



Klubu Płaszów, ul. Gumniska 32

2024-05-09

Uroczyste otwarcie Klubu Płaszów oraz sąsiadującego z nim parku Ogród Płaszów odbyło się w weekend 16-17 grudnia 2023 r.

Powierzchnia użytkowa budynku, w którym mieści się Klub Płaszów, to ok. 1200 m². Na parterze znajduje się duża sala widowiskowa (ok. 170 m²), mogąca pomieścić ok. 140 osób, z przestronnym foyer, szatnią oraz zapleczem garderobianym; wyposażona w projektor multimedialny z ekranem oraz nowoczesny sprzęt nagłaśniający i oświetleniowy. Będą w niej organizowane różnorodne wydarzenia kulturalne – od koncertów, przez spektakle teatralne, po wernisaże wystaw i spotkania autorskie.

Z myślą o organizacji zajęć taneczno-ruchowych powstały – zlokalizowane również na parterze – dwie przestronne i jasne sale, rozdzielone systemem ścianek mobilnych – które, w razie potrzeby, można złożyć, tworząc jedno duże pomieszczenie. Obok znajduje się Sala Malucha – pełna kolorów oraz zabawek i akcesoriów dostosowanych do potrzeb najmłodszych, w której będą organizowane zajęcia i aktywności dla dzieci. Na tej kondygnacji znajdują się również „Pokój dla rodzica z dzieckiem”, punkt informacyjny oraz węzeł sanitarny.

Harmonogram zajęć Klubu Rodziców w maju

6, 8, 13, 15, 20, 27, 29.05 (poniedziałki, środy), poniedziałki godz. 17.30; środy godz. 11.00 Zajęcia umuzykalniające „gordonki”

Zajęcia dla dzieci 0-3 z rodzicami. Edwin E. Gordon w popartej badaniami teorii uczenia się muzyki zawarł stwierdzenie, że dzieci uczą się muzyki tak samo jak uczą się języka, dlatego otaczamy je ma zajęciami różnorodnością melodii i rytmów, by w ten sposób budowały swój słownik muzyczny. W oparciu o śpiew, ruch i zabawę rozwijamy ich muzyczny potencjał. Na zajęciach: śpiewamy bez słów, bo zależy nam by dzieci skupiły się wyłącznie na muzyce. Śpiewamy w różnych skalach, by dzieci mogły zetknąć się z różnorodną muzyką z całego świata. Rytmizujemy w różnych, także nieregularnych rytmach. Ruch jest nieodłącznym elementem zajęć, ponieważ dzieci czują rytm poprzez ruch.

8, 15, 22, 29.05 (środy), godz. 12.00

Fitness (Pilates) dla mam z dziećmi (0-2 r.ż.)

Zajęcia mają na celu wsparcie ciała mam bezpiecznymi ćwiczeniami dostosowanymi do stanu,



w którym się znalazło po ciąży i porodzie. Pierwszy rok macierzyństwa nie oszczędza stawów i kręgosłupa i pełen jest wyzwań związanych z bólem. Dlatego zajęcia oparte są na metodzie Pilates w połączeniu z elementami jogi i stretchingu. Bazować będą na całokształcie doświadczeń instruktorki w pracy z ciałem oraz przede wszystkim na bieżących potrzebach grupy. Skupimy się głównie na pracy nad prawidłową postawą ciała, odciążaniu kręgosłupa, rozluźnianiu napięć, delikatnym wzmacnianiu głębokiego gorsetu mięśniowego, delikatnym rozciąganiu i przyjaznej atmosferze. Wszystkie proponowane ćwiczenia są bezpieczne i dostosowane do potrzeb i możliwości ciała po ciąży i porodzie. Prowadząca, jako mama maluszka rozumie też wszystkie bieżące potrzeby, dlatego na zajęciach atmosfera jest przyjazna a karmienie, przewijanie i zmienne niemowlęce nastroje są nieodłączną częścią zajęć. Czas trwania zajęć: 50 minut

