

4. urodziny portalu Ekorodzice.pl

NATURALNIE RODZINNIE

bezpłatne warsztaty dla dzieci i rodziców

3-5 kwietnia 2014 r.

Dowiedz się więcej nt. warsztatów w Klubie Rodzinek, ul. Zchodnia 10/18, Kraków

CZWARTEK 3.04.2014

10.00-11.00

Krea(k)tywnie. Twórcze współdziałanie dzieci od 1. do 3. roku życia i dorosłych.

Anna Widzyk-Kampa – mgr sztuki, malarka, pedagogożka pracująca w oparciu o twórcze metody, instruktorka ogólnoplastycznych i malarskich obozów BTA KOMPAS, stażystka OTE KANGUR, animatorka Warsztatów Artystycznych SZTUKOLOTNIA.

Zapraszamy do twórczej zabawy formami i barwami. Poczujemy koło, kwadrat, trójkąt. Odrysujemy kształty naszych ciał i zamienimy je w barwne plamy. Zanurzymy się w niebieskim, poskaczemy z czerwonym i otulimy żółtym!

11:30-12:30

Manufaktura. Rodzinne współtworzenie (bez ograniczeń wiekowych)

Anna Widzyk-Kampa

Zapraszamy do swobodnych eksperymentów z wodą. Wykorzystamy poznane właściwości wody do wytworzenia materiałów plastycznych przyjaznych środowisku. Damy nura w materiały z odzysku!

14:00-15:30

Podłogowe zabawy dla najmłodszych

Maciej Kampa – mgr fizjoterapii, Dyplomowany Terapeuta PNF, Watsu Practitioner

„W codziennej pracy wykorzystuję ogromny potencjał terapeutyczny środowiska wodnego. Prowadzę zajęcia adaptacji niemowląt do środowiska wodnego, grupowe zajęcia według koncepcji Halliwick dla dzieci niepełnosprawnych oraz indywidualne terapie w wodzie. Z równą przyjemnością pracuję z dziećmi i dorosłymi na lądzie. Wspieram w stawianiu sobie wyzwań i ich realizacji. Współuczestniczę w małych i dużych sukcesach.”

W czasach kiedy mamy dostęp do najróżniejszych zabawek, niezliczonej ilości zajęć stymulujących i rozwijających naszych najmłodszych, często zapominamy, że w każdym domu mamy do dyspozycji zwykłą-niezwyczajną przestrzeń. Przestrzeń podłogi, która może być wykorzystana przy niezliczonej ilości zabaw, a przede wszystkim być miejscem, w którym nasze dziecko odkrywa swoje możliwości ruchowe oraz bezpieczne przemieszczanie się. Tą podłogową sprawność warto nabywać wspólnie. Da nam to ogromną satysfakcję z obserwacji postępów, podejmowanych wyzwań, zdobywanych nowych umiejętności naszych pociech.

15:30-16:30

Odżywianie kobiet w ciąży

Barbara Hoerner - jest certyfikowaną terapeutką BRT. Zajmuje się biorezonansem magnetycznym oraz dietetyką profilaktyczną i leczniczą medycyny chińskiej.

Interesuje się zdrowym odżywianiem, medycyną naturalną, homeopatią, ziołami i naturalnymi sposobami leczenia. W swojej pracy łączy dietetykę zachodnią i mądrość medycyny chińskiej. Szczególną wagę przywiązuje do profilaktyki i leczenia dietą oraz zdrowego trybu życia. Nieustannie pogłębia swoją wiedzę na specjalistycznych kursach z zakresu medycyny chińskiej w Instytucie Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia w Krakowie.

Na początku 2011 roku rozpoczęła własną praktykę w Gabinetach Zdrowia w Świątnikach Górnych i Myślenicach. Od 2013 roku współpracuje również z Centrum Medycyny Chińskiej w Krakowie. Przy pomocy aparatu BICOM 2000 przeprowadza testy alergiczne i odczulanie, terapie odchudzające i terapie antynikotynowe. Podczas każdej wizyty stosuje diagnozę medycyny chińskiej i udziela wskazówek dietetycznych zgodnie z dietetyką TMC. Prowadzi szkolenia i warsztaty z dietetyki profilaktycznej i leczniczej. Szczególną wagę przywiązuje do szkoleń dla młodych kobiet, omawiających zagadnienia związane z odżywianiem podczas ciąży i karmienia piersią.

