

Grudzień 2020 w Klubie Rodziców z dzieckiem do lat 3.

Drodzy rodzice prosimy o zapisy na warsztaty, coworking. biuro@pracowniakulturalna.pl

Poniedziałki: na sportowo – grupa na fb

7.12.2020 godz. 10:00-11:00 BuggyGYM wersja parkowa lub domowa – spotkanie z trenerem personalnym, gimnastyka z wózkami

14.12.2020 godz. 10:00-11:00 BuggyGYM wersja parkowa lub domowa

21.12.2020 godz. 10:00-11:00 BuggyGYM – spotykamy się o 10.00 na Bagrach – nowa plaża!, będzie także nagranie.

Coworking 14:00-19:00

28.12.2020 godz. 10:00-11:00 BuggyGYM - spotykamy się o 10.00 na Bagrach – nowa plaża!

Coworking 14:00-19:00

Wtorki: -<https://www.facebook.com/groups/639518646591500>

01.12.2020 godz 17.30-18:30 Muzykuj z cicią Asią – warsztaty dla dzieci i rodziców

08.12.2020 godz 17.30-18:30 Muzykuj z cicią Asią – warsztaty dla dzieci i rodziców

15.12.2020 godz 17.30-18:30 Animacje z Włoskim- warsztaty dla dzieci i rodziców

Animator: 08:30 -13:30

22.12.2020 godz 17:30-18:30 Muzykuj z cicią Asią – warsztaty dla dzieci i rodziców – wracamy na Bagrową!

29.12.2020 godz. 17.30:18:30 Zabawy z cicią Grażynką

Coworking 22 i 29.12.2020 16:00-20:00

Środy: językowe 2,9,16, 23.12.2020

16:00 „Mumscircle” -zajęcia meet –<https://meet.google.com/iov-prsh-rks> – prowadzi coach

Animator: 14:00-19:00

30.12 10-11:00 ¡HOLA!–Hiszpański dla dzieci – na Bagrowej

Coworking 08:30 -13:30

Czwartki: Sensorycznie przez zoom

3.12 godz. 9:00 -10:00Folkloromaniacy - on-line na zoom

<https://us02web.zoom.us/j/82962143778?pwd=cmoxbmh2VXFxS0hEcDdVMXdGTDZWZz09>

Meeting ID: 829 6214 3778 Passcode: 693104

10.12 godz. 9:00-10:00 Czytadelfko – on-line na zoom

<https://us02web.zoom.us/j/82962143778?pwd=cmoxbmh2VXFxS0hEcDdVMXdGTDZWZz09>

Meeting ID: 829 6214 3778 Passcode: 693104

17.12 godz. 9:00-10:00 Folkloromaniacy - on-line na zoom

<https://us02web.zoom.us/j/82962143778?pwd=cmoxbmh2VXFxS0hEcDdVMXdGTDZWZz09>

Meeting ID: 829 6214 3778 Passcode: 693104

Animator 8:30- 13:30

24.12.2020 10:00-11:00 Wigilijne zabawy – robótki przedświąteczne na Bagrowej

Coworking 8:00-10:00 11:00-14:00

31.12.2020 10:00 -11:00 Czytadelfko na Bagrowej

coworking 08:30 -13:30

Piątki: spotkania ze specjalistami: grupa fb

4.12.2020 – godz. 9.00-9:45 - Integracja sensoryczna rozwoju małego dziecka

11.12.2020 – godz. 9. 00-9:45 spotkanie z psychologiem - o wypaleniu rodzicielskim: "Jak uniknąć frustracji, gdy czujesz, że wychodzisz z siebie.

18.12.2020 godz. 9:00-9:45 - Zabawy sensoryczne

25.12.2020 Święta- zajęć brak

Działalność Klubu Rodziców z dzieckiem do lat 3 jest współfinansowana ze środków Miasta Krakowa.

Grupa dla rodziców zrzeszających nasz klub: <https://www.facebook.com/groups/639518646591500>

Dodatkowo współpraca z Bankiem Żywności Spotkanie ze specjalistą

Żywnie dzieci, 03.12.2020, godz. 18:00-19:00 -meet.google.com/qei-jnzk-fxt

Zapisy: <https://landing.freshmail.io/h6yq2t2ghq/zywieniedzieci>

10.12 godz. 18:00 Dodatkowo współpraca z Krakowskim Towarzystwem Amazonki

Spotkanie ze specjalistą – zdrowe nawyki -zdrowe piersi – spotkanie na zoom obowiązują zapisy

biuro@pracownia.pl – link wysyłany na 30 min przed rozpoczęciem

23.12 godz. 11:00 Wykład i trening uporczywy brzuch

Opis zajęć:

„**Mumscircle**” Kręgi kobiet po angielsku. Spotkanie on-line wsparcie, rozmowy tematyczne.