9, 16, 23,30.05 (czwartki), godz. 15.00

Sensoryczne szycie w Klubie Rodzica; Szycie zabawki sensorycznej w Klubie Rodzica. To warsztaty bazujące na technice szycia. Podczas zajęć szyjemy sensoryczną zabawkę, która będzie grzechotać, szeleścić i urozmaicać wspólne zabawy z dzieckiem. Będziemy wycinać, zszywać ręcznie i na maszynie. Nie potrzebne są umiejętności szycia. Zawsze cieszą się one zainteresowaniem wśród młodych mam a także tatusiów, którzy przychodzą ze swoimi dziećmi i razem twórczo, radośnie spędzają czas. Równocześnie jest to proces twórczy dla młodych mam, które mają zawsze ogromną satysfakcję z samodzielnie wykonanego przedmiotu. Podczas warsztatów uszyjemy sensorycznego słonia, węża, rybkę, literki z imieniem, misia, serduszka etc. Czas trwania zajęć: 90 minut

10, 17, 24.05 (piątki), godz. 10.00-12.00 Cykl spotkań ze specjalistą

10.05; „Mama wraca do pracy”; prawa przysługujące kobietom po urlopie macierzyńskim i wychowawczym, obawy i blokady związane z powrotem do pracy i aspekty organizacyjne. Omówimy prawa przysługujące kobietom po urlopie macierzyńskim i wychowawczym, z jakich źródeł wiedzy warto korzystać i gdzie zwracać się o pomoc. Druga część spotkania poświęcona będzie obawom i blokadom związanymi z powrotem do pracy po przerwie oraz aspektem organizacyjnym na które warto zwrócić uwagę, aby zachować balans pomiędzy życiem zawodowym, a rodzinnym.

17.05; „Strategia rozwoju kariery po przerwie, planowanie swojej dalszej drogi zawodowej i podejmowanie najlepszych decyzji. Spotkanie będzie poświęcone planowaniu własnej kariery zawodowej w krótkiej i dłuższej perspektywie czasu. Każdy z uczestników będzie mógł dokonać indywidualnej analizy swojej sytuacji zawodowej, która umożliwi bardziej świadome i trafne podejmowanie decyzji zawodowych.

24.05; „Pa, Pa, Mleczko - o łagodnym odstawieniu od piersi”. O łagodnym odstawieniu od piersi to spotkanie dla kobiet karmiących piersią, które myślą o zakończeniu mlecznej przygody. Podczas spotkania omówimy aspekty psychologiczne odstawienia od piersi oraz



metody jakie można wykorzystać w tym procesie.

25.05 (sobota), godz. 12.00-16.00

Święto Rodziny Krakowskiej; Ruchowe warsztaty kreatywne

Są to warsztaty, w których uczestnicy będą mogli spróbować swoich sił w pięciu nietypowych sportach: Kendama, Trickboard, Footbag (Zośka) i dwa rodzaje żonglerki – kontaktowa oraz sportowa. Na zajęciach oprócz dobrej zabawy uczestnicy będą mocno angażować także głowę - w momencie używania np. obu rąk jednocześnie, dwie półkule mózgu, muszą pracować na najwyższych obrotach. Będą mieli okazję przekonać się, że praktyczne sporty, choć mało znane, mogą zastąpić w gry na telefonie i dostarczać nie lada atrakcji! Czas trwania: 60 min

**25.05 (sobota), godz. 12.00-16.00 Święto Rodziny Krakowskiej;
SAMOtworki: kreatywne
warsztaty dla dzieci oparte na recyklingu i upcyklingu
materiałów;**

Warsztaty, na których będziemy wykorzystywać materiały „z odzysku” i tworzyć z nich zabawki i ozdoby; wiek uczestników 6-11 lat oraz więcej (dzieci z rodzicami- rodzice jako osoby wspierające). Czas trwania: 180 min

25.05 (sobota), godz. 12.00-16.00

**Święto Rodziny Krakowskiej;
Zabawy animacyjne dla rodzin z małymi dziećmi**

Zabawy rodzinne skierowane dla dzieci w wieku 0-5 lat. Wspólne śpiewanie i tańczenie. Tor przeszkód, ścieżka sensoryczna, tatuaże brokatowe, bańki mydlane, zabawy z chustą animacyjną, zabawy sensoryczne, rozwojowe, zręcznościowe, ruchowe, muzyczne, plastyczne (malowanie farbami na folii między drzewami). Czas trwania: 180 min

25.05.2024 (sobota), godz. 12.00-16.00

**Święto Rodziny Krakowskiej;
Wyliczanki Pana Mola- Bajkowe historie**

Czas trwania: 180 min

KONTAKT:

Klub Płaszów - Centrum Kultury Podgórze



**Magiczny
Kraków**

ul. Gumniska 32, 30-718 Kraków

Tel.: 515 757 852

E-mail: plaszow@ckpodgorza.pl

www.plaszow.ckpodgorza.pl