

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

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
3.03 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Relaksujące kule do kąpeli (bez dzieci*) - z okazji Dnia Kobiet
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
4.03 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
5.03 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
6.03 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
7.03 piątek	10.00 - 11.30	Warsztaty	Pełnia Kobiecości: Odkryj Swoje Zasoby i Siłę - cykl spotkań: 2. Partnerstwo: Kobieta w Relacji – Budowanie Harmonii i Bliskości
	9.00 - 10.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
	11.30 - 14.00		
8.03 sobota	10.00 - 12.00	Warsztaty	Jak łączyć kolory - spotkanie ze stylistką, kolorystką - z okazji Dnia Kobiet
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.03 poniedziałek	17.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Misja Tata - jak budować relację z dzieckiem i czerpać radość z ojcostwa? - z okazji Dnia Mężczyzn ;)
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
11.03 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

12.03 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
13.03 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
14.03 piątek	10.00 - 11.00	Warsztaty	(Wyjątkowo rozluźniająca) Gimnastyka relaksacyjna - z okazji Dnia Kobiet
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.03 poniedziałek	17.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Prawa dziecka - wiedza dla dorosłych czy dla dzieci
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18.03 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
19.03 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
20.03 czwartek	9.30 - 11.00	Spotkanie ze specjalistą	Jak wzmacniać ciało podczas codziennych obowiązków
	11.15 - 12.15	Warsztaty	Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)
	9.00 - 11.15 12.15 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
21.03 piątek	10.00 - 11.00	Warsztaty	Twórczy Maluch - Witaj Wiosno! (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)
	9.00 - 10.00 11.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
24.03 poniedziałek	14.30 - 15.30	Warsztaty	Logorytmika (dzieci 0-3 lat)
	14.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
25.03	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)

wtorek	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
26.03 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
27.03 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
28.03 piątek	9.30 - 10.30	Spotkanie ze specjalistą	Indywidualne konsultacje okołoporodowe z psycholożką, psychoterapeutką (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	11.00 - 12.30	Spotkanie ze specjalistą	Wielojęzyczność zamierzona, czyli jak samodzielnie wspierać rozwój językowy dziecka - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	9.00 - 11.00 12.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
31.03 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Wiosenne porządki z „Magią sprzątanania” Marie Kondo
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

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

OPIS ZAJĘĆ:

JAK WZMACNIAĆ CIAŁO PODCZAS CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW

Poznaj proste sposoby na więcej ruchu w ciągu dnia - w kuchni, w domu, podczas spaceru. Dowiedz się jak poprawić swoją postawę i nawyki ruchowe oraz dlaczego jest to tak ważne. 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.

MISJA TATA - JAK BUDOWAĆ RELACJĘ Z DZIECKIEM I CZERPAĆ RADOŚĆ Z OJCOSTWA?

Spotkanie ma na celu wsparcie ojców w budowaniu trwałej, opartej na zaufaniu i bliskości relacji z dzieckiem. Skupimy się na praktycznych sposobach komunikacji, wspólnego spędzania czasu i rozwijania autentycznej więzi rodzic-dziecko. Uczestnicy poznają narzędzia do budowania głębszej więzi z dzieckiem, zwiększą świadomość swojej roli jako ojca oraz przekonają się, że ojcostwo to nie tylko obowiązki, ale też radość i satysfakcja, bez presji bycia "idealnym" rodzicem! Spotkanie skierowane jest do ojców dzieci w każdym wieku, którzy chcą lepiej rozumieć swoje dzieci, budować z nimi głębszą relację i czerpać więcej radości z ojcostwa. Zapraszamy również mamy, jako te, które wspierają swoich mężów/partnerów na drodze rodzicielstwa. Prowadząca: Katarzyna Świerzevska - profilaktyk, familiolog, certyfikowany realizator programów profilaktycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, prywatnie żona i mama.

PRAWA DZIECKA – WIEDZA DLA DOROSŁYCH CZY DLA DZIECI?

Co to są prawa dziecka? Prawa dziecka, a prawa człowieka. Konwencja o prawach dziecka. Prawa dziecka a Konstytucja RP. Prowadzenie: Danuta Wiecha, magister socjologii, studia podyplomowe z pedagogiki, 20 lat pracy w Sądzie Okręgowym w Krakowie jako biegły sądowy, nauczyciel dyplomowany, mediator, terapeuta rodzinny – uprawnienia do prowadzenia konsultacji rodzinnych i systemowej terapii rodzin, autor i współautor, a także trener programów szkoleniowych dla kandydatów do sprawowania pieczy zastępczej. Doświadczenie w pełnieniu funkcji specjalistycznej rodziny zastępczej. Prezes Fundacji Rodzina Plus.

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, porozmawiajmy, przyjrzymy się temu, co przeżywasz i czego potrzebujesz, poszukamy możliwości wsparcia. Prowadzenie: Anna Duda, psycholożka, dyplomowana psychoterapeutka psychodynamiczna prowadząca prywatny gabinet, przewodniczka beskidzka.

