

Harmonogram zajęć prowadzonych w ramach realizacji zadania publicznego pt. „Kluby Rodziców z dziećmi do lat 3” w miesiącu **KWIECIEŃ 2024**

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
2.04 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci powyżej 12 miesiąca)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
3.04 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 r.ż.)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
4.04 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
5.04 piątek	9.15 – 11.30	Spotkanie ze specjalistą	Konsultacje indywidualne dla Rodziców z psychologiem dziecięcym (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
8.04 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Gdy dziecko nie chce/nie może ssać... czyli o „karmieniu piersią inaczej” (KPI) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
9.04 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci powyżej 12 miesiąca)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.04 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 r.ż.)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
11.04 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	11.00 – 12.00	Warsztaty	Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)

	9.00 – 11.00 12.00 – 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
12.04 piątek	10.00 - 12.00	Spotkanie ze specjalistą	Z cyklu "Jem świadomie" – Na wiosnę zdrowo rosnę!
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
15.04 poniedziałek	17.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Spotkania z wewnętrznym dzieckiem: podsumowanie cyklu (bez dzieci*)
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
16.04 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci powyżej 12 miesięcy) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.04 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 r.ż.)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18.04 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
19.04 piątek	10.00 – 11.00	Warsztaty	Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 r.ż.)
	9.00 – 10.00 11.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
20.04 sobota	10.00 - 11.00	Warsztaty	Mamo, Tato poćwicz ze mną (dzieci 3-6 lat)
	11.30 - 13.30	Warsztaty	Warsztaty Kreatywne: Portret Pani Wiosny (dzieci 2-3 lat i chętni 3-6 lat)
	9.00 – 11.30 13.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
22.04 poniedziałek	17.00 - 18.30	Spotkanie ze specjalistą	Bezpieczne zabawki - jak je rozpoznać? - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 17.00 18.30 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

23.04 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci powyżej 12 miesiąca)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
24.04 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 r.ż.)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
25.04 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14:00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
26.04 piątek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gimnastyka relaksacyjna (mamy z dziećmi od 2 miesiąca do 3 lat oraz mamy solo)
	10.30 - 11.00	Warsztaty	Taniec intuicyjny (mamy z dziećmi oraz solo)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
29.04 poniedziałek	17.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Konsultacje indywidualne dla Rodziców z pedagogiem (bez dzieci*)
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
30.04 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci powyżej 12 miesiąca) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

*nie dotyczy dzieci malutkich, żyjących w symbiozie z Karmicielką :)

OPIS ZAJĘĆ:

WARSZTATY ŻYWIENIOWE Z CYKLU "JEM ŚWIADOMIE" – NA WIOSNĘ ZDROWO ROSNĘ!

Dlaczego w marcu/kwietniu nie warto jeść truskawek? Jakie warzywa i owoce są sezonowe? Dlaczego warto żyć w zgodzie z rytmem natury i jak w pełni wykorzystać jej dary? Wiosną nie mamy zbyt dużego wyboru warzyw i owoców. Te prawdziwie uprawiane, bez chemicznych stymulatorów wzrostu – dopiero zostały zasiane w ziemi. Z owoców pozostają nam np. przechowywane jabłka i gruszki, z których z pomocą innych, zdrowych dodatków – można wyczarować znakomite przekąski. Spotkanie połączy w sobie wiedzę, wymianę doświadczeń i praktykę. Zamieniamy śmieciowe jedzenie na np. niesiarkowane suszone owoce, sól bez antyzbrylaczy, produkty bez rafinowanego cukru. Przygotujemy więc potrawy z naturalnych, całościowych produktów. Założymy też mały zielony ogródek – to wielka radość patrzeć, gdy własnoręcznie wyhodowane ziarenka zaczynają kiełkować. A potem, gdy dzięki naszej opiece, podlewaniu, obracaniu ku słońcu urosną – ze smakiem je zjeść :) Pokażmy dzieciom powrót do korzeni, do tego co dała nam natura! Prowadząca: Dominika Sikora z wykształcenia towaroznawca, z pasji twórcza warsztatów żywieniowych i artystyczna dusza. Autorka strony Kuchnia Mocy & Moc Twórczości. Współtwórczyni Miasta CUD i projektu Trzy Be (Blisko siebie. Blisko natury. Blisko Rodziny). Fascynuje ją starożytna wiedza z Medycyny Chińskiej i Ajurwedy, holistyczne podejście do zdrowia i różnorodność Świata. Dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem w różnych dziedzinach, pokazując, że świadomy wybór tego czym karmimy nasze ciała – nie tylko jedzeniem – ma ogromne znaczenie. Uwielbia czytać poradniki, chodzić po górach i spoglądać w gwiazdy.

