



ARTzona - Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida

2025-03-24

Zapraszamy na spotkania w Klubie Rodziców w ARTzonie. Dzięki społeczności rodziców skupionych wokół Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida poznaliśmy potrzeby i oczekiwania rodziców małych dzieci wobec oferty zajęć instytucji kultury. Słuchamy pomysłów i kierujemy się potrzebami, pragniemy jeszcze bardziej włączać rodziców i dzieci do wspólnych działań. Tutaj rodzice mają okazję wziąć udział w zajęciach edukacyjnych, warsztatach oraz spotkaniach ze specjalistami. Korzystając z idei naturalnego rodzicielstwa, opartego na nawiązywaniu bliskiej relacji pomiędzy rodzicami a dzieckiem, wspólnego spędzania czasu poprzez działanie Klubu Rodziców w ARTzonie chcemy wzmocnić i pomóc w budowaniu więzi rodzinnych.

Zapraszamy do grupy Klub Rodziców w ARTzonie na Facebook'u: [TUTAJ](#)

Harmonogram zajęć Klubu Rodziców w marcu

5 III/ 10.00-12.30

Klub Rodziców w ARTzonie: Cykl spotkań o empatycznej komunikacji w rodzinie

Złość, smutek i lęk – jak wspierać dzieci w ich trudnych emocjach?

Warsztaty pogłębiające wiedzę z zakresu NVC.

Cykl spotkań o empatycznej komunikacji w rodzinie

To przestrzeń dla mam, które chcą budować bliższe, pełne ciepła i wzajemnego zrozumienia relacje – zarówno z dziećmi, jak i z samymi sobą. Na warsztatach poznasz założenia komunikacji empatycznej i doświadczysz, jak ona może wspierać Ciebie w codzienności rodzicielskiej.

W programie dużo praktyki: ćwiczenia w parach, grupach, mini wykłady oraz dzielenie się tym, co ważne u uczestniczek. Tworzymy przestrzeń na wszystkie emocje – niepokój, smutek, złość czy bezradność, wspierając się w bezpiecznej przestrzeni. Tu znajdziesz więcej lekkości, zrozumienia i bliskości w swojej codziennej roli mamy.

Spotkania raz w miesiącu:

9.04 – Jak słuchać bliskich z empatią? (4 pary uszu w NVC)

14.05 – Kłótnie i konflikty – jak wspierać dzieci w dogadywaniu się?



4.06 – Jak wdzięczność zmienia codzienność w rodzinie?

8 III/ 10.00-11.00

Malowanie jadalnymi farbami - warsztaty z elementami plastyki sensorycznej dla dzieci 12m+

Warsztaty są mocno brudzące. Prosimy aby zabrać ubranie na przebranie dla dziecka i rodzica/opiekuna/opiekunki oraz mokre chusteczki i mały ręcznik.

Warsztat przeznaczony jest dla dzieci powyżej 12 miesiąca życia.

Będziemy pracować na produktach bezpiecznych, spożywczych wspierając rozwój zmysłów, ekspresji twórczej i samodzielności. Takie spotkanie wzmocni świadomości ciała i przestrzeni u dziecka, będzie satysfakcjonującym przeżyciem i dobrą zabawą.

12, 19 III / 10.15-11.00 (gr.1), 11.00-12.00 (gr.2)

MuzykujMY! - warsztaty muzyczne dla rodziców z dziećmi do lat 3,

1 grupa (10:15-11:00) - rodzice i dzieci w wieku 0-1,5 roku (10 par)

2 grupa (11:00-11:45) - rodzice i dzieci w wieku 1,5-3 lata (10 par)

Opis warsztatu: MuzykujMY! to warsztaty składające się z nauki prostych rytmiczek, piosenek oraz układów tanecznych, w których aktywny udział biorą wszyscy uczestnicy - dorośli i dzieci. Pojawią się perkusjonalia, zabawy z chustą animacyjną oraz różne niespodzianki i żywy akompaniament ukulele. Zajęcia zawierają elementy metody Gordona, Batti Strauss oraz Pomelody.

13, 20, 27 III / 10.30-11.30

Joga dla rodziców, opiekunów i opiekunek z dziećmi.

UWAGA! Zajęcia nie są przeznaczone dla kobiet w ciąży

14 III/ 10.00-12.00

Dobre (przy)wiązanie - warsztaty wiązania chust (na plecach) i dobór nosideł

Plecak prosty jest naprawdę prosty - chcecie się przekonać?

