłupa i pełen jest wyzwań związanych z bólem. Dlatego spotkania oparte są na zajęciach ruchowych z elementami jogi, pilatesu i streachingu. Skupiają się na pracy nad prawidłową postawą ciała, odciążaniu kręgosłupa, rozluźnianiu napięć i delikatnym rozciąganiu. Bazować będą na całokształcie doświadczeń instruktorki w pracy z ciałem i przede wszystkim na bieżących potrzebach grupy. Na zajęcia zapraszamy mamy z maluszkami w wieku 0 - 3 rż. Biorąc pod uwagę wiek dzieci, wszystkie bieżące potrzeby (jak karmienie, przewijanie), złe nastroje, płacze i inne, będą nieodłączną częścią zajęć.

6, 20.03 (czwartek), godz. 10.00-11.30 dzieci do 3 r.ż.

W kręgu Mam

Zajęcia dedykowane mamom z dziećmi w pierwszym okresie macierzyństwa. Podczas spotkań



mamy będą mieć możliwość wymiany doświadczeń, rozwinięcia swoich kompetencji społecznych i rodzicielskich oraz normalizowania negatywnych emocji związanych z macierzyństwem. Celem spotkań jest również zmniejszenie poczucia osamotnienia, poznanie osób w podobnej sytuacji życiowej i nawiązanie z nimi pozytywnych relacji, danie wytchnienia oraz ukazanie, że każda mama jest ważna. Wszystkie zajęcia są prowadzone przez doświadczonego psychologa.

7, 14, 21, 28.03 (piątek), godz. 9.00 - 9.45 dzieci do 3 lat, 10.02 (poniedziałek), godz. 12.00 - 12.45 dzieci do 3 lat

Joga dla rodziców z dziećmi

Zajęcia wspierające rodziców, którzy w pierwszych latach życia dziecka potrzebują relaksu. Zajęcia zapewniają wsparcie mamom pragnącym wrócić do formy sprzed ciąży, lecz nie chcą rozstawać się z maluchem; wspierają ojców pragnących aktywnie spędzić czas z dzieckiem i nawiązać z nim więź. Na zajęciach jogi każdy rodzic może zrobić dla siebie coś wartościowego, jednocześnie spędzając czas ze swoim bobasem i innymi rodzicami. Atmosfera zajęć jest bardzo swobodna (rodzic ma czas na kołysanie, karmienie, przewijanie czy masaż swojego malucha). Podczas ćwiczeń dziecko towarzyszy rodzicowi na macie. Ćwiczenia skupiają się na otwarciu klatki piersiowej, prawidłowym ustawieniu sylwetki, wzmocnieniu mięśni (w tym mięśni dna miednicy), rozluźnieniu całego ciała oraz wsparciu zdrowia psychicznego, dzięki stosowaniu technik oddechowych i relaksacyjnych.

7, 14, 21.03 (piątek), godz. 13.30-14.15 dzieci do 3 r.ż.

Czytadefko

Zajęcia, na których wspólnie spędzony czas ma być przede wszystkim dobrą zabawą, rozwijającą prawą półkulę mózgu. Jedną z proponowanych zabaw jest „zabawa w czytanie”. Podczas jej trwania demonstrujemy dziecku specjalnie przygotowane tablice z wyrazami. Poznawane słowa nosimy na szyi, przytulamy, eksperymentujemy z nimi na wszystkie możliwe sposoby, wszystko po to by ułatwić ich przyswojenie i zapamiętywanie, a w konsekwencji czytanie. Treść zajęć oraz wykorzystywane rekwizyty są dopasowane do słów, które poznajemy. Nasza nauko-zabawa nie ma jednak nic wspólnego ze szkolnym przymusem, stresem. Dlatego tak ważne są uśmiechnięte buzie dzieci. Zajęcia są uzupełnione o Globalne Czytanie prowadzone metodą Glenna Domana. Mają pokazać, w jaki sposób nauczyć małe dziecko czytać, znacznie przy tym poszerzając jego rozwój, ułatwiając życiowy start.

10, 24.03 (poniedziałek), godz. 10.00 - 10.45 dzieci do 1,5 roku

Etno Bobo

Warsztaty dla dzieci skupiające uwagę najmłodszych na polskim folklorze ludowym regionu



Podhala. Zabawy z gestem, słowem, muzyką i ruchem umożliwiające poznanie najmłodszym życia podhalańskich górali-dzieci. Podczas zajęć dotkną, poczują i zobaczą, staną się częścią kultury. Unikalność pomysłu zawiera się w kilku punktach. Poprzez dziedzictwo kultury podhalańskiej (gwarę, muzykę, śpiew) rozwój psychomotoryczny dzieci jest wspierany i stymulowany poprzez doświadczanie świata wszystkimi zmysłami przy wykorzystaniu dóbr kultury góralskiej. Prowadzący podczas zajęć będą wykorzystywać wierszyki, kołysanki, rymowanki, piosenki, muzykę, taniec, symbole, a także regionalne warzywa, owoce i zioła w celu umożliwienia dzieciom obcowania z regionalnymi dobrodziejstwami.

14, 28.03 (piątki), godz. 10.00 - 10.45 dzieci w wieku 1-3 lata, godz. 11.00 - 11.45 niemowlęta

Bystry Bobas

Są to zajęcia sensoryczno-rozwojowe, które stymulują i wspierają rozwój psychofizyczny niemowląt i dzieci, wspomagają prawidłową integrację sensoryczną oraz wzmacniają więź między rodzicem a dzieckiem. Podczas zajęć prowadzone są starannie dobrane do wieku i możliwości psychofizycznych dzieci ćwiczenia oraz zabawy przygotowane przez psychologa dziecięcego. Angażujemy zmysły bobasów, śpiewamy piosenki w języku polskim i angielskim, pokazujemy rodzicom, jak mogą bawić się z maluchami w domu. Zajęcia są wspaniałą okazją do pierwszych kontaktów niemowlaka z innymi dziećmi, spędzenia miłego czasu wspólnie z innymi rodzicami, a ponadto dostarczają wszystkim wyśmienitej zabawy.

17.03 (poniedziałek), godz. 11.00 - 11.45 dzieci od 1,5 roku do 3 lat

Warsztaty sensoryczno-rozwojowe

Zajęcia wpływają na optymalny rozwój całego organizmu małego dziecka. Stymulując receptory wpływamy na rozwój połączeń nerwowych w mózgu. Im jest ich więcej tym „łatwiej” nam się myśli, tym sprawniej przebiegają wszelkie procesy analizy i syntezy. Przygotowane zabawy pozwalają dzieciom wszystkimi zmysłami poznawać faktury, smaki, kolory i zapachu. Dzieci bawią się przesypując, mieszając, malując i lepiąc mając swobodę działania na otwartej przestrzeni bez sztywnych poleceń. Dzieci same decydują z czego chcą w danym momencie skorzystać. Na zajęciach wykorzystywane są tylko i wyłącznie bezpieczne produkty spożywcze. Zajęcia opierają się na dziecięcej ciekawości świata i potrzeby doświadczania zgodnie z myślą "brudne dziecko to szczęśliwe dziecko".

KONTAKT:

Centrum Kultury Podgórze



**Magiczny
Kraków**

ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków

Tel.: 12 656 36 70, 504 067 329

E-mail: edukacja@ckpodgorza.pl

www.ckpodgorza.pl