

## Naturalnie Rodzinnie

5-9 kwietnia 2016

ARTzona Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida zaprasza wszystkich rodziców i ich dzieci na cykl bezpłatnych warsztatów, które zostały zorganizowane z okazji Naturalnie Rodzinnie. Akcja trwać będzie od 5-9 kwietnia 2016r.

Grafik mamy wypełniony po brzegi. Nie zapomnieliśmy ani o rodzicach, ani o najmłodszych – na każdego, niezależnie od wieku, czeka mnóstwo atrakcji. Nie zabraknie spotkań ogólnorozwojowych dla dzieci i niemowląt, spotkań z doradczynią laktacyjną, psychologami oraz warsztatów DIY. Nie sposób wymienić wszystkiego. Tegoroczna edycja to mnóstwo warsztatów, spotkań i zajęć dla rodziców i dzieci w nowohuckim Klubie Rodziców w ARTzonie.

Warsztaty i spotkania są BEZPŁATNE. Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy:

Spotkania w ARTzonie OKN, os. Górali 4, Kraków

Katarzyna Szczęśniak

tel. 692 452 217 (pon. - pt. od 10.00-17.00), e-mail: k.szczesniak@okn.edu.pl

### HARMONOGRAM 5-9 kwietnia 2016

**WTOREK, 5.04.2016**

**MIEJSCE: ARTzona Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 4, Kraków**

**10.30-11.30**

Wspomaganie rozwoju niemowlęcia w oparciu o metodę Feldenkraisa i Child'Space

Grupa: niemowlęta od 3-6/7 miesiąca życia (nieraczkujące), prowadzenie Kamila Wołoszyn-Moroz / StudioMetody Feldenkraisa

Metoda Child'Space jest autorską metodą Chavy Shelhav, jednej z pierwszych uczennic Moshe'go Feldenkraisa. Polega na wspomaganie ruchowego, poznawczego i emocjonalnego rozwoju niemowlęcia i małego dziecka. Zajęcia są przede wszystkim nauką obserwacji niemowlęcia. Poprzez czujący dotyk rodzic jest w stanie wyczuć napięcie mięśniowe dziecka i na nie w nieinwazyjny sposób wpływać. Poznajemy nasze dziecko, uczymy się jego ograniczeń i możliwości i staramy się pomóc, by czuło się jak najlepiej we własnym ciele w polu grawitacji. Rodzic uczy się, jak pokazać dziecku granice jego ciała, jak komunikować się, trzymać niemowlę w różnych pozycjach, jak radzić sobie z kolkami... Dowiaduje się jak pomóc swemu dziecku, jeśli okaże się, że ma z czymś problem, że ma trudność z turlaniem się, czołganiem lub raczkowaniem, później ze wstawaniem lub chodzeniem. Potencjał ruchowy wykształcony w pierwszych latach życia jest nie do przecenienia w wieku młodzieńczym i dorosłym. Dzięki pogłębionej obserwacji i komunikacji rodzic na tyle zna swoje dziecko, że towarzyszy mu większy spokój w oczekiwaniu na kolejne etapy rozwoju. Podczas warsztatów pracujemy w kameralnej grupie 6 niemowląt z rodzicami. Jest to zarówno praca w grupie, jak i próba indywidualnego podejścia i pracy z każdym niemowlęciem osobno.

**Kamila Wołoszyn-Moroz** jest nauczycielką Metody Feldenkraisa po 4-letnim szkoleniu zawodowym w Accord Mobile w Paryżu oraz Metody Child'Space, którą przez 2 lata studiowała w Amsterdamie pod okiem Chavy Shelhav. Od 5 lat prowadzi

zajęcia grupowe Metody Feldenkraisa "Świadomość Poprzez Ruch" z dorosłymi oraz sesje indywidualne "Integracji Funkcjonalnej". Od 4 lat pracuje również z niemowlętami i małymi dziećmi, prowadzi zajęcia grupowe i indywidualne ze "Wspomagania rozwoju niemowlęcia Metodą Child'Space i Feldenkraisa". Publikuje na portalu Dzieci Są Ważne teksty poświęcone rozwojowi niemowląt. Jest mamą 5-letniego Mikołaja i 2-letniego Janka.