Zapraszamy na warsztat - szczególnie mile widziani są rodzice dzieci powyżej 4.miesiąca życia, ale zapraszamy wszystkich!

W drugiej części warsztatu przyglądnijemy się nosidłom - ich rodzajom, wadom i zaletom i sposobom zakładania. Przymierzmy najpopularniejsze nosidła dostępne na rynku, ocenimy



wygodę dla dorosłych i dzieci. Przekonacie się, że nie ma nosidła idealnego i że nie warto polegać na opiniach znajomych.

18, 25 III / 10.00-11.00
Pilates dla mam z dziećmi

Opis: Zajęcia mają na celu wsparcie kobiet w powrocie do pozytywnego czucia swojego ciała po ciąży i porodzie poprzez rozluźnianie, rozciąganie i delikatne wzmacnianie.

Pierwszy rok macierzyństwa nie oszczędza stawów i kręgosłupa i jest pełen wyzwań, również tych związanych z bólem. Dlatego zajęcia oparte są na metodzie Pilates w połączeniu z elementami jogi i stretchingu.

Skupiamy się na:

- pracy nad prawidłową postawą ciała
- odciążaniu kręgosłupa
- rozluźnianiu napięć
- delikatnym wzmacnianiu głębokiego gorsetu mięśniowego
- delikatnym rozciąganiu
- przyjaznej atmosferze

Na zajęcia zapraszam w pierwszej kolejności mamy z maluszkami do 1 r.ż. (z czego już wprost wynika, że karmienie, przewijanie, płacz, krzyk, dziwne dźwięki i grymasy są nieodłączną częścią zajęć) Oczywiście, mogą się pojawiać mamy ze starszymi dziećmi, bo ćwiczenia, które proponuję jak najbardziej są dla wszystkich, niezależnie od momentu. Też wszystko zależy od możliwości sali i chęci mam. To temat do ustalenia.

Zajęcia dla kobiet w ciąży i po porodzie prowadzi w koncepcji funkcjonalno-medycznej, proponując wyłącznie bezpieczne ćwiczenia dostosowane do potrzeb i możliwości ciała w okresie okołoporodowym. Bardzo dużą wagę przykładam do poprawności wykonywania ćwiczeń oraz do przyjaznej, nieoceniającej atmosfery. Na zajęciach wykorzystuję elementy Pilates, jogi i świadomości ciała, ale przede wszystkim obserwuję grupę i bierze pod uwagę bieżące potrzeby uczestniczek, które jako mama malucha dobrze rozumie.

Niedawno ukończyła specjalistyczne szkolenie Ekspert od Aktywności Kobiet w Ciąży i po Porodzie, na które złożyły się trzy moduły: Funkcjonalny trening personalny kobiet w ciąży Trening Medyczny w połogu i po porodzie Trening funkcjonalny po porodzie.



**Magiczny
Kraków**

25 III/ 16.30-18.00

Warsztaty z baśniami

Opis: Serdecznie zapraszamy rodziców z dziećmi na spotkanie z baśniami świata, pełne przygód, mądrych opowieści, ciekawych zwrotów akcji. Warsztaty to przestrzeń, w której za pomocą słowa, gestu, wzroku, dźwięku, ruchu ciała, tkane są różne opowieści.

26 III/ 10:00-12:00

Mleczne Wsparcie - Łagodne zakończenie karmienia piersią

Spotkania w cyklu Mleczne Wsparcie mają charakter grupy wsparcia. To miejsce gdzie młode mamy, a także kobiety oczekujące narodzin swojego dziecka, mogą spotykać się i wymieniać doświadczeniami i wątpliwościami. To miejsce, gdzie słuchamy i rozmawiamy, ale nie oceniamy. Nie krytykujemy decyzji i wyborów, natomiast wspieramy w chwilach słabości, pomagamy znaleźć najlepsze rozwiązania oraz wymieniamy się wartościowymi kontaktami do wspierających specjalistów. Jest to grupa stworzone przez matki dla matek.

KONTAKT:

ARTzona - Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida
Os. Górali 4, 31-959 Kraków
Tel.: 12 644 38 98
E-mail: artzona@okn.edu.pl

www.facebook.com/ARTzonaOKN
www.artzona.okn.edu.pl