

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

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
2.09 poniedziałek	17.00 - 18.00	Warsztaty	Logorytmika (dzieci 0-3 lat)
	14.00 - 17.00 18.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
3.09 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
4.09 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
5.09 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
6.09 piątek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gimnastyka relaksacyjna
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
7.09 sobota	10.00 - 11.00	Warsztaty	Tuptanki, klaskanki i etnowydziwiarki (dzieci 4-6 lat)
	11.30 - 12:30	Warsztaty	Bystry Bobas (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
9.09 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Obudź w sobie artystyczną duszę (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.09 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

11.09 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
12.09 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
13.09 piątek	10.00 - 12.00	Spotkanie ze specjalistą	Pierwsza pomoc u dzieci: gorączka - spotkanie z ratownikiem medycznym
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
16.09 poniedziałek	17.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Wczesna profilaktyka uzależnień: czym jest i jak ją praktykować w rodzinie?
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.09 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18.09 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
19.09 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	11.30 - 12.30	Warsztaty	Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)
	9.00 - 11.30 12.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
20.09 piątek	10.00 - 11.30	Spotkanie ze specjalistą	Jak nosić bezpiecznie i wygodnie? Plecak prosty z chusty tkanej i nosidła
	9.00 - 10.00 11.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
23.09 poniedziałek	17.30 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Nic nie muszę, czuję, tworzę - letnie warsztaty rozwoju osobistego dla kobiet: Podsumowanie cyklu - arteterapia & wernisaż (bez dzieci*)
	14.00 - 17.30	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
24.09	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)

wtorek	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
25.09 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
26.09 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	11.30 - 12.30	Warsztaty	Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)
	9.00 - 11.30 12.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
27.09 piątek	10.00 - 12.00	Spotkanie ze specjalistą	Z cyklu „Jem świadomie”: Ciasta, ciastka, ciasteczka
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
30.09 poniedziałek	14.45 - 15.45	Warsztaty	Bystry Bobas (dzieci 0-3 lat)
	14.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

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

OPIS ZAJĘĆ:

PIERWSZA POMOC U DZIECI: GORĄCZKA - spotkanie z ratownikiem medycznym

Zapraszamy na spotkanie z ratownikiem medycznym, z którym poruszymy tematy pierwszej pomocy przedmedycznej. Prowadzenie: Szymon Królik, ratownik medyczny, od ponad 10 lat pracuje w Krakowskim Pogotowiu Ratunkowym, dodatkowo od kilku lat związany ze szpitalem położniczym na Siemiradzkiego gdzie prowadzi zajęcia z pierwszej pomocy pediatrycznej dla przyszłych rodziców.

WCZESNA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ: CZYM JEST WCZESNA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ I JAK JĄ PRAKTYKOWAĆ W RODZINIE?

Wczesna profilaktyka uzależnień w rodzinie odgrywa istotną rolę w zapobieganiu problemom związanym z nadużywaniem substancji psychoaktywnych oraz uzależniającymi zachowaniami. W trakcie zajęć wspólnie zastanowimy się, co sprzyja kształtowaniu zdrowych postaw i nawyków, które mogą zmniejszyć ryzyko sięgania po substancje psychoaktywne i rozwijania uzależnień. Omówimy cechy rodzica przewodnika. Stworzymy listę praktycznych działań wspierających wczesną profilaktykę w naszej rodzinie. Prowadząca: Katarzyna Świerzevska - profilaktyk, familiolog, certyfikowany realizator programów profilaktycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, prywatnie żona i mama.

JAK NOSIĆ BEZPIECZNIE I WYGODNIE? PLECAK PROSTY Z CHUSTY TKANEJ I NOSIDŁA.

