

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

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
1.09 poniedziałek	17.30 - 18.30	Spotkanie ze specjalistą	Indywidualne konsultacje psychologiczne (bez dzieci*)
	14.00 - 17.30 18.30 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
2.09 wtorek	10.00 - 11.00	Warsztaty	Bystry Bobas (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
3.09 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
4.09 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
5.09 piątek	10.00 - 11.00	Warsztaty	Mini Melodie (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
8.09 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
9.09 wtorek	10.00 - 11.00	Warsztaty	Bystry Bobas (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.09 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
11.09	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates

czwartek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)
	9.00 - 11.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
12.09 piątek	10.00 - 12.00	Spotkanie ze specjalistą	Pierwsza pomoc u dzieci: alergie - spotkanie z ratownikiem medycznym
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
15.09 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Obudź w sobie artystyczną duszę cz.2 (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
16.09 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.09 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18.09 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
19.09 piątek	10.00 - 11.30	Spotkanie ze specjalistą	Między TAK a NIE - o asertywności dla rodziców
	9.00 - 10.00 11.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
22.09 poniedziałek	14.30 - 15.30	Warsztaty	Mini Melodie (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	17.30 - 18.30	Spotkanie ze specjalistą	Konsultacje indywidualne dla Rodziców z pedagogiem (bez dzieci*)
	14.00 - 17.30 18.30 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
23.09 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

24.09 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
25.09 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	11.00 - 12.00	Warsztaty	Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)
	9.00 - 11.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
26.09 piątek	10.00 - 11.30	Spotkanie ze specjalistą	Ukojenie od środka - jak aktywować nerw błędny i wspierać układ nerwowy na co dzień - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	9.00 - 10.00 11.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
27.09 sobota	10.00 - 11.00	Warsztaty	Rodzinne turlanki (dzieci 3-6 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
29.09 poniedziałek	17.30 - 20.30	Warsztaty	Szkoła dla Rodziców - cykl spotkań
	15.30 - 17.30	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
30.09 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

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

OPIS ZAJĘĆ:

UKOJENIE OD ŚRODKA - JAK AKTYWOWAĆ NERW BŁĘDNY I WSPIERAĆ UKŁAD NERWOWY NA CO DZIEŃ - projekt „Dzielmy się wiedzą”

Zapraszamy na spotkanie poświęcone nerwowi błędnemu - kluczowemu przewodnikowi równowagi w naszym ciele. Poznamy proste techniki oddechowe, ruchowe i manualne, które aktywują nerw błędny i mogą znacząco wspierać układ nerwowy zarówno nas i naszych dzieci w codziennym życiu. To praktyczne spotkanie, które pomoże Ci lepiej zrozumieć swoje ciało i wprowadzić je w stan ukojenia. Prowadzenie: Małgorzata Wdowska, naturoterapeutka, specjalista terapii czaszkowo-krzyżowej z pasją do holistycznego podejścia do zdrowia i dobrego samopoczucia, klubowa mama trójki dzieci, prowadzi gabinet terapii naturalnych w Gaju.

INDYWIDUALNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE

Jeśli niepokoi Cię to, co czujesz i myślisz, martwisz się o swoją relację z dzieckiem, z sobą samą lub bliskimi Ci osobami, cierpisz z powodu uporczywego lęku, napięcia, drażliwości, przygnębienia - przyjdź, porozmawiajmy, przyjrzymy się temu, co przeżywasz i czego potrzebujesz, poszukamy możliwości wsparcia. Prowadzenie: Anna Duda, psycholożka, psychoterapeutka psychodynamiczna.

PIERWSZA POMOC U DZIECI - spotkanie z ratownikiem medycznym

Zapraszamy na spotkanie z ratownikiem medycznym, z którym poruszymy tematy pierwszej pomocy przedmedycznej. Omawiane zagadnienia: alergię.

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.

MIEDZY „TAK” A „NIE” - O ASERTYWNOŚCI DLA RODZICÓW

Zapraszamy spotkanie poświęcone rozwojowi umiejętności asertywnej komunikacji, niezbędnej zarówno w życiu rodzinnym, jak i zawodowym. Uczestnicy poznają praktyczne techniki mówienia „nie” bez poczucia winy oraz wyrażania „tak” w sposób zgodny z własnymi potrzebami. Spotkanie obejmuje również ćwiczenia aktywnego słuchania, które ułatwiają budowanie pełnych zrozumienia relacji. Spotkanie odbywa się w bezpiecznej, wspierającej atmosferze, sprzyjającej refleksji i wymianie doświadczeń. Prowadzenie: Małgorzata Miszczak, doświadczona coachka transformacji kariery i trenerka rozwoju osobistego, autorka projektu „Moc Kobiecej Przemiany” „Kobiety 100/100”, „Archipeląg Kobiet Przedsiębiorczych”. Specjalizuje się w wspieraniu kobiet w odnajdywaniu równowagi między różnymi rolami życiowymi, takimi jak macierzyństwo i praca zawodowa. Dzięki swojemu profesjonalizmowi i empatii pomaga uczestniczkom budować pewność siebie, zdrowe granice oraz świadomą asertywność. Jej największym sukcesem są relacje jakie buduje od lat. Mama dwójki fantastycznych dzieci i żona tego samego męża od blisko 20 lat. Ukończyła Uniwersytet Jagielloński na kierunku komunikacja oraz liczne szkolenia rozwojowe m.in. Self Coaching Program, Coaching Work Life Balance PLinEu. Jej mentorami są John C. Maxwell oraz Ela Krokosz.

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.

SZKOŁA DLA RODZICÓW - CYKL SPOTKAŃ

Szkoła dla Rodziców to cykl spotkań rozwijających kompetencje rodziców i opiekunów. Pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy postępowania dzieci. To oferta skierowana do osób chcących świadomie budować relację z dzieckiem, unikając błędów wychowawczych. Warsztatowa forma spotkań oraz konkretna, praktyczna wiedza pozwala na skuteczne przeniesienie nabytych umiejętności na sytuację rodzinną. Omawiane tematy: rozpoznawanie i rozmawianie o uczuciach (dziecka i rodzica), stawianie jasnych granic i wymagań, zachęcania dzieci do współpracy, wspierania samodzielności dzieci, rozwiązywania problemów i konfliktów, sposoby uczenia dzieci samodyscypliny, uwalnianie od grania ról i niekorzystnego etykietowania, co zamiast kar i pochwał, wzmacnianie poczucia własnej wartości dzieci. Prowadzenie: Agnieszka Bylica, Monika Łopatowska

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

Gwieździste niebo można malować na wiele sposobów. Ten motyw znów powróci na nasz malarski warsztat, tym razem w nowej odsłonie. Będą gwiazdy, delikatne, kolorowe chmury i połyskujące balony na niebie. Będzie kolorowo, bajkowo i magicznie. 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 (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!

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

Zajęcia muzyczne podczas których maluchy w radości 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!

RODZINNE TURLANKI - zajęcia ruchowe dla rodziców i dzieci

Zajęcia łączące zabawy z muzyką, słowem, gestem, sensoryką i ruchem, wspierające dzieci, budujące relacje rodzica z dzieckiem. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

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 rytmityzują 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*