

SPORT W MIEŚCIE:
Naucz dziecko pływać

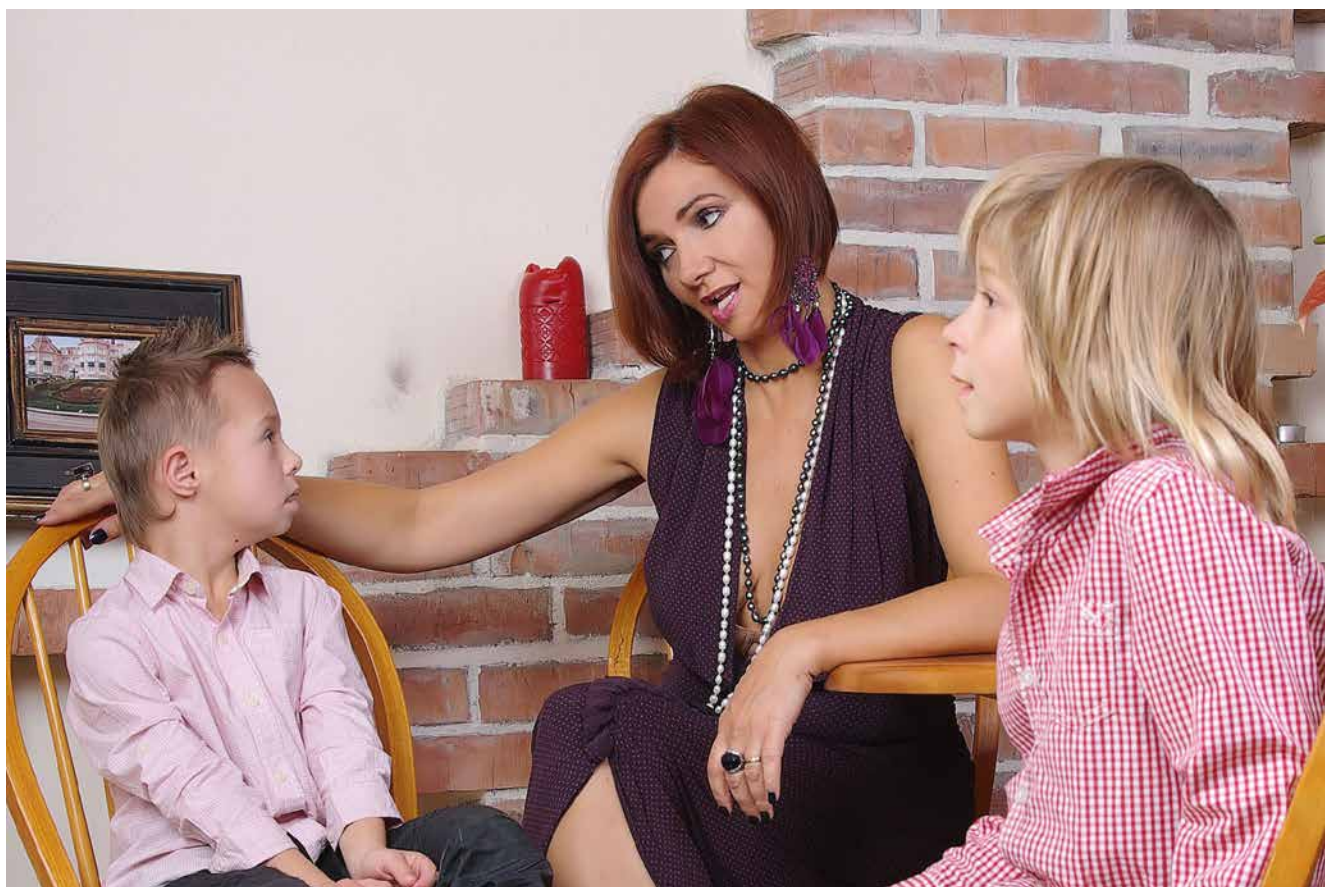
PRZEPIS NA WEEKEND:
Skansen i zamek w Lipowcu

PRZED EURO 2012:
Dziewczyny też chcą grać

TEMAT MIESIĄCA:
**Kolonia z dietą,
makijażem
i treningiem**

Kraków, nr 6(10)/czerwiec 2012

MIASTO
pocięch
krakowski miesięcznik dla rodziców



Uczyliśmy się tej miłości

Rozmowa z Magdaleną Chaszczyńską

str. 10

**Wakacyjny konkurs
z atrakcyjnymi nagrodami**

str. 18-19



Galeria Kazimierz

Dzień dziecka

Na Ciebie i Twoją pociechę czeka mnóstwo atrakcji!