WIELOJĘZYCZNOŚĆ ZAMIERZONA, CZYLI JAK SAMODZIELNIE WSPIERAĆ ROZWÓJ JĘZYKOWY DZIECKA - projekt „Dzielmy się wiedzą”

Wiesz, że nauka języków obcych jest ważna? Nie czekaj na kurs językowy, już dziś Ty możesz dać dziecku dobry start, otaczając go językiem obcym w domu. Za darmo, w swoim tempie, minimalnym wysiłkiem. Podpowiem od czego zacząć, gdzie znaleźć materiały, co robić, jakich błędów unikać. Prowadząca: Agnieszka Tucholska-Wawrzyńska, anglistka, tłumacz, technical writer, prywatnie matka 2 dzieci, wychowywanych w otoczeniu 4 języków obcych.

JAK ŁĄCZYĆ KOLORY - spotkanie ze stylistką, kolorystką

Zapraszamy na inspirujące warsztaty, podczas których odkryjesz tajniki łączenia kolorów, dzięki temu można nie tylko tworzyć ciekawe stylizacje, ale także dobierać kolory w makijażu, dekorowaniu, aranżacji wnętrz i wielu innych dziedzinach życia. Prowadzenie: Małgorzata Płoszaj, kolorystka i stylistka, która pomaga kobietom odkrywać świat kolorów i fasonów, by podkreślać ich piękno i tworzyć niepowtarzalny styl.

PEŁNIA KOBIECOŚCI: ODKRYJ SWOJE ZASOBY I SIŁĘ

Cykl warsztatów dedykowanych kobietom, które pragną odnaleźć równowagę, siłę i radość w różnych obszarach swojego życia. Warsztaty „Pełnia Kobiecości” to przestrzeń do głębokiej refleksji nad rolą kobiety: w macierzyństwie, w relacji partnerskiej, w życiu zawodowym i w tym jak same siebie postrzegamy i traktujemy. Zajęcia pozwolą uczestniczkom lepiej poznać siebie, zbudować zdrowe relacje i w pełni wykorzystać swoje zasoby, by żyć w zgodzie ze sobą. Nauczmy się, jak bardziej kreować swoją rzeczywistość, a mniej być jej bierną uczestniczką. Cykl warsztatów będzie obejmował zagadnienia: 1. Rodzicielstwo: Kobieta Matka: wyzwania, radości i powroty do równowagi, 2. Partnerstwo: Kobieta w Relacji – Budowanie Harmonii i Bliskości, 3. Życie Zawodowe: Kobieta w Karierze – Mamo! Wracaj do pracy w zgodzie ze sobą!, 4. Zasoby Osobiste: Kobieta Silna – Odkrywanie i Rozwijanie Własnych Zasobów. Prowadząca: Iza Kłodzińska, coach certyfikowana przez Instytut Ericksonowski, założycielka firmy MamCoach, w której wspiera kobiety w poszukiwaniu swojego dobrego miejsca na rynku pracy oraz realizacji innych celów.

WIOSENNE PORZĄDKI Z „MAGIĄ SPRZĄTANIA” MARIE KONDO

To będzie mentalna rewolucja! Jak sprawić, żeby miejsce, w którym mieszkamy było dla nas i naszych dzieci wspaniałe? Jak sprawić, żebyśmy czuli w nim spokój i radość. Co zrobić, żeby nie utonąć w ubrankach, zabawkach i rzeczach, których ciągle przybywa? Motywem przewodnim książki „Magia sprzątnania” jest myśl, że porządki mogą zmieniać nasze życie. Na spotkaniu omówimy zawartość publikacji, poznamy ciekawe pomysły autorki, a nawet przetestujemy sposoby układania ubrań. Wybierzemy się też w podróż do świata marzeń, aby wykreować naszą ukochaną, własną Przestrzeń. WAŻNE: Do ćwiczeń praktycznych zabierzcie podkoszulki lub inne części garderoby :) Prowadzenie: Dominika Sikora z wykształcenia towaroznawca, z pasji twórca warsztatów żywieniowych i artystyczna dusza. Autorka strony Kuchnia Mocy & Moc Twórczości. Dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem w różnych dziedzinach, pokazując, że świadomy wybór tego czym karmimy nasze ciała – nie tylko jedzeniem – ma ogromne znaczenie.

RELAKSUJĄCE KULE DO KĄPIELI (bez dzieci*)

Wanna, kula do kąpielii o pięknym zapachu, subtelna muzyka, świece - czy istnieje piękniejszy albo bardziej odprężający rytuał?

Z okazji Dnia Kobiet podaruj sobie czas spędzony w kobiecym gronie oraz własnoręcznie wykonane, musujące i cudownie pachnące kule do kąpielii.

GIMNASTYKA RELAKSACYJNA (rodzice z dziećmi od 2 miesiąca lub solo)

Gimnastyka relaksacyjna to łagodna forma ruchu połączona z ćwiczeniami oddechowymi oraz różnymi formami relaksacji. Na zajęciach spotkamy się ze 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.

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 melodyki 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*