#### **12.00-14.00**

##### **Mamo, bądź dla siebie dobra, prowadzenie Agnieszka Wódz / Będziemy Rodzicami**

W trakcie warsztatu będziemy mówić o następujących zagadnieniach:

- dlaczego dbałość o dobrostan mamy jest tak ważny
- jak dbać o swoje potrzeby
- od czego zacząć
- jak kontynuować
- ile czasu potrzebujemy na wprowadzenie zmiany
- gotowy plan wdramy w życie :)

**Prowadząca Agnieszka Wódz**, matka, trenerka, coachka, autorka projektu „Będziemy rodzicami”

#### **16.00-18.00**

##### **Projekcja filmu MicroBirth oraz towarzyszącą filmowi rozmowa dotycząca tego, co zrobić, żeby cesarskie cięcie było dobrym przeżyciem, prowadzenie Marta Żłobińska / Mamy Prawo Obywatel Mama**

Czy sposób, w jaki przyszedliśmy na świat może wpłynąć na nasze przyszłe zdrowie? Nowy film dokumentalny, „Microbirth – poród w skali mikro” poszukuje odpowiedzi na to pytania. Występujący w filmie znani naukowcy zastanawiają się, w jaki sposób panujące obecnie praktyki położnicze mogą zaburzać kluczowe procesy biologiczne człowieka. Film został wyprodukowany i wyreżyserowany przez parę filmowców, Toni Harman i Alexa Wakeforda, którzy są również rodzicami urodzonej przez cesarskie cięcie córki.

Po projekcji odbędzie się rozmowa na temat sposobów, które pomagają w dobrym przeżyciu porodu poprzez cesarskie cięcie. Przyjrzymy się standardom opieki okołoporodowej dotyczących tego etapu, tej formy porodu. Szczególnie serdecznie zapraszamy kobiety, pary, które mają za sobą doświadczenie planowanego lub nieplanowanego porodu poprzez cesarskie cięcie i chciałyby się nim podzielić.

**Właścicielką licencji i współorganizatorką pokazu jest Fundacja Rodzić po Ludzku.**

**ŚRODA 06.04.2016**

#### **MIEJSCE: ARTzona Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 4, Kraków**

#### **11.00-12.00**

##### **Sztuka projektowania kariery czyli od czego zacząć? prowadzenie Aneta Rydz / autorka książki „Mamo Działaj – 100 dni do zmiany dla każdej Mamy”**

Aby znaleźć pracę swoich marzeń należy zacząć od...siebie. Poznanie swoich wartości i potrzeb to proces trwający przez całe nasze życie. Jeżeli chcesz się dowiedzieć od czego zacząć - zapraszamy!

**Aneta Rydz** - trenerka i projektantka kariery, proaktywna i przedsiębiorcza. Pomaga mamom w budowaniu ich własnych biznesów i pokazuje w jaki sposób osiągnąć niezależność finansową. Autorka książki „Mamo Działaj – 100 dni do zmiany dla każdej Mamy” rekomendowaną przez Iwonę Majewską-Opiełkę.