- Eko-music show - warsztaty bębniarskie
- Ekologiczny spektakl teatralny
- Pogadanka z leśniczym
- Pokaz mody - stroje z materiałów recyklingowych
- Warsztaty plastyczne

Partner eventu



Sobota, 2 czerwca
w godzinach: 12.00 - 19.00

ZBIERAJ
NAKLEJKI
PODCZAS IMPREZ
DLA DZIECI
I WYGRAJ
NAGRODĘ!

Więcej informacji na:
www.galeriakazimierz.pl

Partner akcji:

**CINEMA
CITY**

GALERIA KAZIMIERZ, KRAKÓW, UL. PODGÓRSKA 34

Pociechy jadą na wakacje

Szczerze mówiąc zdębiałam, kiedy trafiłam w Internecie na ofertę tegorocznych wakacji dla najmłodszych. Za moich czasów – a nie było to wcale tak dawno temu – jeździło się na obóz harcerski na Mazury, albo kolonię nad morzem. Nieliczni wybierali obozy żeglarskie, albo jeździeckie. I to wszystko. Dziś dzieciom to nie wystarcza. Podobnie jak na co dzień, także w czasie wolnym, potrzebują impulsów, bodźców no i oczywiście ciężkiej pracy. Zamiast wypoczynku mamy więc harówkę, bo jak inaczej nazwać kolonię połączoną z nauką autoprezentacji, lub obóz z treningiem zdolności przywódczych. Dla mnie to czyste szaleństwo! Piszemy o tym na stronach 4-7.

W tym numerze MIASTA pociech zapraszamy też do lektury rozmowy z Magdaleną Chaszczyńską, producentką spektaklu „Down_us” i mamą chorego na zespół downa Michała.

Jak zwykle mamy też kilka sprawdzonych przepisów na rodzinny weekend i konkursy z atrakcyjnymi nagrodami.

To ostatni numer MIASTA pociech przed wakacjami. Wracamy już we wrześniu z całą masą nowości.

Życzymy miłej lektury i udanego lata

Redakcja miesięcznika MIASTO pociech



FOT. PAWEŁ OJĘK

TEMAT MIESIĄCA

Kolonia z dietą, makijażem i treningiem.

„Zwykłe” wczasy to już przeżytek. Dziś w modzie są obozy dla maluchów połączone z nauką autoprezentacji, makijażu, zgrabnego poruszania się czy treningiem zdolności przywódczych. Prawdziwym hitem są też kolonie, na których można zrzucić zbędne kilogramy, zmienić się w gwiazdę popu lub rozwinąć swoje zainteresowania w kierunku... zarządzania, marketingu oraz PR i to w języku angielskim. **4**

SPORT W MIEŚCIE

Pływaj na zdrowie **8**

ROZMOWA

Magdalena Chaszczyńska:
Uczyliśmy się tej miłości **10**

PRZEPIS NA WEEKEND

Dzień Dziecka w wielkiej Kopalni **14**
Skansen i Zamek w Lipowcu **15**
Park Dinozaurów w Krasiejowie **16**

PRZED EURO 2012

Dziewczyny też chcą grać **17**

KONKURS MIASTA POCIECH

Do wygrania bilety wstępu do parków, zabawki, książki, ekologiczne pieluszki i wiele innych **18-19**

RELACJA MIASTA POCIECH

Dzieci na latającym dywanie **20**

NIE PRZEGAP **21-22**

MIASTO **pociech**

Bezpłatny miesięcznik dla rodziców

Wydawca: Wydawnictwo Krakówek.

Kontakt z redakcją: miasto.pociech@gazeta.pl
502 245 335. **Zamówienia na druk reklam przyjmujemy pod numerem:** 536-990-123.

Projekt graficzny: Agencja zylko4media
Tomasz Żyłko.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.