KONSULTACJE INDYWIDUALNE Z PSYCHOLOGIEM DZIECIĘCYM (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”

Jeśli niepokoi Cię rozwój Twojego dziecka, konkretne zachowanie jest dla Ciebie trudne, nie wiesz, gdzie szukać pomocy, to ta konsultacja jest właśnie dla Ciebie. Przed konsultacją dostaniesz krótką ankietę dotyczącą powodu konsultacji, co znacznie ułatwi nasze spotkanie. Prowadzenie: Karolina Starostka - psycholog dziecięcy, wielka fanka każdego przedszkolaka oraz książek i gier dla dzieci, mama Jadzi, profil na Instagramie @karolina_starostka

SPOTKANIA Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM

Cykl warsztatów dla kobiet, podczas których kobiety odnajdą drogę do swojego wewnętrznego dziecka, przyjrzą się swoim wzorcom i schematom i dzięki uzdrawianiu więzi ze „swoją małą ja” będą mogły zrozumieć jak ich własne dzieci uczą się, rozumieją świat, życie i relacje. Będą także bardziej świadomie budować poczucie wartości i poczucie „własnego ja” swoich dzieci. Cykl warsztatów będzie obejmował zagadnienia: 1. Moje rany, moje maski 2. Moje przekonania o sobie i strategię przetrwania 3. Moje związki i relacje – kobiecość i męskość 4. Moje pasje, talenty, praca 5. Moje wartości. Prowadzenie: Magdalena Plewniak, kobieta, coachka, terapeutka, podróżniczka i pisarka.

BEZPIECZNE ZABAWKI - JAK JE ROZPOZNAĆ? - projekt „Dzielmy się wiedzą”

Czy Twoje dziecko bawi się zabawkami muzycznymi? Masz w domu śpiewające lalki, grające misie, samochodziki z dźwiękiem? A czy wiesz, że ostatnia kontrola Izby Handlowej i UOKiK wykazała, że niektóre zabawki emitują dźwięk przekraczający 110 dB (to prawie tyle, co startujący samolot!)? Porozmawiajmy o bezpiecznych zabawkach - dowiesz się na co zwracać uwagę przy ich zakupie, czym kierować się przy ich wyborze. Prowadząca: Barbara Cwiertnia - adwokatka i wykładowczyni, aktywnie działająca na rzecz ochrony praw konsumentów m.in. poprzez swój profil na IG (@toganazakupach), prywatnie mama Frania i Tosi, zakochana w szydełkowych maskotkach, które tworzy z pasją.

KONSULTACJE INDYWIDUALNE Z PEDAGOGIEM (bez dzieci*)

Każdy rodzic potrzebuje wsparcia w swoim działaniu, w swoim rodzicielstwie. Są niekiedy sytuacje, kiedy rozkładamy ręce i nie wiemy co zrobić dalej. Zapraszamy na konsultacje z pedagogiem, pedagogiem specjalnym i waldorfskim Agnieszką Bylicą, Mamą trójki dzieci, które na co dzień zabierają w piękną podróż jaką jest rodzicielstwo.

GDY DZIECKO NIE CHCE/NIE MOŻE SSAĆ... CZYLI O „KARMIENIU PIERSIĄ INACZEJ” (KPI) - projekt „Dzielmy się wiedzą”

Gdy karmienie piersią nie wychodzi, często kobiety czują smutek, rozczarowanie i żal. Tymczasem w Polsce co roku kilka tysięcy, jeśli nie kilkanaście tysięcy kobiet z powodzeniem karmi swoje dzieci własnym mlekiem, mimo, że dziecko odrzuciło pierś. Mimo że trudne, wymagające, mimo że niedoceniane, bagatelizowane a nawet atakowane, KPI jako sposób karmienia ma wiele zwolenniczek. Na warsztatach omówimy dwa warianty: karmienie piersią inaczej jako wyłączny sposób karmienia niemowląt oraz łączenie KPI z dokarmianiem mlekiem modyfikowanym. Prowadząca: Bożena Zwierzyńska, dumna mama KPI, która popełniła chyba wszystkie możliwe błędy tej metody zanim nadszedł dzień, w którym dziecko zjadło w całości tylko mleko mamy. Więc będzie konkretnie i praktycznie.