#### **12.00-14.00**

##### **Wolna Strefa Rodzica / nie ma konieczności zapisów**

#### **16.00-17.30**

##### **Pokaz filmu „Narodziny, jakie znamy” połączony z dyskusją, prowadzenie Monika Lipowska-Hajduk / Szczęśliwa mama**

"NARODZINY, JAKIE ZNAMY - film Eleny Tonetti Vladimirowej - to film niezwykle poruszający film o pięknie i godności porodu. Skierowany do przyszłych rodziców, położnych i lekarzy, oraz wszystkich osób zaangażowanych w ruch świadomego

porodu. Dla wszystkich tych, którzy przychodzenie na świat traktują jako naturalną i pełną szacunku część naszego życia. Pokazuje jak istotny wpływ na nasze życie ma sposób, w jaki przyszedliśmy na ten świat. Film przedstawia 11 naturalnych porodów, w tym porody domowe oraz w wodzie. Środowisko położnych w USA okrzyknęło ten film „najbardziej głębokim i obszernym przewodnikiem naturalnych narodzin w świecie”, ponieważ dostarcza on potężnej dawki wiedzy, co należy robić, aby urodzić dziecko świadomie i w naturalny sposób. Pokazuje, że poród może być doświadczeniem w pełni wyczekiwany, radosny, bezpieczny oraz w pełni humanitarny. Jest to film dla każdego, który czuje potrzebę kontaktu z energią, z której przyszedliśmy, z naszymi korzeniami i początkami. Film polecany jest wszystkim zainteresowanym, a szczególnie: - kobietom/parom w ciąży; -parom przygotowującym się do macierzyństwa, do pięknego porodu i rodzicielstwa; -położnym, doulom, osobom pracującym z kobietami w ciąży; -lekarzom pracującym z kobietami w ciąży -parom zmagającym się z niepłodnością, kobietom po traumatycznych wcześniejszych porodach, po poronieniach; - osobom zainteresowanym korzystaniem z metody Birth Into Being – pracy z traumami okołoporodowymi. Dla osób związanych z pomaganiem kobiecie, jak i pracujących w położnictwie pokazuje piękny, wspierający sposób towarzyszenia kobiecie w porodzie. Dla ciężarnej to okazja do zobaczenia pięknych historii porodowych, a tym samym wzmocnienia w sobie odwiecznej mocy rodzenia w zaufaniu do siebie.

**Monika Lipowska-Hajduk** – psycholożka, trenerka rozwoju osobistego, certyfikowaną w metodzie "Birth Into Being". Uczennica Eleny Tonetti – Vladimirowej. Prowadzi praktykę "Szczęśliwa Mama" ( [www.szczesliwa-mama.pl](http://www.szczesliwa-mama.pl), [www.facebook.com/Szczesliwa.Mama](https://www.facebook.com/Szczesliwa.Mama), [www.birthintobeing.com.pl](http://www.birthintobeing.com.pl)) - gdzie udziela wsparcia psychologicznego dla kobiet planujących macierzyństwo, w ciąży, przygotowuje do porodu oraz wspiera we wszelkich aspektach i wyzwaniach macierzyństwa/rodzicielstwa. Metody Eleny TonettiVladimirowej (przedstawicielka ruchu na rzecz naturalnych narodzin), przygotowują do porodu poprzez uzdrawianie własnych doświadczeń porodowych. Wspiera we wprowadzaniu zmian w swoim życiu. W swojej pracy reprezentuje podejście holistyczne. Pracuje na wielu poziomach: psychicznym, emocjonalnym, duchowym, pracy z ciałem. Wierzy, że łączenie wszystkich aspektów funkcjonowania człowieka, daje możliwość odkrycia kim jesteśmy i życia w harmonii. Prowadzi także sesje Birth Into Being (kobiety/mężczyźni/pary) Sesje/warsztaty Birth Into Being ([www.birthintobeing.com.pl](http://www.birthintobeing.com.pl)) przeznaczone są dla wszystkich, którzy chcą zmienić swoje nieaktualne wzorce zachowania i funkcjonować w świecie w zgodzie ze sobą, naturą, w miłości i prawdzie. Pozwalają one uleczyć własną traumę narodzin, traumy i zranienia dzieciństwa, by otworzyć się na życie w pełni. Integrują wewnętrzne aspekty ludzkiego umysłu, tak by wspierały nas codziennym życiu.