Zdjęcie na okładce: Tomasz Halkiewicz



Kolonia z dietą, makijażem i treningiem

Wakacje to dla większości dzieci czas zasłużonego odpoczynku. Można jechać do babci na wieś, obóz konny na Mazurach lub kolonię nad morzem. Ale uwaga! Takie formy spędzania lata to już przeżytek. Teraz w modzie są wczasy dla pociech połączone z nauką autoprezentacji, makijażu, zgrabnego poruszania się czy treningiem zdolności przywódczych. Prawdziwym hitem są też kolonie, na których można zrzucić zbędne kilogramy, zmienić się w gwiazdę popu lub rozwinąć swoje zainteresowania w kierunku ... zarządzania, marketingu oraz PR i to w języku angielskim. Brzmi ciekawie, ale – jak podkreślają psychologowie – trzeba pamiętać, że wakacje powinny być dla dziecka czasem odpoczynku, a nie ciężkiej pracy nad sobą i szlifowania różnych umiejętności.

Wczasy z zaciskaniem pasa

Ścisła dieta, ćwiczenia kondycyjne, marsze z kijami, a jeśli wypad na zakupy do

spożywczego, to tylko pod czujnym okiem wychowawcy. Aż dziw bierze, że dzieci chcą w ten sposób spędzać wolny czas. Okazuje się jednak, że takich osób przybywa z roku na rok. Prawdziwym hitem ostatnich lat są bowiem wczasy odchudzające dla najmłodszych. Każdego lata warszawska firma Amitur wysyła na takie obozy kilkaset dzieciaków. – Co roku o 30 proc. więcej – zaznacza Anna Tarnowska-Person, właścicielka biura.

Kim są klienci Amitur? To, według słów właścicielki, głównie dzieci z bogatych domów (bo wczasy nie są tanie – od 1500 do 1750 zł za dwa tygodnie), chodzące do dobrych szkół i takie, od których dużo się wymaga. Czasami zbyt dużo. – Chcąc nadążyć za innymi uczniami, godzinami ślęczą nad książkami, nie mają ruchu, a szkolny stres zjadają batonami, do tego dochodzi komputer i nierzadko rodzinne predyspozycje do tycia – mówi Anna Tarnowska-Person. – W Polsce jest coraz więcej dzieci, które potrzebują naszej pomocy.

Dokładnie trzykrotnie więcej niż jeszcze 20 lat temu. Z najnowszego raportu

agencji badawczej HBSC, wydanego przez europejskie biuro Światowej Organizacji Zdrowia w Kopenhadze wynika, że polskie nastolatki należą do najgrubszych w Europie. – Ten problem widoczny jest już gołym okiem, ale wielu rodziców bagatelizuje go – mówi Krzysztof Filas, szef Rabczańskiego Zdroju i koordynator ds. turystyki i żywienia w Uzdrowisku Rabka S.A. To tu na leczenie sanatoryjne trafiają po skierowaniu lekarskim dzieci z ogromną nadwagą. – To, jak wyglądają, jest zwykle winą rodziców, którzy nie zwracają uwagi na to co jedzą ich dzieci – podkreśla Krzysztof Filas. – Zgadzą się, by w diecie ich pociech nie było warzyw, a zamiast wody dają im do picia słodzone soki i napoje, a także ulegają modzie na słodkie płatki śniadaniowe.

– Proszę sobie wyobrazić – dodaje Krzysztof Filas, – że są dzieci, które nigdy w życiu nie jadły surówki. U nas robią to pierwszy raz i nawet nie wiedzą jak się do tego zabrać. Co więcej zdarzają się skargi od rodziców, że ... podajemy dzieciom surowe warzywa.

O tym, jak trudno zmienić przyzwyczajenia żywieniowe dzieci, a zwłaszcza

ich rodziców świetnie wiedzą organizatorzy wczasów odchudzających. Czasem z dziećmi, zwłaszcza tymi młodszymi, na obozy przyjeżdżają mamy lub babcie. I wówczas pojawia się problem. Te pierwsze najczęściej śledzą z ukrycia każdy krok swojej pociechy, a widząc, że maluch się skrzywił lub popłakał natychmiast biegną, by go pocieszyć. Zdarza się, że sięgają wówczas po cukierki czy batony. Gorzej jednak, gdy z dzieckiem na obóz przyjeżdża babcia. Ta najczęściej przywozi ze sobą zapas niezdrowych przekąsek, które podtyka wnuczkowi, gdy ten wraca zmęczony do pokoju. – Jak tylko dowiadujemy się o tym, słodycze są natychmiast konfiskowane i oddawane dopiero na koniec turnusu – zaznacza Anna Tarnowska-Person.