Mums Circle - spotkania dla rodziców w języku angielskim.

Cotygodniowe spotkania mum na których ćwiczymy język angielski, poznajemy mamy z innych kultur, wymieniamy się doświadczeniami i opiniami. W czasach pandemii służy nam również zapobieganiu izolacji i kontaktowi z innymi rodzicami. Ćwiczenie języka staje się dla nas wszystkich doskonałym pretekstem aby poszerzyć naszą wiedzę rodzicielską, zadać nurtujące nas pytania, poradzić się lub podzielić się naszym doświadczeniem. Zapraszamy również mamy migrantki aby pomóc im w integracji i poznać lokalne rodziny.

Hola- zabawy i animacje z językiem hiszpańskim Czy wiecie, że to w Hiszpanii wymyślono lizaka? Na naszych zajęciach dzieci dowiedzą się wielu podobnych ciekawostek nie tylko o ojczyźnie Pabla Picassa i Penelope Cruz, gdyż język hiszpański jest jednym z najczęściej używanych na świecie – mówi się nim niemal w całej Ameryce Południowej i w dużej części Ameryki Północnej. Będziemy proponowali im ciekawe opowiadania, gry i zabawy, które umożliwią przyswajanie nowego słownictwa i osłuchanie się z językiem. Czekają na wspaniałe historie, muzyka i wiele możliwości do tworzenia dzieł inspirowanych kulturą hiszpańskiego kręgu językowego. Zajęcia przewidziane od 6 mc.

Muzykuj z ciocią Asią. Autorskie zajęcia z elementami muzykoterapii skierowane do dzieci już od 1 roku. Na zajęciach wspólnie gramy na instrumentach, odkrywamy świat muzyki, śpiewamy i ruszamy się do muzyki. Zajęcia zbudowane są ze stałych elementów tak, aby dziecko czuło się na nich bezpiecznie a powtarzalność ćwiczeń wykształciła w nich nowe umiejętności. Zawsze witamy i żegnamy się piosenką, aby każdy czuł się na zajęciach wyjątkowo i dobrze. Poznajemy zarówno muzykę klasyczną jak i inne gatunki. Ruszamy się i tańczymy do przebojów muzyki filmowej, klasycznej.

BuggyGYM to forma aktywności fitness dla rodzica z małym dzieckiem w wózku. W czasie treningu, który odbywa się na świeżym powietrzu, wykonywane są ćwiczenia z wózkiem, o charakterze aerobowym, wzmacniającym, kształtującym i rozciągającym.

Czytadelko to spotkanie, na których wspólnie spędzony czas ma być przede wszystkim dobrą, swobodną zabawą, rozwijającą prawą półkulę mózgu. Jedną z proponowanych zabaw jest: „zabawa w czytanie”. Podczas jej trwania demonstrujemy dziecku specjalnie przygotowane tablice z wyrazami. Nauko-zabawa nie ma jednak nic wspólnego ze szkolnym przymusem, stresem. Zajęcia są uzupełnione o globalne czytanie prowadzone metodą Glenna Domana.

Folkloromaniaki to zajęcia etnograficzne o charakterze ogólnorozwojowym i poznawczym. Skupione są wokół inspirującego polskiego folkloru, porażającego feerią barw, wesołością,

integrującego muzykę, słowo, ruch, rodzime obrzędy i niezapomnianą plastykę. Na zajęciach dzieci będą nie tylko kreatywnie się bawić, ale i śpiewać, podrygiwać w rytm ludowej muzyki, tworzyć tradycyjnymi ludowymi sposobami sztukę ludową. Współczesny świat dąży do globalizacji, dlatego tak ważne jest poznanie rodzimej tradycji.

Wykłady/webinary:

3.12 Podczas webinaru: Żywienie dziecka

1. Dlaczego tak ważna jest zdrowa dieta dziecka?
2. Kiedy rozpocząć rozszerzanie diety dziecka?
3. Jak pokonać trudne momenty w żywieniu dziecka?
4. Jakie korzyści niesie ze sobą wspólne gotowanie?
5. Jak dobrze bilansować posiłki dziecka?

Integracja sensoryczna i zabawy sensoryczne – prowadzeni pedagog rodzinny, terapeuta Integracji Sensorycznej, terapeuta ręki. Forma zajęć webinar.

Wypalenie rodzicielskie Jak uniknąć frustracji, gdy czujesz, że wychodzisz z siebie.

Każdy z Nas ma w sobie część rodzica, dorosłego i dziecka.

Zmieniając kanał komunikacji, możesz:

• uniknąć frustracji w kontakcie z trudnymi emocjami Twojego dziecka,

• włączyć w siebie spontaniczność, radość z przeżywania chwili tu i teraz

Dołącz w piątek o 9:00 dowiesz się więcej o wypaleniu rodzicielskim