MAMO, TATO POĆWICZ ZE MNĄ (dla rodziców i dzieci 3-6 lat)

Ruch, ćwiczenia gimnastyczne kształtują pozytywne cechy osobowości: pewność siebie, odwagę, sprawia radość, a w szczególności, gdy obok ćwiczeń fizycznych pogłębia się więź rodzica z dzieckiem. Ćwiczenia, skierowane są do rodziców z dziećmi w wieku 3-6 lat. Opracowane są w sposób aktywizujący zarówno mamę/tatę jak i dziecko. Rodzice wykonują ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, dzieci doskonałą zdolności koordynacyjne, wytrzymałościowe i gibkościowe. Prowadzenie: Agnieszka Jastrzewska, nauczyciel tańca w MDK, Obok nauczania, pracy nad techniką i tworzenia choreografii, interesuje mnie rozwijanie potencjału twórczego dzieci, ich osobowości, kreatywności, inspirowanie do budowania relacji i integracji, uwrażliwianie na ludzi, na piękno, sztukę oraz kształcenie empatii względem innych.

WARSZTATY KREATYWNE: PORTRET PANI WIOSNY

"Naplotkowała sosna, że zbliża się wiosna (...)" Zapraszamy wszystkich rodziców, dzieci młodsze i starsze do wspólnej zabawy przy tworzeniu kreatywnych portretów Pani Wiosny. Jeśli macie możliwość, przed warsztatami odwiedźcie Wasze ogródki, parki lub skwerki i przynieście ze sobą kwiatuszki, pączki, listeczki.. - Pani Wiosna z pewnością się ucieszy. Prowadzenie: Agnieszka Bylica

GIMNASTYKA RELAKSACYJNA (mamy z dziećmi od 2 miesiąca do 3 lat oraz mamy solo)

Gimnastyka relaksacyjna to łagodna forma ruchu połączona z ćwiczeniami oddechowymi oraz różnymi formami relaksacji. Na zajęciach spotkamy się ze samą sobą, ze swoim ciałem i jego potrzebami, poprzez spokojny ruch uwolnimy napięcia, zrelaksujemy ciało i umysł. Na zajęcia zapraszamy osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich. Kobiety z menstruacją oraz ciężarne lub o obniżonej sprawności fizycznej, zobowiązane są poinformować o tym nauczyciela przed rozpoczęciem ćwiczeń. Prowadzenie: Agnieszka Foltyn, mama 3 dzieci zakochana w jodze i innych formach ruchu dających energię i radość życia. Nauczycielka jogi dla dzieci.

TANIEC INTUICYJNY (mamy z dziećmi oraz mamy solo)

Zapraszam na wyjątkowe spotkanie, w którym będziemy ruszać się przy dźwiękach muzyki. Poprowadzi nas nasze ciało, nasze serce, nasza intuicja. W bezpiecznej przestrzeni kręgu pójdziemy za tym czego potrzebujemy, można - stać, siedzieć, ruszać się w rytm muzyki, albo w rytm swojego ciała, swoich potrzeb, można się śmiać, płakać, śpiewać, oddychać... można odpuścić na chwilę wszelkie troski i zmartwienie i pobyc z innymi kobietami. Prowadzenie: Agnieszka Foltyn

ETNO BOBO (dzieci powyżej 12 miesiąca)

Warsztaty ogólnorozwojowe są spotkaniami tematycznymi łączącymi w sobie elementy sensoryki, natury, ruchu, muzyki, folkloru. Zajęcia te wspierają rozwój dzieci w zakresie funkcji rozpoznawania i przetwarzania bodźców sensorycznych z układu czucia głębokiego, układu przedsionkowego, zmysłu równowagi, zmysłu dotyku, wzroku, słuchu, węchu. Prowadzenie: Anna Krauzowicz - pedagog wczesnoszkolny i przedszkolny. Ukończyła kursy: Logorytmiki, Sensoplastyki, Terapii Ręki, Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborn, Biblioterapii. Etno Bobo jest autorskim pomysłem warsztatów skupienia uwagi najmłodszych dzieci i ich rodziców na kulturze Podhala.

KREATYWNE ZABAWY Z CIASTOLINĄ (dzieci powyżej 1 r.ż.)

Zapraszamy na kreatywne zabawy z ciastoliną, czyli ugniatanie, wałkowanie, lepienie. To niekończące się wyzwanie dla wyobraźni. Możemy tworzyć różnorodne kształty formy i kolory. Zabawa ciastoliną dostarcza dzieciom wiele radości, a przy tym jest bardzo rozwijająca. Pobudza wyobraźnię i kreatywność, trenuje koncentrację, rozwija małą motorykę i koordynację wzorkowo-ruchową. Prowadzenie *Krystyna Sochacka-Koza* **WAŻNE: [weźcie swoje ulubione akcesoria do ciastoliny](#)**

TWÓRCZY MALUCH (dzieci powyżej 2 r.ż.)