Na dwutygodniowym obozie, jedząc wszystko z wyjątkiem słodyczy i wysokokalorycznych przekąsek, a także uprawiając sport średnio przez trzy godziny dziennie, można schudnąć kilka kilogramów. Czternastoletni rekordzista stracił w ten sposób 16 kilo, ale jego waga wyjściowa wynosiła 160.

Modelowanie sylwetki, nauka makijażu i metamorfoza

Wśród młodzieży, zwłaszcza dziewcząt, sporą popularnością cieszą się ostatnio wczasy, na których „specjaliści fitness, modelingu i psychologii pracują z uczestnikami nad kształtowaniem pięknej sylwetki”.

„Praca nad własnym ciałem i świadomość wydobycia własnych zalet, przydadzą się zarówno chłopcom jak

i dziewczętom w uzyskaniu pewności siebie i umiejętności autoprezentacji – zachęcają na swojej stronie internetowej organizatorzy koloni. - Program obejmuje: modelowanie sylwetki poprzez ruch, sztukę autoprezentacji, kreowanie własnego wizerunku, przyjmowanie pozytywnej postawy życiowej”. Do tego dochodzi nauka poruszania się, makijażu i zasad doboru stroju. A wszystko to za niespełna 1600 zł za 12 dni. Na tego typu wczasy jeżdżą już dziesięciolatki.

Na zdjęciu zamieszczonym w Internecie kilkuletnie dziewczynki pręży się w wyzywających pozach. To kandydatki na przyszłe gwiazdy estrady – uczestniczki obozu na Kaszubach pod hasłem „Przemiana w POP gwiazdę - Niczym Hannah Montana”. Dla uczestniczek organizatorzy przygotowali takie atrakcje jak nauka tańca czy zasad poruszania się na scenie oraz śpiewu z mikrofonem. Ale to nie wszystko. Dziewczynki będą mogły zdobyć też podstawowe umiejętności związane ze stylizacją, nauczą się robić makijaż i manicure, specjaliści dobiórą fryzury najbardziej pasujące do ich buziek, a także pomogą im stworzyć stroje sceniczne podobne do tych noszonych przez Hannah Montana. Nie zabraknie tatuaży z henny, błyszczącej biżuterii i gadżetów związanych z popularnym filmem. A wszystko to w różowo-brokatowej oprawie. Na zakończenie obozu jego uczestniczki będą mogły obejrzeć swój występ nagrany na DVD oraz wziąć udział w konkursie na najlepszą fotomodelkę.



ZDJĘCIA: FOTOLIA

reklama

AUMENTA

ROZWIĄZANIA FINANSOWE

MĄDRY PREZENT DLA DZIECKA

Monika i Wojtek na pierwsze urodziny swojego synka otworili konto inwestycyjne „stypendium”, na które dziadkowie i rodzina wpłacili pieniądze, a oni co miesiąc zasilają konto kwotą 200 zł. Następne uroczystości znowu powiększą stan przyszłego stypendium... i tak po 18 latach pieniądze nie będą ograniczać ich syna w wyborze miejsca studiów.

tel. 12 426 42 06 | ul. Krzywya 13, 31-149 Kraków | biuro@augmenta.pl | www.aumenta.pl



Inny tego typu obóz, tym razem na Mazurach, również proponuje coś ekstra: już na wstępie dziewczynki podczas fabularyzowanej zabawy dowiedzą się „jak osiągnąć sukces na scenie”. Za dziesięciodniowy obóz z Hannah Montana trzeba zapłacić ok. 1300 zł.

Mniej więcej tyle samo kosztuje dziesięciodniowy obóz „Zdrowie i uroda”. Co kryje się pod tym hasłem? Oczywiście ciężka praca. Dzieci na takim obozie uczą się modelingu, poruszania się i chodzenia po wybiegu, mają zajęcia z aerobiku, podstaw kosmetyki, dobierania fryzur, poznają prawdy i mity o odchudzaniu, uczą się makijażu, stosowania maseczek kosmetycznych oraz charakteryzacji, a także uczestniczą w konkursie na metamorfozę. Na tym jednak nie koniec. Dzieci podczas tych wakacji będą się mogły również dowiedzieć jak radzić sobie ze stresem i poznają savoir-vivre współczesnego nastolatka. „Pokaż się, wyjdź z tłumu. Poznaj podstawy wizażu i modelingu. Naucz się kompleksowo dbać o swoje ciało. Bądź trendy. Zostań miss” – zachęca na swojej stronie internetowej organizator obozu.

