



FUNDACJA

Klub Rodziców w Bronowicach

Spotkanie ze specjalistą i warsztaty:

Czwartek, 5.09.2024, godzina 9:30 - 11:00

Temat: Różne metody relaksacji i relaksacji w parze

Zapraszamy Was na spotkanie z fizjoterapeutką uroginekologiczną, która na co dzień zajmuje się zarówno profilaktyką nietrzymania moczu i obniżenia narządów rodnych, jak i treningiem i terapią zaburzeń dna miednicy. Tym razem poruszymy temat relaksacji. Poznamy różne metody, wypróbujemy ich działanie dlatego sugerujemy wygodny sportowy strój.

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl

Czwartek, 8.08.2024, godzina 10:00 - 11:30

Temat: Rozwój psychoseksualny dzieci, o czym warto wiedzieć

Rozwój psychoseksualny to nieodłączny element budujący tożsamość każdego człowieka. Potrzeba bycia z innymi ludźmi, dążenie do bycia szczęśliwym, chęć współtworzenia otaczającego nas świata – to niektóre z konsekwencji prawidłowo przebiegającego rozwoju seksualnego u dziecka.

Na spotkaniu dowiesz się:

- Jak może przebiegać rozwój psychoseksualny dziecka i jaka jest w nim rola rodziców/opiekunów
- Które zachowania uznajemy za normę
- Co może zaburzyć rozwój seksualny dziecka
- Poznasz kilka ważnych definicji i wyniki badań dotyczące omawianych zagadnień

Spotkanie poprowadzi psycholożka i seksuolożka Sylwia Szydłowska-Cyganek, mama trzech chłopców. Na co dzień pracująca w poradni seksuologicznej w Krakowie. W pracy, która jest jej pasją, szczególnie ważne jest dla niej indywidualne podejście do każdej osoby. Jednym z obszarów jej zainteresowań jest psychoedukacja, co będzie wiodącym tematem nadchodzącego spotkania.



ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



FUNDACJA

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl

Czwartek, 19.09.2024, godzina 11:30 - 13:00

Temat: Jedzenie w przedszkolu i żłobku a “niejadek”. Jak pomóc dziecku (i sobie) w tym czasie

Podczas spotkania poruszane będą następujące zagadnienia:

- Z czego może wynikać brak chęci do jedzenia
- Jak pomóc dziecku, które nie chce jeść w placówce?
- Nasze najczęstsze obawy związane z żywieniem w placówce
- Sesja Q&A

Serdecznie zapraszamy na spotkanie!

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl

Czwartek, 26.09.2024, godzina 10:00 - 11:30

Temat: Zapachy - jak z nich korzystać?

Czy jest coś, co może błyskawicznie wpłynąć na nasze dziecko? Na jego nastrój, zachowanie? Czy można wesprzeć się aromaterapią przy terapii SI?

Tym razem spotkamy się, żeby porozmawiać o najmniej docenianym zmysle – o węchu.

„Aby zrozumieć świat, trzeba go powąchać.”- W.Andrews.

Warsztaty poprowadzi Linda Czarnek-Ogrodnik – terapeuta Integracji Sensorycznej, provider metody słuchowej Johansena IAS oraz Neuroflow ATS®.

Prywatnie mama dwójki zafascynowana metodą Marii Montessori oraz przyrodą.
<https://www.facebook.com/sensojelly>

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl



FUNDACJA

Dodatkowo:

Poniedziałek, 9.09.2024, godzina 17:00 - 18:00

Temat: Warsztaty florystyczne dla dzieci 3 - 6 lat

Zapraszamy na warsztaty florystyczne dla dzieci. Będzie pięknie, będzie kreatywnie, będzie kwietnie. Zapraszamy wszystkie dzieci od 3 lat! Zajęcia poprowadzi nasza niezastąpiona Masza!

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl

Piątek, 13.09.2024, godzina 10:30 - 11:30

Temat: Dziennik uważności

Przed nami kolejne spotkanie z uważnością. Będziemy kontynuować temat dziennika uważności, wykonamy kilka ćwiczeń oraz dokonamy następnych wpisów w naszych dziennikach.

Postaramy się przyjrzeć naszym myślom, refleksjom, doświadczeniom, zatrzymać się w nich i część z nich przelać na papier. Będziemy pracować w rytmie slow, z czułością dla siebie i pojawiających się myśli, bez oceniania i cenzurowania. Będzie to wspaniały wstęp do praktyki prowadzenia dziennika uważności.

Zapraszamy zarówno osoby, które uczestniczyły w poprzednich zajęciach, jak i każdą nową osobę, która chciałaby dowiedzieć się czegoś o uważności.

Osoby, które posiadają swój własny dziennik uważności (zrobiony w ramach poprzednich zajęć) mogą zabrać go ze sobą. Osoby, które po raz pierwszy będą uczestniczyć w zajęciach mogą opcjonalnie wziąć ze sobą czysty zeszyt. Ale na spokojnie, na miejscu każdy będzie mógł skorzystać z kartek i długopisów. Najważniejsza jest wasza obecność i skorzystanie z chwili zwolnienia.

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl

Piątek, 20.09.2024, godzina 10:30 - 11:30

Temat: Klub Miłośników i Miłośniczek Książek

Na zajęcia zapraszamy wszystkich zapalonych czytelników i czytelniczeki. Nie ważne czy czytasz prozę, poezję czy dramat, czy krótkie opowiadania, czy wielotomowe sagi, czy książki gatunkowe czy reportaże - jeśli tylko szeroko pojęta literatura to Twoja pasja. W ramach klubu będziemy rozmawiać o tym, co ostatnio przeczytaliśmy, o tym, co chcielibyśmy przeczytać, będziemy polecać sobie książki, wracać do ukochanych tytułów z dzieciństwa, ale nie tylko. Oprócz tego będziemy



ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



FUNDACJA

poznawać autorów polskich i zagranicznych, dzięki czytaniu na zajęciach krótkich opowiadań przyniesionych przez prowadzącą i rozmawiać o tym, jakie budzą w nas emocje, jak je odbieramy i o czym dla nas są. Zajęcia nie będą wykładem o historii literatury, dlatego zapraszamy na swobodną wymianę myśli w przyjaznej atmosferze. Gwarantujemy, że lista pozycji do przeczytania w najbliższym czasie znacznie się powiększy.

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA