



2, 9, 10, 16, 19, 23 lutego 2016 r., ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4, Kraków.

Klub Rodziców w ARTzynie

Zapraszamy na otwarte spotkania w Klubie Rodziców w ARTzynie w lutym. Dzięki społeczności rodziców skupionych wokół Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida poznaliśmy potrzeby i oczekiwania rodziców małych dzieci wobec oferty zajęć instytucji kultury. Słuchamy pomysłów i kierujemy się potrzebami, pragniemy jeszcze bardziej włączać rodziców i dzieci do wspólnych działań. Tutaj rodzice będą mieli okazję wziąć udział w zajęciach edukacyjnych, warsztatach oraz spotkaniach ze specjalistami. Korzystając z idei naturalnego rodzicielstwa, opartego na nawiązywaniu bliskiej relacji pomiędzy rodzicami a dzieckiem, wspólnego spędzania czasu poprzez działanie Klubu Rodziców w ARTzynie chcemy wzmocnić i pomóc w budowaniu więzi rodzinnych.

2 lutego 2016,

g. 10.30-12.00

Jak łagodnie nauczyć dziecko spać / SpokojnySenDziecka.pl*

Opis:

Na spotkaniu porozmawiamy o faktach i mitach na temat snu dziecka, najczęstszych przyczynach budzenia się dzieci, o tym jak łagodnie, okazując szacunek dziecku i akceptując jego uczucia nauczyć je przesypiania

całych nocy.

g.13.00-14.00

Wolna Strefa Rodzica

g. 12.00

Konferencja prasowa promująca „Kluby Rodziców”

9 lutego 2016,

g. 11.00-13.00

Dobre (przy)wiązanie - warsztaty wiązania chust z przodu, prowadzenie Wanda Hałuniewicz / Rodzinek.pl*

Opis:

Kilkumetrowy barwny pas materiału służy nie tylko do przytwierdzenia dziecka do opiekuna w taki sposób, żeby uwolnić ręce. Chusta dba o wygodę, zdrowy kręgosłup i dobre samopoczucie noszonego i noszącego. Chusta pomaga w tworzeniu dobrej więzi.

Zapraszam do wspólnej nauki wiązania – nauczymy się, jak zrobić to sprawnie i dobrze!

Prowadzenie: Wanda Hałuniewicz, certyfikowana doradczyni noszenia ClauWi

g. 13.00-14.00

Wolna Strefa Rodzica

16 lutego 2016, g. 11.00-13.00

Rozszerzanie diety dziecka karmionego piersią, prowadzenie Iwona Koprowska*

Jak i kiedy rozszerzać dietę dziecka karmionego piersią? Od jakich produktów zacząć rozszerzanie diety? Ważne zasady dotyczące rozszerzania diety. Jakie powinny być kolejne składniki diety? Na te pytania odpowie Iwona Koprowska, dietetyczka i certyfikowana doradczyni laktacyjna.

g. 13.00-14.00

Wolna Strefa Rodzica

23 lutego 2016, g. 11.00-13.00

Kreujemy Klub Rodziców, spotkanie warsztatowe prowadzenie Katarzyna Szczęśniak*

g. 13.00-14.00

*Zapisy: k.szczesniak@okn.edu.pl

10 lutego 2016, środa, 11.00-13.00

Pozytywnie o Porodzie, temat: Wybory w porodzie, prowadzenie Kinga Pukowska i Magdalena Szaraniec / Polekont - Istota Przywiązania

Zapisy: kinga.pukowska@fundacijapolekont.pl

Jeśli jesteś w ciąży i przygotowujesz się na powitanie swojego dziecka, niezależnie czy pierwszego czy kolejnego, dołącz do naszej grupy, w której dzielimy się dobrymi doświadczeniami porodowymi. Wsparcie innych kobiet ma niebagatelne znaczenie w tym ważnym dla matki momencie. Na lutowym spotkaniu porozmawiamy o wyborach jakich możemy dokonać przygotowując się do porodu oraz w jego trakcie. Podobnie jak i w życiu, ważne aby wszystkie decyzje były świadome i przemyślane, bo naprawdę dużo zależy od nas samych.

Zapraszamy wszystkie przyszłe mamy oraz te, które chciałyby podzielić się swoim dobrym doświadczeniem.

Prowadzenie: Kinga Pukowska i Magdalena Szaraniec.

g. 13.00-14.00

Wolna Strefa Rodzica

19 lutego 2016, g. 17.30

Mała ARTzona. Bajkowisko, bajki z projektora „Ania” z muzyką na żywo

g. 18.00-19.00

Wolna Strefa Rodzica

Klub Rodziców w ARTzonie zrealizowany dzięki wsparciu Biura Pełnomocnika PMK ds. Rodziny oraz Gminy Miejskiej Kraków.



1-29 lutego 2016 r., Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5, Kraków.

Zapisy twórców na Wiosenne Targi Sztuki Użytkowej w Ośrodku Kultury

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida w Krakowie zaprasza twórców rękodzielniczej sztuki użytkowej do udziału w Targach Coraz Blżej Wiosna, które odbędą się 19 marca 2016 roku na os. Górali 5 w Krakowie w godz. 11.00 – 17.00.

W ramach wydarzenia odbędą się różnego rodzaju imprezy dla dzieci i dorosłych związane z tematyką Świąt Wielkanocnych. Warsztaty rodzinne, pokazy edukacyjne, seanse filmowe to tylko niektóre z atrakcji jakie organizator zaplanował na ten wyjątkowy dzień. Serdecznie zapraszamy wszystkich twórców, którzy pragną pokazać szerszej publiczności swoje rękodzielnicze wyroby!



9 lutego 2016 r., godz. 17.00, ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4, Kraków.

Kraków miastem ogrodów społecznych

Pracownia Animacji Ekologicznej Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida wraz z Partnerami zapraszają na spotkanie, którym rozpoczynamy dyskusję o przyszłości ogrodów społecznych w naszym mieście. Szukanie nowych rozwiązań w organizacji i użytkowaniu tych ogrodów, innowacyjne podejście władz miasta i dzielnic Krakowa we wspieraniu ogrodniczych inicjatyw społecznych jest szansą na wzmocnienie tego ruchu, a także na jego ciągłe doskonalenie. **KRAKÓW MIASTEM OGRODÓW SPOŁECZNYCH** to hasło, które będzie nam towarzyszyć w tych poszukiwaniach.

W Krakowie coraz częściej zauważamy, ale ciągle jeszcze mało mówimy o tak licznie **powstających ogrodach sąsiedzkich, czy społecznych**. A tworzą się one z powodów bardzo elementarnych: potrzeby kontaktu z przyrodą, realizacji pasji i zainteresowań, chęci spędzania wolnego czasu w sposób czynny i mądry, spotkania z innymi osobami, mieszkania w zadbanej i przyjaznej przestrzeni itp. Powstają na nieużytkach, w miejscach zaniedbanych i mało reprezentacyjnych. Tworzone są z wielkim zaangażowaniem, z wykorzystaniem ciekawych i edukacyjnych pomysłów, z poświęceniem wolnego czasu, przeznaczeniem prywatnych funduszy. Często efekt końcowy okupiony jest dużym wysiłkiem fizycznym. **Praca ich twórców zasługuje na szacunek.**

Na pierwsze spotkanie z udziałem miejskich ogrodników, Pana Piotra Kempfa - dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie, przedstawicieli rad dzielnic oraz organizacji pozarządowych zapraszamy w dniu 9 lutego o godz. 17.00 do ARTzony Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4 w Krakowie. Wstęp wolny.

ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida,

os. Górali 4, Kraków

tel. 12 644-38-98

e-mail: artzona@okn.edu.pl

www.artzona.okn.edu.pl

www.facebook.com/ARTzonaOKN