**18.00-19.30**

**Przyprawy i zioła w codziennej pielęgnacji skóry, prowadzenie Katarzyna Rudek**

„Przy własnoręcznie wykonywanych kosmetykach zauważyłam, że zwykłe przyprawy kuchenne i powszechnie dostępne zioła, które bez trudu znajdziemy na spacerze za miastem bądź w sklepie zielarskim, wcale nie odbiegają działaniem od drogich drogeryjnych kosmetyków. Na warsztatach chciałabym pokrótce omówić zastosowanie kosmetyczne poszczególnych przypraw i ziół, oraz sposób wykorzystania ich w codziennej pielęgnacji skóry. Pragnę przekonać zainteresowanych, że produkcja własnych kosmetyków w domowym zaciszu jest nie tylko prosta, ale i przyjemna.”

**Katarzyna Rudek** macierzyństwo było dla mnie inspiracją do zainteresowania się zdrowym odżywianiem i życiem bez chemii. Jestem typem samouka, biorę też udział w naturalnych warsztatach. Nieustannie rozwijam swoją wiedzę na temat naturalnych metod wspomagania zdrowia m.in. poprzez zioła, produkcję naturalnych kosmetyków i chemii domowej.

**CZWARTEK, 7.04.2016**

**MIEJSCE: ARTzona Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 4, Kraków**

**10.00-12.00**

**Wzmocnij swoje matczyne kompetencje! prowadzenie Kinga Pukowska i Magdalena Szaraniec / Fundacja Polekont – Istota Przywiązania**

Macierzyństwo to piękny rozdział w życiu kobiety, pełen bezwarunkowej miłości, której doświadczamy każdego dnia. To jednak też często czas wyrzutów sumienia i licznych dylematów. Bombardowane zewsząd dobrymi radami i opiniami ekspertów tracimy pewność siebie i łatwo popadamy w krytyczne zamyślenie: czy aby na pewno wiem co dla mojego dziecka jest najlepsze? Spotkanie w kobiecym gronie to dobry pomysł na naładowanie swoich akumulatorów dobrą energią! Przyjdź i podziel się z nami swoimi dylematami i przekonaj się, że odpowiedzi na większość nurtujących Cię pytań możesz

odnaleźć w sobie. Pomożemy Ci je odkryć!

Spotkanie prowadzone przez **Magdalenę Szaraniec i Kingę Pukowską**, założycielki Fundacji Polekont.

### **12.00-13.30**

**Przepis na zdrowe ząbki, prowadzenie Magdalena Pasadyn / Fundacja Kraina Zdrowia**

Spotkanie pt. "Przepis na zdrowe ząbki" skierowane do obecnych i przyszłych rodziców oraz opiekunów małych dzieci. Podczas spotkania dowiemy się jakie nawyki żywieniowe i higieniczne wprowadzić, aby twoje dziecko miało zdrowe zęby i co zrobić polubiło wizyty w gabinecie stomatologicznym.

### **14.00-15.00**

**Jak rozwijać mowę dziecka warsztat dla rodziców dzieci do 3 r. ż., prowadzenie Monika Cabała**

Warsztaty przeznaczone są dla rodziców dzieci do trzeciego roku życia. Tematyka zajęć będzie podzielona na trzy główne części. Część pierwsza będzie dotyczyć rozwoju mowy dziecka przede wszystkim do trzeciego roku życia z uwzględnieniem wieku okołoprzedszkolnego. Część druga poświęcona będzie na zaprezentowanie jak rodzice mogą stymulować i rozwijać mowę dziecka. Część trzecia będzie poświęcona na rozważania, czego robić nie należy – w tej części rozmawiać będziemy o smoczkach, miksowanym jedzeniu, tabletkach a także kiedy warto udać się na konsultacje do logopedy.

