

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

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
1.07 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
2.07 wtorek	17.00 - 18.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	14.00 - 17.00 18.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
3.07 środa	10.15 - 11.15	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
4.07 czwartek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Gimnastyka relaksacyjna
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
5.07 piątek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Logorytmika (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
8.07 poniedziałek	17.30 - 18.30	Warsztaty	Pilates
	14.00 - 17.30 18.30 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
9.07 wtorek	17.00 - 18.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	14.00 - 17.00 18.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.07 środa	10.15 - 11.15	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

11.07 czwartek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Taniec intuicyjny
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
12.07 piątek	10.00 - 11.30	Spotkanie ze specjalistą	Pokonaj przeszkody w karmieniu piersią
	9.00 - 10.00 11.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
15.07 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Czas zmian, kiedy moje dziecko idzie do żłobka/przedszkola...
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
16.07 wtorek	17.00 - 18.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	14.00 - 17.00 18.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.07 środa	10.15 - 11.15	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18.07 czwartek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
19.07 piątek	10.00 - 11.30	Spotkanie ze specjalistą	Jak ukoić nerwy, spokojnie zasnąć i nauczyć tego dzieci - metody redukcji stresu
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
22.07 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Uczesz mnie Mamo
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
23.07 wtorek	17.00 - 18.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	14.00 - 17.00 18.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
24.07 środa	10.15 - 11.15	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

25.07 czwartek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
26.07 piątek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)
	9.00 - 10.15 11.15 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
27.07 sobota	10.00 - 11.00	Warsztaty	Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)
	9.00 - 10.00 11.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
29.07 poniedziałek	17.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Nic nie muszę, czuję, tworzę - letnie warsztaty rozwoju osobistego dla kobiet: 2.Wiem co czuję i czego potrzebuję! O sile empatii wobec siebie i innych (bez dzieci*)
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
30.07 wtorek	17.00 - 18.00	Warsztaty	Etno Bobo(dzieci chodzące)
	14.00 - 17.00 18.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
31.07 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

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

OPIS ZAJĘĆ:

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, Trenerką Szkoły dla Rodziców, Absolwentką szkoły NVC (komunikacja bez przemocy), mamą trójki dzieci, które na co dzień zabierają w piękną podróż jaką jest rodzicielstwo.

POKONAJ PRZESZKODY W KARMIENIU PIERSIĄ (dla przyszłych mam i mam karmiących)

Głównym tematem spotkania będzie jak radzić sobie z karmieniem piersią w przypadku planowanego cięcia cesarskiego, cięcia nagłego i po porodzie indukowanym. Jakie problemy mogą Cię spotkać i jak im zaradzić. Jak "rozkręcić laktację". Czym kierować się w wyborze laktatora i czy jest on konieczny. Co zyskasz: - rzetelną wiedzę opartą na dowodach naukowych, aktualnych zaleceniach, niezależną od działań marketingowych - schemat prawidłowego postępowania po porodzie - pewność siebie i obniżenie stresu przedporodowego. Czy wiesz, że w 2023 odsetek cięć cesarskich w Polsce wyniósł 48 %. W ten sposób rozwiązano aż 127991 ciąż. Przyjdź na spotkanie i zapewnij sobie i Twojemu dziecku piękną mleczną drogę. Prowadzenie: Marta Meus - Certyfikowany Doradca Laktacyjny, założycielka Tutum Centrum Zdrowia Kobiety i Dziecka. Z pasji i zawodu mgr położnictwa, specjalista pielęgniarstwa neonatologicznego, wykładowca w Szkole Rodzenia Zabierzów, położna środowiskowa. Swoją karierę zawodową skupia głównie na opiece nad wcześniakiem i noworodkiem oraz na promowaniu karmienia piersią.

JAK UKOIĆ NERWY, SPOKOJNIE ZASNAĆ I NAUCZYĆ TEGO DZIECI - metody redukcji stresu

Zdrowy sen odgrywa ważną rolę w regulacji emocji i radzeniu sobie ze stresem. Trudności w zasypianiu mogą być spowodowane przez różne czynniki: niepokój, zbyt intensywne przeżycia w ciągu dnia, nadmiar niebieskiego światła czy brak wystarczającej ilości ruchu. Podczas spotkania dowiemy się, jak przywołać spokojny sen. Omówimy rolę wieczornych rytuałów, poznamy przepis na księżycowe mleko, a przede wszystkim - nauczymy się wyciszać. Dzięki ćwiczeniom oddechowym, specjalnemu masażowi i relaksacji według Schultza będzie to zdecydowanie łatwiejsze. Poznamy też moc bajek - wizualizacji, które, opowiadane wieczorem, wprowadzą dzieci w cudowny stan relaksu i przyjemnej, błogiej senności. Prowadzenie: Justyna Czudek - fizjoterapeutka, instruktorka pilates i fitness, trenerka personalna i masażystka. Specjalizuje się w formach ruchu opartych na oddechu i uważności, również dla OzN.