Po raz kolejny mam przyjemność spotykać się z klubowymi mamami wokół tematyki noszenia dzieci – tym razem zapraszam na spotkanie, na którym odczarujemy wiązanie chusty tkannej na plecach oraz porozmawiamy o nosidłach – jakie rodzaje, które najlepsze, od kiedy nosić, czy nosidła są tak samo dobre jak chusty itd. Będzie okazja do prób wiązania i do przymiarek nosideł pod moim okiem :) Prowadzenie: Wanda Hałuniewicz - Certyfikowany Doradca Noszenia ClauWi®, Doradca noszenia w chustach i nosidłach miękkich, Instruktor Masażu Shantala, Doula położowa, Mama trójki dzieci intensywnie noszonych w chustach i nosidłach ;)

WARSZTATY ŻYWIENIOWE Z CYKLU „JEM ŚWIADOMIE” – CIASTA, CIASTKA, CIASTECZKA

Czy można upiec zdrowe ciastka bez kupowania przetworzonych produktów? Czy mogą być słodkie bez rafinowanego cukru? Na warsztatach znajdziemy sposób na pieczenie ciasteczek pysznych, prostych i do tego zdrowych! Każdy z nas pragnie, aby nasze dzieci dobrze się odżywiały, dlatego dajmy im przykład i zamiast walczyć ze sklepowymi słodyczami zacznijmy wypiekać je w domu - korzystając z tego co daje nam natura. Warsztaty połączą w sobie wiedzę, wymianę doświadczeń i praktykę. Prowadzenie: Dominika Sikora. Z wykształcenia mgr. inż. towaroznawca, z pasji twórca 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.

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

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.

OBUDŹ W SOBIE ARTYSTYCZNĄ DUSZĘ

To pierwsze zajęcia z nowego cyklu twórczych aktywności dla rodziców. Na zajęciach uczestnicy malując na płótnie gwieździste niebo zostaną wprowadzeni w tajniki malarskiego świata i poznają podstawowe zasady malowania farbami akrylowymi, przejścia tonalne i wydobywanie głębi obrazu. Prowadzenie zajęć: Anna Porębska, z zawodu pielęgniarka operacyjna, a z pasji i zamiłowania malarka, portrecistka i miłośniczka wszelkich artystycznych form wyrazu (od malowania ceramiki a skończywszy na zdobieniu ubrań).

BYSTRY BOBAS

To zajęcia sensoryczno-rozwojowe, które stymulują i wspierają rozwój psychofizyczny niemowląt i małych dzieci, wspomagają prawidłową integrację sensoryczną oraz wzmacniają więź między rodzicem a dzieckiem. Podczas zajęć prowadzone są starannie dobrane do wieku i możliwości psychofizycznych dzieci ćwiczenia oraz zabawy przygotowane przez psychologa dziecięcego. Angażujemy zmysły, podpowiadamy rodzicom, jak mogą bawić się z maluchami w domu. Zajęcia są wspaniałą okazją do pierwszych kontaktów dzieci w grupie rówieśniczej, spędzenia miłego czasu wspólnie z innymi rodzicami, a ponadto dostarczają wszystkim dobrej zabawy!

TUPTANKI, KLASKANKI I ETNOWYDZIWIANKI (dzieci od 4-6 lat)

Spotkanie z gawędziarką, która przeniesie uczestników do świata folkloru i zapomnianych tradycji. Niezwykła gra przestrzenna podczas której uczestnicy wyprawy spotkają na swojej drodze Halnego, który będzie próbował pokrzyżować im plany w zdobyciu skarbu. Uczestnicy zmierzają się między innymi z chodzeniem po kamienistych, iglastych, mchowych ścieżkach, będą musieli odkryć jakie zapachy zostały pomieszane w słoikach, a także na nowo złożyć świat legend, zwyczajów i obrzędów. Projekt realizowany i finansowany przez Fundację Krajowy Depozyt Biblioteczny, ze środków Gminy Miejskiej Kraków w ramach programu edukacji kulturowej Krakowski Archipelag Kultury „Stare=Nowe” 2024. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

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.

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.

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.

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. Prowadzenie Krystyna Sochacka-Koza

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 powtarzało 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 rytymizują 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*