

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

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
1.10 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
2.10 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
3.10 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
4.10 piątek	10.00 – 11.30	Spotkanie ze specjalistą	Mamo, bądź zdrowa! Edukacja onkologiczna dla kobiet
	9.00 - 10.00 11.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
7.10 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
8.10 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
9.10 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.10 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
11.10	9.15 - 11.15	Spotkanie ze specjalistą	Indywidualne konsultacje z terapeutą SI: Zrozumieć sygnały sensoryczne dziecka

piątek	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
12.10 sobota	<b>URODZINY KLUBU RODZICÓW</b>		
	9.45 - 10.45	Warsztaty	Bystry Bobas (dzieci 0-3 lat) – wydanie specjalne
	11.15 - 12.15	Warsztaty	Rodzinne Majsterkowanie (dzieci 3-6 lat) – Obraz sensoryczny
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
14.10 poniedziałek	17.00 - 19.00	<a href="#">Spotkanie ze specjalistą</a>	Konsultacje indywidualne dla Rodziców z pedagogiem (bez dzieci*)
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
15.10 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
16.10 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.10 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
18.10 piątek	10.00 - 12.00	<a href="#">Spotkanie ze specjalistą</a>	Dzieciństwo bez przemocy: Komunikacja rodziców z dziećmi w rodzinie
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
21.10 poniedziałek	16.00 - 17.00	Warsztaty	Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)
	17.30 - 18.30	<a href="#">Spotkanie ze specjalistą</a>	Indywidualne konsultacje okołoporodowe z psycholożką, psychoterapeutką (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 16.00 17.00 - 17.30 18.30 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

22.10 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
23.10 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
24.10 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
25.10 piątek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Logorytmika (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
28.10 poniedziałek	17.00 - 19.00	<a href="#">Spotkanie ze specjalistą</a>	Wszystko co chcesz wiedzieć o edukacji waldorfskiej
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
29.10 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
30.10 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
31.10 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

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

#### OPIS ZAJĘĆ:

#### MAMO, BĄDŹ ZDROWA! - EDUKACJA ONKOLOGICZNA DLA KOBIET

Zobacz jak ważna jest szeroka profilaktyka i co możesz zrobić, aby wykryć nowotwór. Jeśli w Twojej rodzinie ktoś chorował, warto być czujnym. W planie spotkania: 1. Dostępne badania i specjaliści 2. Samobadanie ze szczególnym uwzględnieniem piersi 3. Różowa wstążka i programy z których można skorzystać 4. Jaka jest prawdziwa profilaktyka 5. Co jeśli zachorujemy? 6. Pytania. Prowadzenie: Katarzyna Galarowicz - naturoterapeuta, biolog. Prowadzi gabinet medycyny naturalnej Natura-Med. Autorka książki „Natura 8 dróg do zdrowia”. Energiczna i uśmiechnięta mama 3 chłopców, zafascynowana naturalnymi sposobami wzmocnienia organizmu, która uprawia sport, swój ogródek, gotuje z całą rodziną i znajduje czas na hobby.

### **DZIECIŃSTWO BEZ PRZEMOCY: KOMUNIKACJA RODZICÓW Z DZIEĆMI W RODZINIE**

Podczas spotkania wspólnie przeanalizujemy, co wpływa na komunikację między rodzicami a dziećmi, porozmawiamy o roli pozytywnej komunikacji w rodzinie oraz poznamy narzędzia i techniki wspierające zdrowe relacje z dziećmi. Stworzymy listę praktycznych wskazówek dotyczących konstruktywnego rozwiązywania konfliktów rodzinnych. Prowadząca: Katarzyna Świerzevska - profilaktyk, familiolog, certyfikowany realizator programów profilaktycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, prywatnie żona i mama.

### **INDYWIDUALNE KONSULTACJE Z TERAPEUTĄ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ**

Zapraszamy - jeśli niepokoi Cię, że: Dziecko nie lubi nosić określonych ubrań (dopasowanych, o określonej fakturze, z zamkami, metkami, szwami), Maluch nie lubi dotyku lub wręcz przeciwnie preferuje „niedźwiedzie” uściski, Dziecko unika, boi się: mycia głowy, mycia twarzy, mycia zębów, Dziecko unika pewnych faktur zarówno w zabawkach jak i na podłożu (miękkich, pluszowych), Dziecko ma problemy z zaśnięciem, Maluch nie toleruje pewnych konsystencji, boi się próbować nowe pokarmy, reaguje na nie awersją, Dziecko nie lubi być bujane, kołysane, podnoszone do góry. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

### **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.

### **INDYWIDUALNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE OKOŁOPORODOWE**

Jeśli jesteś w ciąży, niedawno urodziłaś lub masz małe dziecko i niepokoi Cię to, co czujesz i myślisz, martwisz się o swoją relację z dzieckiem, z sobą samą lub bliskimi Ci osobami lub mężką Cię objawy psychosomatyczne - przyjdź, porozmawiamy, przyjrzymy się temu, co przeżywasz i czego potrzebujesz, poszukamy możliwości wsparcia. Prowadzenie: Anna Duda, psycholożka, psychoterapeutka prowadząca prywatny gabinet, przewodnicząca beskidzka, mama Ignasia i Łucji.

### **WSZYSTKO CO CHCESZ WIEDZIEĆ O EDUKACJI WALDORFSKIEJ**

Porozmawiamy o wyjątkowym podejściu do dziecka w pedagogice waldorfskiej. Opowiem Wam jak wygląda rytm dnia, tygodnia i roku przedszkolaka waldorfskiego. Obejrzymy dzieła jakie wyszły spod rączek małych artystów, a także zobaczymy trochę zdjęć i filmów by poczuć specyficzny klimat przedszkola. Przyjrzymy się także temu, jak wygląda edukacja waldorfska w szkole podstawowej i czym się różni od klasycznej edukacji. Postaram się odpowiedzieć na Wasze pytania i wątpliwości z perspektywy mamy dzieci będących w edukacji waldorfskiej, a także z perspektywy pedagoga waldorfskiego. Prowadzenie: Agnieszka Bylica z wykształcenia i z zamiłowania pedagog, pedagog specjalny i waldorfski. Fascynuje ją dziecko i jego świat. Mama trójki dzieci, które naco dzień zabierają w piękną podróż jaką jest rodzicielstwo.

### **OBUDŹ W SOBIE ARTYSTYCZNĄ DUSZĘ**

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!

### **RODZINNE MAJSTERKOWANIE - warsztaty rodzinne dla dzieci w wieku od 3 do 6 r.ż.**

Zatrzymamy złotą piękną jesień na dłużej! Zapraszamy na Rodzinne Majsterkowanie podczas, którego stworzymy własny unikalny obraz sensoryczny, który towarzyszyć nam będzie przez najbliższe miesiące nie tylko ciesząc oczy, przypominając o miłych wspólnie spędzonych rodzinnych chwilach, ale także stymulując dotykowo rączki/ stopy naszych dzieci. Zachęcamy do przyniesienia własnych zbiorów, kasztanów, żołędzi orzechów, dzięki czemu Wasze panele staną się niezwykle przygodą jeszcze przed ich stworzeniem, coż jest bardziej emocjonującego niż poszukiwanie skarbów jesieni w piękne październikowe dni? 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.

### **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 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*