Prawidłowy wzrost i rozwój płodu zależy od stanu odżywienia kobiety ciężarnej nie tylko w czasie ciąży, ale i w okresie przed poczęciem. Zmiana diety w tym okresie ma na celu wyrównanie ewentualnych niedoborów żywieniowych. Prawidłowe odżywianie kobiety ciężarnej wpływa również na jej stan zarówno w czasie ciąży, jak i na jej zdrowie w okresie późniejszym.

16:45-17:45

Nietrzymanie moczu - wstydlivy problem. Jak zapobiegać? Jak sobie z nim radzić?

dr Agata Błaszczyk - fizjoterapeutka, dr nauk o kulturze fizycznej. dysertację napisała na temat dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym (dokładnie rozwoju lateralizacji i powiązaniem z nim rozwojem czynności manipulacyjnych u dzieci z hemiparezą). Skończyła kurs masażu klasycznego, sportowego oraz gorącymi kamieniami. Od 8lat pracuje w policealnej szkole medycznej, gdzie, obok wykładów z anatomii, patofizjologii i fizjoterapii, prowadzi zajęcia praktyczne z masażu. Posiada przygotowanie pedagogiczne. Prywatnie mama dwójki dzieci – 5-letniego Franciszka i rocznej Hani. Trenują jazdę konną (ujeżdżenie; sama jest instruktorem jeździectwa). Podstawy budowy anatomicznej dna miednicy, rodzaje nietrzymania moczu oraz objawów jak również leczenie zachowawcze wysiłkowego NM oraz profilaktyka.

PIĄTEK, 4.04.2014

10:00-12:00

Ja Mama - warsztat oparty o metodę NVC

Agata Olszak-Szymuła - trenerka rozwoju osobistego i komunikacji. Mama 2-letniej Uli i macocha 10-letniej Zosi. Zajmuje się tematyką parentingową, inspirując się nurtem Rodzicielstwa Bliskości oraz metodą Porozumienia Bez Przemocy (NVC), którą praktykuje i szerzy. Ukończyła Studium NVC organizowane przez Dojrzewalnię Róż oraz Akademię Mistrzów Treningu Grupy Trenerskiej Mentor. Od kilku lat prowadzi warsztaty i grupy empatii m.in. dla rodziców i macoch. Współpracuje z krakowską Famigą, Festiwałem dla Kobiet „Progressteron”, Galicyjskim Centrum Edukacji oraz Krakowską Platformą Doradczo-Szkoleniową. Zostałaś lub wkrótce zostaniesz mamą. Twoje życie zmienia się o 180 stopni, a Ty masz w głowie natłok myśli na temat swojej nowej roli i zmiany, jaka cię czeka. Wokół słyszysz mnóstwo porad: jaka być, co robić i jak postępować. Być może czujesz się zagubiona. Być może zastanawiasz się, gdzie się podziały Twoje potrzeby... Zapraszamy Cię na ten warsztat, jeśli chcesz przyjrzeć się sobie w swojej nowej roli i poszukać własnej drogi do bycia mamą.

Podczas warsztatów:

- przyjrzymy się sobie w roli mamy
- poznamy przekonania na temat swojej roli i zastanowimy się, czy nam służą, czy warto je zmienić
- odkryjemy ważne dla nas potrzeby w okresie macierzyństwa
- zastanowimy się, jak możemy o nie zadbać
- poznamy techniki wyrażania wdzięczności samej sobie
- doświadczymy empatycznego wsparcia w grupie
- wymienimy się doświadczeniami
- nabierzemy większej mocy do bycia mamą

Warsztaty oparte są na metodzie Porozumienia Bez Przemocy (NVC).

Istnieje możliwość kontynuacji wybranych wątków na kolejnych warsztatach.