Zajęcia artystyczne dla dzieci w wieku 2-3 lat, podczas których dzieci będą miały swobodę w swej twórczości, a jednocześnie będą mieć kontakt z różnymi materiałami i fakturami. Prowadzenie *Krystyna Sochacka-Koza*

ZAJĘCIA STAŁE:**MALI ODKRYWCY (dzieci chodzące)**

To warsztaty rozwojowe, inspirujące i angażujące dzieci i ich Rodziców z elementami Integracji Sensorycznej. Zapraszamy na wesołe brykanie rodziców z dziećmi według pomysłów z gimnastyki Weroniki Sherborne - angielskiej fizjoterapeutki, która wierzyła, że zajęcia grupowe opierające się na ruchu pomagają dzieciom zdobyć umiejętności w zakresie świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego, świadomości przestrzeni i działania w niej oraz dzielenia przestrzeni z

innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu. Podczas zajęć będziemy twórczo witać się i żegnać, śpiewać, uczestniczyć w zwariowanych zabawach ruchowych, skakać, turlać się, huśtać i wiele innych! Prowadzenie *Joanna Augustyniak*

GORDONKI (dzieci 0-3 r.ż.)

To nazwa zajęć umuzykalniających, które prowadzone są zgodnie z teorią uczenia się muzyki amerykańskiego muzyka jazzowego i pedagoga Edwina Eliasa Gordona. To właśnie on podczas prowadzenia swoich muzycznych zajęć zauważył, że dzieci potrafią uczyć się muzyki tak jak uczą się języków. W skrócie polega to na tym, że mówiąc do dziecka po polsku, będzie ono powtarzać pojedyncze dźwięki, sylaby, a potem całe wyrazy i tworzyć z nich zdania w języku polskim. Na polu muzycznym – dziecko powtarza pojedyncze dźwięki na różnych wysokościach, potem krótkie motywy tonalne (czyli melodyczne) lub rytmiczne. A po jakimś czasie, potrafi samodzielnie tworzyć zdania muzyczne czyli melodyjki czy rytmiczne wierszyki. Na zajęciach rodzic wraz z dzieckiem aktywnie uczestniczą w zabawie z muzyką. Powtarzają krótkie motywy rytmiczne i melodyczne, śpiewają całe piosenki i rytmiczują wierszyki, poruszają się. Instruktor na tych spotkaniach jest drogowskazem, sugeruje, w jaki sposób można bawić się muzyką. Prezentuje melodie w różnych skalach – i to wyróżnia zajęcia gordonowskie od innych. Istotny jest ŚPIEW, RYTM i RUCH. Gdy dziecko chwilowo nie chce brać udziału w zabawie, opiekun nie martwi się tym, tylko nadal czynnie uczestniczy w zajęciach. Po chwili bez słów bierze za rękę i przyprowadza do grupy. Prowadzenie *Ewa Wicher* WAŻNE!! Na zajęciach dorośli nie rozmawiają ze sobą.

PILATES

Jak wyglądają zajęcia, dla kogo są? Zaczynamy łagodną rozgrzewką wszystkich stawów i mięśni, ze szczególnym uwzględnieniem kręgosłupa, ramion i bioder. Dzieci są na sali z mamami leżąc/siedząc/chodząc obok i patrząc na ćwiczącą mamę. Ćwiczenia prowadzone są w niskich pozycjach wyjściowych – siadzie, kłęk lub leżeniu. Dzięki temu dzieci obecne na zajęciach są bliżej mam i panuje atmosfera luźnej zabawy „w parterze”. Główna część zajęć to ćwiczenia wzmacniające. Nie pracujemy tu jednak nad obwodem bicepsa, czy rzeźbą pleców, a wzmacniamy „gorset tułowia”, czyli mięśnie dna miednicy, głębokie mięśnie brzucha oraz prostownik grzbietu (to co kobietom po porodzie jest najbardziej potrzebne). Na koniec zajęć rozluźniamy i rozciągamy wszystkie partie ciała. Ćwiczymy przy spokojnej, relaksującej muzyce. Dedykowane wszystkim mamom i nie tylko uczestniczącym razem ze swoimi dziećmi :) Prowadzenie *Justyna Czudek*