**Monika Cabała**, neurologopeda, 5.WSzK w Krakowie. Od sześciu lat pracuje w Poradni Logopedycznej w 5.Wojskowym Szpitalu Klinicznym oraz w szkołach podstawowych w Krakowie i okolicach a także jako wolontariusz w Krakowskim Stowarzyszeniu Laryngektomowanych im. ks. prof. J. Tischnera. Głównym obszarem jej zainteresowań jest mutyzm wybiórczy, opóźniony rozwój mowy a u osób dorosłych rehabilitacja po usunięciu krtani.

### **15.30-17.00**

**Od poczucia bezpieczeństwa do niezależności. Jak mądrze wspierać samodzielność naszych dzieci, prowadzenie Ilona Dąbrowa / Psycholog na macierzyńskim**

Wielu rodziców żywi przekonanie, że ich dzieci nie staną się samodzielne, jeśli wcześniej nie naberą pewnych kompetencji, takich jak zasypianie we własnym łóżku, zabawa bez uczestnictwa rodziców, sygnalizowanie swoich potrzeb fizjologicznych, przebywanie z osobami spoza rodziny (np. w żłobku czy przedszkolu), samokontrola emocji itp. Prawdziwa niezależność kształtuje się jednak przede wszystkim poprzez dobre przywiązanie. Poczucie bezpieczeństwa w relacji z osobami najbliższymi daje dziecku siłę do tego by poznawać świat i mierzyć się z wyzwaniami które stają na jego drodze.

W trakcie spotkania uczestnicy:

- będą mogli bliżej przyjrzeć się sferom w których warto zaufać wrodzonym kompetencjom dzieci;
- dowiedzą jak budować relację w której są dla dziecka bezpieczną bazą w odkrywaniu świata i budowaniu własnej samodzielności.

**Ilona Dąbrowa** - Psycholog na macierzyńskim [www.psycholognamacierzynskim.blogspot.com](http://www.psycholognamacierzynskim.blogspot.com)

### **17.00-19.00**

**Nie znałam siły swojego umysłu dopóki nie urodziłam, prowadzenie Beata Meinguer-Jedlińska**

Jak przygotować się do porodu w relaksie, co to jest hipnoporód, dlaczego hormony są tak ważne w porodzie, czy każdy może osiągnąć stan pełnego relaksu lub autohipnozy, jak nasz umysł kreuje naszą rzeczywistość?

Prowadzenie - hipnodoula **Beata Meinguer-Jedlińska** (Hypnobabies Childbirth Hypnosis Doula)\* Mama dwójki dzieci, doula od 2014 roku, pierwsza w Polsce hipno-doula (Hypnobabies Childbirth Hypnosis Doula). Dzięki swoim doświadczeniom porodowym zaangażowała się w promocję świadomego przygotowania do ciąży i porodu oraz rodzicielstwa bliskości. Na co dzień wspiera kobiety w ciąży stawiając nacisk na wielopoziomowe przygotowanie do porodu (w aspekcie fizycznym, psychicznym i duchowym) Strona www [www.hipnodoula.wix.com/home](http://www.hipnodoula.wix.com/home)

**PIĄTEK, 8.04.2015**

**MIEJSCE: ARTzona Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 4, Kraków**

**10.00-11.30**

Mały terrorysta, prowadzenie Iwona Koprowska, dietetyczka i certyfikowana doradczyni laktacyjna

**11.45-12.45**

Zalety karmienia piersią dzieci powyżej pierwszego roku życia, prowadzenie Iwona Koprowska, dietetyczka i certyfikowana doradczyni laktacyjna

**13.15-14.15**

Spokojny sen dziecka. Jak zadbać o bezpieczeństwo snu dziecka w pierwszym okresie życia i co można zrobić na tym etapie, by problemy ze snem zminimalizować lub ich w przyszłości uniknąć? - spotkanie dla kobiet, które spodziewają się dziecka, prowadzenie Sylwia Latała / SpokojnySenDziecka.pl

