

**Harmonogram zajęć prowadzonych w ramach realizacji zadania publicznego
pt. „Kluby Rodziców z dziećmi do lat 3” w miesiącu **STYCZEŃ 2025****

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
1.01 środa	Klub nieczynny		
2.01 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
3.01 piątek	10.00 - 12.00	Spotkanie ze specjalistą	Moje dziecko nie chce jeść...
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
6.01 poniedziałek	Klub nieczynny		
7.01 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
8.01 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
9.01 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.01 piątek	9.30 - 11.00	Spotkanie ze specjalistą	Wyzwania na mlecznej drodze
	9.00 - 9.30 11.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

11.01 sobota	10.00 - 11.00	Warsztaty	Rodzinne majsterkowanie (dzieci 3-6 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
13.01 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Obudź w sobie artystyczną duszę cz.1 (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
14.01 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
15.01 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
16.01 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.01 piątek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Logorytmika (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
20.01 poniedziałek	15.00 - 16.00	Warsztaty	Twórczy Maluch - dla Babci i Dziadka (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)
	18.00 -19.00	Spotkanie ze specjalistą	Indywidualne konsultacje okołoporodowe z psycholożką, psychoterapeutką (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 15.00 16.00 - 18.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
21.01 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
22.01 środa	10.00 - 11.00	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
23.01	10.00 - 11.00	Warsztaty	Pilates

czwartek	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
24.01 piątek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Bystry Bobas (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
27.01 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Obudź w sobie artystyczną duszę cz.2 (bez dzieci*) - projekt „Dzielimy się wiedzą”
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
28.01 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
29.01 środa	10.00 - 11.00	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
30.01 czwartek	10.00 - 11.00	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
31.01 piątek	10.00 - 12.00	Spotkanie ze specjalistą	Pacjent w sieci - spotkanie z ratownikiem medycznym
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

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

OPIS ZAJĘĆ:

MOJE DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ...

Jak jedzą dzieci w określonym wieku i dlaczego? Jak kształtować zdrowe nawyki żywieniowe dzieci mimo wszystko. Dzieci lubią wybór, o czym mogą decydować przy stole. Dlaczego dzieci tak często nie jedzą warzyw? Czy należy je „przemycić”? Na spotkaniu omówimy powyższe zagadnienia, będzie też czas na zadawanie pytań. Prowadzenie: Anna Patrzalek - dietetyk dziecięcy. Od 10 lat współpracuje z rodzicami małych dzieci przy rozszerzaniu diety, ale też starszych w fazie neofobii żywieniowej, wybiórczości pokarmowych. Uczy jak stworzyć atmosferę przy stole, by nie było tam presji, ale przyjazna atmosfera, sprzyjająca sięganiu po zdrowsze produkty. Prowadzi warsztaty kulinarne dla dzieci i rodziców, warsztaty dla intendentów, nauczycieli przedszkola. Autorka strony poświęconej żywieniu dzieci: www.dylematymamyitaty.pl i książki Dylematy mamy i taty w kuchni.

INDYWIDUALNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE OKOŁOPORODOWE - projekt „Dzielmy się wiedzą”

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, psychologka, dyplomowana psychoterapeutka psychodynamiczna prowadząca prywatny gabinet, przewodniczka beskidzka.

WYZWANIA NA MLECZNEJ DRODZE

Tym razem spotkanie skierowane do mam już karmiących piersią. O połogu już dawno zapomniałaś, nawet pokarmu jest odległym wspomnieniem, Twoje dziecko i piersi działają jak najlepszy team a tu jednak pojawiają się wyzwania. Kiedy i dlaczego tak się zdarza. Jak poradzić sobie w takiej sytuacji. Porozmawiamy m.in. o zastojach, zaburzeniach laktacji, pozornym braku pokarmu czy o karmieniu podczas ząbkowania i skokach rozwojowych u dzieci. 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, położna środowiskowa. Swój rozwój zawodowy skupia głównie na opiece nad wcześniakiem i noworodkiem oraz na promowaniu karmienia piersią.

PACJENT W SIECI - spotkanie z ratownikiem medycznym

Zapraszamy na spotkanie o przydatnych serwisach dotyczących: leczenia, łączenia leków, terminach badań, przydatnych adresach itp. dostępnych w Internecie. 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.

OBUDŹ W SOBIE ARTYSTYCZNĄ DUSZĘ (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”

Choć za oknami wciąż zima, do naszej pracowni zawita na chwilę wiosna. Będziemy malować las, ale nie będzie to tylko obraz wykonany jedynie przy użyciu pędzli. Będzie kreatywnie, przekonacie się, że do powstania pejzażu mogą Wam również posłużyć przybory znane z codziennego użytku, a niekoniecznie kojarzone z malarstwem. Poznacie także podstawy perspektywy, światłocienia oraz nauczycie się tworzyć efekt trójwymiarowości na płótnie. 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).

RODZINNE MAJSTERKOWANIE (dzieci 3-6 lat)

Młotki w dłoń! Zapraszamy na kolejne Rodzinne majsterkowanie podczas którego przygotujemy magiczne śnieżynki! Będą na Was czekały: gwoździe, młotki, kolorowa włóczka. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

BYSTRY BOBAS (dzieci 0-3 lat)

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!

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.

KRETYWNE 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.

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 rytimizują 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*