

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

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
2.06 poniedziałek	14.30 - 15.30	Warsztaty	Mini Melodie (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	16.00 - 17.00	Warsztaty	Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat) - z okazji Dnia Dziecka
	14.00 - 16.00 17.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
3.06 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - wydanie specjalne na Dzień Dziecka
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
4.06 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
5.06 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
6.06 piątek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Nasze pierwsze wspólne wycieczki cz. 2 - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	9.00 - 10.15 11.15 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
9.06 poniedziałek	14.30 - 15.30	Warsztaty	Mini Melodie (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	17.00 - 18.30	Spotkanie ze specjalistą	Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o chustach, nosidłach i noszeniu dzieci
	14.00 - 17.00 18.30 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.06 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

11.06 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
12.06 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
13.06 piątek	10.00 - 12.00	Warsztaty	Pełnia Kobiecości: Odkryj Swoje Zasoby i Siłę - zakończenie cyklu: podsumowanie odkryć i świętowanie
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
14.06 sobota	10.00 - 11.00	Warsztaty	Rodzinne Turlanki (dzieci 0-3 lat) - z okazji Dnia Ojca
	11.00 - 12.00	Warsztaty	Rodzinne Turlanki (dzieci 3-6 lat) - z okazji Dnia Ojca
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
16.06 poniedziałek	17.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Wpływ Integracji Sensorycznej na budowanie zdrowej relacji z jedzeniem
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.06 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18.06 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Mini Melodie (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18-19.06	Klub nieczynny		
23.06 poniedziałek	16.00 - 17.00	Warsztaty	Warsztaty kreatywne: Laurki dla Taty (dzieci 2-3 lat i chętni 3-6 lat)
	18.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Konsultacje indywidualne dla Rodziców z pedagogiem (bez dzieci*)

	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
24.06 wtorek	10.00 - 11.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
25.06 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
26.06 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
27.06 piątek	10.00 - 12.00	Spotkanie ze specjalistą	Pierwsza pomoc u dzieci: zakrztuszenia i resuscytacja dziecka - spotkanie z ratownikiem medycznym
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
30.06 poniedziałek	16.00 - 17.00	Warsztaty	Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)
	14.00 - 16.00 17.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

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

OPIS ZAJĘĆ:

WPŁYW INTEGRACJI SENSORYCZNEJ NA BUDOWANIE ZDROWEJ RELACJI Z JEDZENIEM

Jedzenie jako czynność multisensoryczna - jak namawiać dziecko do próbowania. Dlaczego w dzisiejszych czasach tak dużo się mówi o zaburzeniach SI Jak możemy pozytywnie wpłynąć na relację z jedzeniem mając na uwadze integrację sensoryczną. Wspólne gotowanie - co może zrobić dziecko w danym wieku i dlaczego to takie ważne. 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.

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.

PIERWSZA POMOC U DZIECI - spotkanie z ratownikiem medycznym

Zapraszamy na spotkanie z ratownikiem medycznym, z którym poruszymy tematy pierwszej pomocy przedmedycznej. Omawiane zagadnienia: zakrzuszenia i resuscytacja dziecka. Prowadzenie: Szymon Królik, ratownik medyczny związany z Krakowskim Pogotowiem Ratunkowym oraz Uniwersyteckim Szpitalem Dziecięcym. Prowadzi zajęcia z pierwszej pomocy pediatrycznej dla przyszłych rodziców w szpitalu położniczym przy ul. Siemiradzkiego w Krakowie. Łączy doświadczenie praktyczne z pasją do edukacji zdrowotnej.

WSZYSTKO, CO CHCIELIBYŚCIE WIEDZIEĆ O CHUSTACH, NOSIDŁACH I NOSZENIU DZIECI

Wiesz, że każdy noworodek chce być noszony? Wiesz, że to naturalne i naprawdę potrzebne? A wiesz, że można nosić tak, że nie bolą ręce i plecy? I że można nawet wypić ciepłą kawę zanim dziecko skończy trzy lata? ;) Przyjdź na spotkanie o noszeniu - w chustach, o nosidłach i oczywiście o potrzebach dzieci ;) Zabiorę ze sobą chusty i nosidła. Odpowiem na pytania, rozwieję wątpliwości, podpowiem, co kupić, pokażę, jak wiązać, powiem, o co chodzi z doborem nosidła. A przy okazji podpowiem też, jak można nosić na rękach, żeby było wygodnie i bezpiecznie ;) Prowadzenie: Wanda Hałuniewicz - Certyfikowany Doradca Noszenia w chustach i nosidłach miękkich ClauWi®, Instruktor Masażu Shantala, Terapeutka manualna, otulająca, przygotowująca rytuały, Doula położowa, instruktor hipnorodzenia (porodu w relaksie) i aktywistka porodowa. Prywatnie mama trójki dzieci noszonych w chustach i nosidłach miękkich.

PEŁNIA KOBIECZOŚCI: ODKRYJ SWOJE ZASOBY I SIŁĘ - zakończenie cyklu

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.

NASZE PIERWSZE WSPÓLNE WYCIECZKI cz. 2 – projekt „Dzielmy się wiedzą”

Na drugim spotkaniu poświęconym podróżowaniu z dziećmi zostanie zaprezentowana konkretna lista miejsc, które warto odwiedzić z pociechami w województwie małopolskim i okolicy. Poznamy atrakcje dedykowane dzieciom, do których dojedziemy samochodem, pociągiem, autobusem miejskim czy rowerem. Do podróżniczego kręgu zaprasza Nikolett Kula - z wykształcenia tłumaczka i przewodniczka turystyczna i górską, z pasji podróżniczka. Lata spędzone w drodze sprawiły, że po narodzinach dziecka szybko znalazła nowe rozwiązania, które warto wcielać w życie, by nie przesiedzieć go w domu.

RODZINNE TURLANKI - wydanie specjalne z okazji Dnia Ojca

Zajęcia łączące zabawy z muzyką, słowem, gestem, sensoryką i ruchem, wspierające dzieci, budujące relacje rodzica z dzieckiem. Turlaliście się kiedyś wśród kwiatów, liści i gałązek? Jeśli nie, to zapraszamy! Poza różnorodnymi zabawami z ruchem, słowem, naturą i gestem, przeniesiemy Was do miejsca, w którym poza dzikimi harcami poznacie tajniki relaksacji z dzieckiem. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

MINI MELODIE (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”

Zajęcia muzyczne podczas których maluchy w radosnej i swobodnej atmosferze odkrywają świat dźwięków. Poprzez śpiew, zabawę, ruch i grę na prostych instrumentach dzieci oswajają się z różnymi melodiami, rytmami i skalami, rozwijając swoją wrażliwość muzyczną i ciekawość językową. Dodatkowo, dzięki wplecionym w zajęcia piosenkom i rymowankom w języku angielskim, naturalnie przyzwyczajają się do jego brzmienia. To czas pełen muzyki, śmiechu i bliskości, który dzieci spędzają razem z rodzicami po prostu ciesząc się dźwiękami i wspólną zabawą. Prowadzenie: Elżbieta Szombara – anglistka z wykształceniem

muzycznym w zakresie fortepianu i rytmiki, laureatka konkursu śpiewu ludowego, a przede wszystkim mama dwóch córeczek, z którymi na co dzień muzykuje. Zachęcamy do zabrania kocyka lub maty dla najmłodszych dzieci, by czuły się jeszcze bardziej komfortowo. Dołączcie do nas i odkryjcie magię muzyki!

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*