Spotkanie dla kobiet, które spodziewają się dziecka. Spotkanie prowadzi, Sylwia Latała, Certyfikowany Konsultant Snu Dziecka, pedagog, szczęśliwa mama, [www.facebook.com/SpokojnySenDziecka](http://www.facebook.com/SpokojnySenDziecka), mail: [spokojnysendziecka@gmail.com](mailto:spokojnysendziecka@gmail.com)

**16.00-18.00**

MuzykoMamiak, czyli Muzyczny Krąg Okołoporodowy. Wymiana opowieści okołoporodowych dla mam, prowadzenie: Marta Żłobińska / Obywatel Mama

Jesteś mamą? Chcesz podzielić się z innymi mamami swoją historią porodu i posłuchać ich opowieści? Szukasz dobrego powodu, żeby wyjść z domu i porozmawiać o czymś ważnym w kobiecym gronie? Zapraszamy na kobiece spotkanie w kręgu. Wybierz utwór muzyczny, który oddaje jakiś aspekt Twoich okołoporodowych doświadczeń lub po prostu jest dla Ciebie ważny w tym momencie, podziel się nim, posłuchaj innych opowieści, podziel się skojarzeniami, poznaj inne mamy. W wirze codziennych obowiązków, które intensyfikują się, gdy dzieci są małe, czasem brakuje nam, matkom, czasu na pielęgnowanie swoich mniejszych lub większych pasji. Zdarza się, że teatr, kino, muzyka, czy czytanie "dorosłej" literatury, kiedyś dla nas ważne, schodzą na dalszy plan i czekają na swoją, nieokreśloną w czasie, kolej. Często muzyki słuchamy, owszem, ale raczej w tle, robiąc coś lub nawet kilka rzeczy na raz. Dlatego tym razem zapraszamy Was do tego, żeby przy okazji opowieści okołoporodowych, zrobić coś, co pozwoli trochę oderwać się od codzienności, skupić się na sobie, swoich skojarzeniach i wspomnieniach. W nowym kontekście podzielimy się swoimi doświadczeniami okołoporodowymi. **Spotkanie jest częścią cyklu kręgów organizowanych w ramach projektu Mamy Prawo Stowarzyszenia Obywatel Mama.**

**SOBOTA, 9.04.2016**

**MIEJSCE: ARTzona Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida, os. Górali 4, Kraków**

**11.00-16.00**

**Kiermasz Naturalnie Rodzinnie - FINAŁ NATURALNIE RODZINNIE -**

**w programie:**

**11.00-13.00**

Szafing z Babkami z Nowej Huty, zapisy na Szafing [k.szczesniak@okn.edu.pl](mailto:k.szczesniak@okn.edu.pl)

Wiosenny szafing z Babkami z Nowej Huty w ramach Kiermaszu Naturalnie Rodzinnie

#### PROSTE ZASADY:

- przedmioty do wymiany muszą być w dobrym stanie a ubrania wyprane i wyprasowane
- wymiana jest bezgotówkowa
- udział w imprezie jest bezpłatny
- weźcie ze sobą swoje wieszaki

Prosimy aby w treści maila podać ile potrzebujecie miejsca – 1 lub 2 stoły o wymiarach 65x65

#### **12.00-16.00**

Zrób sobie minisesję zdjęciową, prowadzenie Izabela Tętnowską  
Uczestnicy będą mogli wygrać profesjonalną sesję gratis

#### **11.00-15.00**

Bajkowe animacje z Kiddy Boom, prowadzenie Kiddy Boom /nie ma konieczności zapisów/

#### **Malowanie buziek, skręcanie baloników, cymbergaj, piłkarzyki, kolorowanki, quizy, trampolina, wielka skakanka.**

Podczas Wydarzenia Naturalnie Rodzinnie , bajkowe animacje naszym najmłodszym uczestnikom zapewni KIDDY BOOM. Kiddy Boom profesjonalnie zajmuje się organizacją animacji dla dzieci podczas uroczystości weselnych , chrztów , komunii. Spełniają dziecięce marzenia podczas rozmaitych festynów i eventów. Kiddy Boom zajmuje się także bajkowymi animacjami podczas urodzin i przyjęć rodzinnych.