12:00- 13:30

Oczami fotografa dziecięcego czyli jak fotografować Maluchy - teoria i praktyka

Ewa Łagowska – fotografka, ale przede wszystkim Mama. Od roku fotografuje profesjonalnie dzieci. Projekt Lajkoniku powstał z myślą o jej synu, który był jej pierwszym modelem. Po to aby mama pamiętała, że jej dziecko było małe i by mogła podglądać jak się zmienia z biegiem lat. Swoją miłość do fotografii i wielkie serce do dzieci przekuwa na najbardziej bajkowe efekty. Na jej sesjach dziewczynki stają się wrózkami, księżniczkami o chłopcy chociażby korsarzami. Działania Lajkoniku mają przynieść radość Dzieci i Rodziców. Oddajemy im bezcenne chwile, które zamykamy w kadrach aparatu.

Na warsztatach uczestnicy zobaczą od kuchni jak pracować z dzieckiem podczas sesji zdjęciowej, jak skupić jego uwagę, jak ważna jest rola rodziców podczas sesji, skąd czerpać pomysły na stylizacje dziecka. Dodatkowo opowiemy jak pracować z dzieckiem aby sesja była dobrą zabawą, zdradzimy jak kadrować, z jakiej pozycji najlepiej robić zdjęcia dziecku aby osiągnąć najlepsze efekty. Modelami podczas spotkania będą Dzieci uczestników - po sesji każdy rodzic drogą mailową dostanie jedno zdjęcie na pamiątkę. Zapraszamy:)

14:30-16:30

Warsztat pierwszej pomocy dziecku

prowadzenie ratownik KogaMed

Tematyka: podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy, sprawdzenie bezpieczeństwa i podejście do poszkodowanego, sprawdzenie przytomności poszkodowanego, wezwanie pomocy, udrożnienie dróg oddechowych, sprawdzenie oddechu poszkodowanego, wezwanie profesjonalnych służb medycznych, postępowanie z nieprzytomnym i nieoddychającym poszkodowanym (Resuscytacja Krążeniowo- Oddechowa – dziecko), postępowanie z nieprzytomnym i oddychającym poszkodowanym (pozycja boczna), zadławienie częściowe (przytomny poszkodowany –dziecko), zadławienie całkowite (przytomny poszkodowany –dziecko), opatrywanie krwotoku tętniczego i żylnego (opatrunek uciskowy), opatrywanie zranień, ukąszenia (kleszcze, osy, itp.), oparzenia, drgawki różnego pochodzenia

17:00-19:00

Warsztat wiązania chust z przodu/tyłu

Wanda Hałuniewicz – Certyfikowany Doradca Noszenia w chustach i nosidłach miękkich Szkoły Noszenia ClauWi® z kilkuletnim doświadczeniem w pracy grupowej i indywidualnej z rodzicami i małymi dziećmi (www.pasiata.pl).

Mama dwójki dzieci noszonych w chustach i nosidłach od pierwszych dni życia. Propagatorka zdrowego stylu życia – powrotu do tego, co proste i naturalne.

Warsztaty te nie mają ograniczenia wiekowego – na plecach można zdrowo i bezpiecznie nosić zarówno noworodka jak i trzylatka! Szczególnie zapraszam jednak rodziców dzieci, które skończyły 4 miesiące – ze względu na rozwój akomodacji oka (dzieci zaczynają widzieć więcej i ważnym jest kształtowanie prawidłowego wzorca „patrzę tam, gdzie idę”) a także wszystkich tych, którym jest już ciężko nosić z przodu.

Żeby przyjść na warsztaty wiązania na plecach nie trzeba mieć doświadczenia w wiązaniu z przodu! Wiązaniem podstawowym jest plecak prosty. Dodatkowo uczymy się prawidłowo korzystać z różnych typów nosideł

SOBOTA 5.04.2014

10:00- 14:00

Sobota z Tatą – wspólne klejenie latawców, spacer na łąkę – uwalnianie latawców

12:00- 14:00

Wolna sobota mamy – spotkanie ze stylistką **Lucyną Sobieszek**

„Stylizacja - towarzyszyła mi w życiu od zawsze, chociaż nie zawsze nazywana po imieniu. Projektowałam i szylam dla siebie już w szkole. Później dla rodziny, znajomych, suknie na turnieje taneczne i zawody w łyżwiarstwie figurowym. Bardzo lubię komponować i dobrać ubrania. Chcę pomóc tym, którzy mają z tym problem. Jesteś taką osobą? Proponuję Ci rozmowę przy kawie - wtedy się poznamy, a później zajmiemy się Twoją garderobą...”