NIC NIE MUSZĘ, CZUJĘ, TWORZĘ - LETNIE WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO DLA KOBIET

Cykl warsztatów dla kobiet, podczas których uczestniczki będą miały okazję zastanowić się nad tym jaką rolę odgrywa w ich życiu słowo "muszę" i przekonania związane z wyborami. Będą mogły przyjrzeć się na ile pewne decyzje im służą, a na ile nie i co mogą zrobić, żeby kreować swoje życie "tu i teraz" z jeszcze większą satysfakcją i poczuciem sprawstwa. Uświadomią sobie jaką rolę w twórczym podejściu do życia odgrywa empatia wobec siebie i innych, świadomość swoich mocnych stron oraz praktyka wdzięczności. Będą także mogły odnaleźć nowe sposoby na motywację do podejmowania zmian i wyzwań na co dzień oraz stworzą swoją własną, niepowtarzalną afirmację na zakończenie cyklu warsztatów. Cykl składa się z trzech spotkań: 1. Nic nie muszę? O odzyskiwaniu wyboru i kreowaniu swojego życia. 2. Wiem co czuję i czego potrzebuję! O sile empatii wobec siebie i innych. 3. Twórcza moc we mnie. O moich zasobach, wdzięczności i motywujących afirmacjach. Możecie wziąć udział w całym cyklu lub wybranym przez siebie warsztacie. Prowadzenie: Gosia Gargas, pedagog specjalny, terapeutka, trenerka. Absolwentka dwóch etapów Szkoły Trenerów Komunikacji opartej na Empatii, Arteterapii w Instytucie Ericksonowskim w Łodzi, kursów z podstaw coachingu i podstaw treningu twórczości oraz licznych szkoleń związanych z szeroko rozumianym osobistym rozwojem. Prywatnie mama dwójki fantastycznych chłopców zapewniających prawdziwą szkołę życia i pokory.

CZAS ZMIAN, KIEDY MOJE DZIECKO IDZIE DO ŻŁOBKA/PRZEDSZKOLA...

Przed nami wrzesień. Zazwyczaj to pierwsze dni pobytu dziecka w żłobku czy przedszkolu. Są one najczęściej ogromnym stresem dla niego samego jak i dla nas Rodziców. Zapraszamy na rozmowę w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze – o naszych rozterkach, podjętych a może wciąż nie - decyzjach, o towarzyszących uczuciach, niepokoju, a także o tym co nam pomaga, co nas wzmacnia w tym wyjątkowym czasie. Niech spotkanie będzie okazją do poznania się wzajemnie, do poznania mam, których dzieci idą do tego samego żłobka/przedszkola, do wymiany doświadczeń i znalezienia wsparcia. Spotkanie poprowadzi Agnieszka Bylica, pedagog, pedagog specjalny i waldorfski.

UCZESZ MNIE MAMO

Poznamy podstawowe techniki upinania włosów: warkocz francuski, holenderski, kłos. Opanowanie umiejętności czesania tych warkoczy umożliwia tworzenie najmodniejszych upięć w różnych odsłonach. Będzie do dyspozycji cierpliwy model, który nie ucieka :)

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 побыć z innymi kobietami. Prowadzenie: Agnieszka Foltyn

LOGORYTMIKA (dzieci 0-3 lat)

Warsztaty łączące ruch, słuch i słowo, czyli warsztaty opierające się na programie logorytmika autorstwa Ewy bambol. Warsztaty wspierające rozwój mowy, zajęcia umuzykalniające dla małych dzieci. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

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. [WAŻNE: weźcie swoje ulubione akcesoria do ciastoliny](#)

TWÓRCZY MALUCH (dzieci powyżej 2 r.ż.)

Zajęcia artystyczne dla dzieci od 2 r.ż. podczas których dzieci będą miały swobodę w swej twórczości, a jednocześnie będą mieć kontakt z różnymi materiałami i fakturami.

ZAJĘCIA STAŁE:**ETNO BOBO (dzieci chodzące)**

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 folklorze ludowym.

GORDONKI (dzieci 0-3 lat)

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 rytmizują 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, klęku 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*