Dla niemowląt

#### **10.30-11.30**

Warsztaty masażu niemowląt, prowadzenie Magdalena Fabritius, autorka książki „Masaż niemowląt i nie tylko, czyli jak się cieszyć rodzicielstwem dzień po dniu”

Dla dzieci do 5 r. ż.

#### **12.30-13.15**

„Puk! Puk!”

Spektakl Teatru Chrząszcz w Trzcinie

Spektakl jest krótką instrukcją zawierania przyjaźni, porusza temat wiary w marzenia i dążenia do ich spełnienia. Głównym bohaterem jest pocieszna Kaczka, której partneruje strachliwy Mamut. Kaczka marzy, żeby polecieć na chmurę, a Mamut jest bardzo ostrożny i boi się, że Kaczka wyginie od tych prób tak jak reszta jego gatunku. Teatr Chrząszcz w Trzcinie zestawia ze sobą dwie postawy życiowe: Kaczka jest otwarta na nowe wyzwania, natomiast Mamut obawia się zmian.

Puk! Puk! Kto tam? - Kaczka jest ciekawa,

Puk! Puk! Mamut się chowa...

Co wyniknie z tego zestawu? Na pewno dużo zabawnych sytuacji i niespodziewanych zwrotów akcji. Przedstawienie grane jest wewnątrz potężnej konstrukcji w formie sześcianu. Występują aktorzy i duże lalki. Cechuje się dużą interakcją z widownią. Jest to autorski spektakl Marty i Cezarego Skrockich.

Warsztaty rodzinne, warsztaty dla dzieci od 6 r.ż.

#### **10.30-12.00**

Rodzinny ogród balkonowy - warsztaty z miejskiego ogrodnictwa, prowadzenie Marta Kurek-Stokowska oraz Marta Kopeć / roslinowo.pl

Rodzicu, myślałeś kiedyś o tym, by zająć się produkcją tlenu do własnego użytku? Żyjemy w Krakowie, mieście smogu. I tak naprawdę sami musimy zadbać o to, żeby nasze najbliższe otoczenie Nas nie trufo. Ogród na balkonie to idealne rozwiązanie.

**Marta Kurek-Stokowska**, architektka krajobrazu i mama dwóch łobuzów oraz **Marta Kopeć**, ogrodnik i właścicielka roslinowo.pl zapraszają na warsztaty z miejskiego ogrodnictwa. **Będzie brudno. Zapraszamy odważnych!**

Roslinowo.pl to sklep internetowy z roślinami ogrodowymi. W swojej ofercie posiada ponad 600 gatunków bylin, trawy, krzewy i zioła. Rośliny można przeglądać według stylu ogrodowego, koloru kwiatów, stanowiska itp. Roslinowo.pl jest pierwszym sklepem internetowym który zaprezentował gotowe projekty ogrodów.

### **11.30-12.30**

Artystyczne uzdrawianie pustego szkła-recykling butelek szklanych o ciekawych kształtach, prowadzenie Małgorzata Klima / Pracownia Artystyczna Kredens

### **12.30-13.30**

Eksperymenty dla dzieci - wybuchający wulkan, prowadzenie Paulina Maciaszek / Fundacja Nowe Centrum

### **13.30-15.00**

Rodzinne warsztaty szycia – serduszko-poduszeczka z kolorowych tkanin, prowadzenie Natasza Winiarska / Ekomiejsce