- Zastanawiam się tylko, komu służą takie kolonie – mówi Maria Rotkiel, psycholog. – Czy fundowanie dziecku takich wczasów nie jest przypadkiem realizacją niespełnionych planów mamy? Dzieci naprawdę nie potrzebują szlifować auto-prezentacji, to moim zdaniem bardziej potrzeba rodzica.

A jeśli dziecko rzeczywiście chce w czymś takim uczestniczyć, to – zdaniem psycholog - należy zastanowić się, czy przypadkiem nie marzy ono obsesyj-

nie o karierze modelki. - Jeśli tak jest, to na miejscu rodzica zajęłabym córkę czymś innym, bo za tym planem idzie ogromne ryzyko, że szkoła przestanie ją interesować i zacznie się drastycznie odchudzać – podkreśla Maria Rotkiel. - Jeżeli mamy szczupłą córkę, która chce jechać na obóz odchudzający, to trzeba zrobić wszystko, by odwrócić jej uwagę od tego pomysłu, proponując inną formę spędzania czasu, na przykład obóz jeździecki czy zwykły sportowy.

- Pamiętajmy też - dodaje psycholog - że wakacje powinny być dla dziecka czasem odpoczynku, a nie szlifowania różnych umiejętności.

Sześćioletni lider

Problem w tym, że na „zwykłe” wczasy mało kto chce dziś jeździć. Współczesne dzieciaki podobno wolą ciężko pracować podczas wakacji niż wylegiwać się na plaży i umierać z nudów. - Obozy i kolonie polegające głównie na plażowaniu, chodzeniu po górach i zabawie nie cieszą się już takim zainteresowaniem jak kiedyś. Teraz w modzie są obozy i kolonie tematyczne – przyznaje Edyta Karpala z krakowskiego biura turystycznego Ecotravel, które w swojej ofercie ma m.in. obozy o nazwie Akademia Liderów, Akademia Sukcesu, Akademia Umiejętności, czy Obóz Anime i Manga.

Wiele z nich jest przeznaczonych dla dzieci już od szóstego roku życia. Czego może dowiedzieć się sześciolatek podczas wakacyjnej Akademii Liderów? Pozna na przykład sztukę negocjacji i argumentacji, a po powrocie do domu będzie wiedział jak przekonać innych do swojego zdania



i jak wynegocjować to, na czym mu zależy. Potrenuje też umiejętności przywódcze i nauczy się współpracować z innymi. A wszystko to za ok. 1600 zł.

- Wybierając temat obozu dla naszego dziecka nie dajmy się ponieść niespełnionym marzeniom z własnego dzieciństwa i nie wysyłajmy na przykład

reklama

Obozy dla maluszków



Szczegóły na:
KOLONIE TEMATYCZNE, OBOZY SPORTOWE KOGIS.PL



DZIEŃ DZIECKA W



**Dmuchańce - skakańce
i zumbowe tańcowanie
z Fitness Platinum**

Zabawa z XB360

**Akcje Animacje
w Kids Play**

**Piłkarskie rozgrywki
z Playmobil**

Strefa kreatywna Cobi

**Warsztaty artystyczne
1,2,3 czerwca**

**Szczegóły na
www.solvaypark.pl**



**DO WSPÓLNEJ
ZABAWY ZAPRASZAJĄ:**



kids play Miki

**Galeria Handlowa Solvay Park
ul. Zakopiańska 105
www.solvaypark.pl**

facebook SOLVAY.PARK

reklama

na obóz żeglarski malca, który boi się wody – radzi Katarzyna Szaraniec z Portalu Turystyki Dziecięcej KOGIS. - Niedawno znajoma opowiadała mi, że spotkała pewnego razu w górach grupę wymęczonych siedmiolatków, którzy trenowali pod okiem instruktora, ale bez widocznej radości i jakiegokolwiek

przyjemności. Bez sensu są także kolonie dla sześciolatka, które mają za zadanie nauczyć go przetrwania w lesie. Nasze dziecko, zwłaszcza na pierwszym wyjeździe potrzebuje ciekawych zajęć dostosowanych do wieku, przyjaznej atmosfery i urozmaiconych wycieczek, a nie zdobywania patentu żeglarsza. ▲