## Warsztaty dla dorosłych

### **13.30-14.30**

Stanikowa Metamorfoza z Vanilla Body Shop

### **14.00-16.00**

Krąg Okołoporodowy dla Par. Narodziny rodziców, czyli poród i co dalej?, prowadzenie Marta Żłobińska (psycholog, psychoterapeuta) i Iwona Babuška (psycholog, psychoterapeuta) / Obywatel Mama

Narodziny rodziców, czyli poród i co dalej? Jak zadbać o związek nie tylko w czasie ciąży, ale również połogu i na początku drogi rodzicielskiej. Warsztat dla PAR spodziewających się dziecka. Spotkanie jest częścią cyklu kręgów organizowanych w ramach projektu **Mamy Prawo Stowarzyszenia Obywatel Mama**

## Organizatorzy:

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida ([www.okn.edu.pl](http://www.okn.edu.pl))

ARTzona OKN ([www.artzona.okn.edu.pl](http://www.artzona.okn.edu.pl))

Klub Rodziców w ARTzonie

## Partnerzy:

Rada Dzielnicy XVIII

Krakowski Holding Komunalny S.A. w Krakowie

Ekomiejsce ([www.ekomiejsce.com](http://www.ekomiejsce.com))

Fundacja Nowe Centrum ([www.nowecentrum.org](http://www.nowecentrum.org))

Roślinowo.pl ([www.roslinowo.pl](http://www.roslinowo.pl))

W poszukiwaniu zielonego kciuka ([www.zielony-kciuk.blogspot.com](http://www.zielony-kciuk.blogspot.com))

Szczęśliwa mama ([www.szczesliwa-mama.pl](http://www.szczesliwa-mama.pl))  
Studio Metody Feldenkraisa ([www.studiometodyfeldenkraisa.pl](http://www.studiometodyfeldenkraisa.pl))  
Fundacja Kraina Zdrowia ([www.zdrowezabki.org](http://www.zdrowezabki.org))

Babki z Nowej Huty ([www.babkiznowejhuty.pl](http://www.babkiznowejhuty.pl))  
Będziemy Rodzicami ([www.bedziemyrodzicami.pl](http://www.bedziemyrodzicami.pl))  
Obywatel Mama ([www.obywatelmama.pl](http://www.obywatelmama.pl))  
Polekont – Istota Przywiązania ([www.fundacijapolekont.pl](http://www.fundacijapolekont.pl))  
Mamo Działaj ([www.mamodzialaj.pl](http://www.mamodzialaj.pl))  
Spokojny Sen Dziecka ([www.facebook.com/spokojnysendziecka](https://www.facebook.com/spokojnysendziecka))  
Pracownia Artystyczna Kredens ([www.facebook.com/pages/Pracownia-artystyczna-Kredens/223623241064333?fref=ts](https://www.facebook.com/pages/Pracownia-artystyczna-Kredens/223623241064333?fref=ts))  
Izabela Tętnowska Fotografia ([www.facebook.com/IzabelaTetnowskaMisiaBela?fref=ts](https://www.facebook.com/IzabelaTetnowskaMisiaBela?fref=ts))  
Teatr Chrzęszcz w Trzcinie ([www.facebook.com/chrzaszczwtrzcinie](https://www.facebook.com/chrzaszczwtrzcinie))  
Vanilla Body Shop ([www.facebook.com/vanillabodyshop](https://www.facebook.com/vanillabodyshop))  
Kiddy Boom ([www.facebook.com/kiddyboom](https://www.facebook.com/kiddyboom))

Patroni medialni:

Ekorodzice.pl  
Głos Tygodnik Nowohucki  
Terazhuta.pl  
Kids in Krakow ([www.karnet.krakow.pl/aktualnosci/kids-in-krakow/16/](http://www.karnet.krakow.pl/aktualnosci/kids-in-krakow/16/))  
Kalendarz Imprez Nowohuckich ([www.kalendarznowahuta.pl](http://www.kalendarznowahuta.pl))  
Rodzinny-krakow.pl  
Karnet