O czym trzeba pamiętać wysyłając dziecko na obóz lub kolonię

Niezależnie od tego pod jakim hasłem będzie w tym roku wypoczywał nasz maluch, przed wyjazdem warto zadbać o kilka istotnych kwestii. Przede wszystkim należy sprawdzić, czy organizator kolonii figuruje w bazie publikowanej na stronie www.wypoczynek.men.gov.pl. Jeśli nie znajdziemy tam organizowanej przez niego kolonii oznacza to, że nie została ona zgłoszona odpowiednim służbom, a więc jest nielegalna. Nawet jeśli organizatorowi uda się ją uruchomić, w każdej chwili może zostać zamknięta, a dzieci odesłane do domu. Taki dzięki obóz nie podlega też kontroli służb sanitarnych, straży pożarnej, czy kuratorium oświaty, a więc może stanowić duże zagrożenie dla naszej pociechy. Takiego zgłoszenia organizator musi dokonać nie później niż na 21 dni przed rozpoczęciem turnusu. Każdego roku nad obozami i koloniami czuwają pracownicy kuratoriów oświaty. Można do nich dzwonić z pytaniami, wątpliwościami czy skargami. Nad wypoczynkiem zorganizowanym na terenie województwa małopolskiego czuwają pracownicy małopolskiego kuratorium oświaty, tel. (12) 392 11 83. Jeśli nasze dziecko wybiera się na obóz autokarem nie wahajmy się wezwać przed odjazdem funkcjonariuszy policji, którzy sprawdzą trzeźwość kierowcy i stan techniczny pojazdu. Nie przejmujemy się, że może to opóźnić wyjazd. Lepiej wyruszyć na obóz trochę później niż nigdy na niego nie dotrzeć. Informacje dotyczące bezpieczeństwa przewozów i środków transportu dzieci – Wojewódzka Komenda Policji tel. (12)615 44 44. Jeśli stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywa nasze dziecko budzi jakiegokolwiek wątpliwości należy zgłosić to właściwej wojewódzkiej stacji sanitarno-epidemiologicznej. (12)416 20 91 - to telefon do małopolskiej stacji.

Pływaj na zdrowie

Agnieszka Karska

Pływanie to sport dla każdego: małego, dużego, grubego, chudego, młodego i starego. Jego uprawianie przynosi mnóstwo korzyści. Nadal jednak niemal co trzeci Polak kompletnie nie radzi sobie w wodzie.

Pokazują to m.in. smutne wakacyjne statystyki. Każdego lata w naszym kraju tonie kilkaset osób. Podczas ostatnich wakacji było ich blisko 500. Przeciętnie toną u nas cztery osoby na sto tysięcy mieszkańców, co sytuuje Polskę na drugim miejscu w Europie. Na pierwszym jest Rosja, gdzie w wodzie ginie jedenaście osób na sto tysięcy mieszkańców. Tymczasem na naszym kontynencie wskaźnik ten wynosi 1,3. Polacy topią się głównie w gliniankach, ześlizgując się z błotnistej brzozy, czy próbując przejść rzekę. Wszystko dlatego, że po prostu nie potrafią pływać.

Badania przeprowadzone przez Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w szkołach wyższych i wśród poborowych dowiodły, że choć umiejętność pływania zadeklarowało 90 proc. pytanych, gdy doszło do praktycznego sprawdzianu, aż 80 proc. z nich nie potrafiło przepłynąć więcej niż 15-20 metrów. Faktycznie pływać umiało zaledwie 15 proc. badanych. Wyniki badań WOPR wykazały też, że aż 90 proc. kobiet nie umie się nawet utrzymać na powierzchni wody. To wszystko jednak nie przekonuje nas, że nauka pływania potrzebna jest każdemu. Z badań przeprowadzonych w ubiegłym roku wynika, że tylko co trzeci Polak chciałby, żeby uczniowie szkół podstawowych lub gimnazjalnych obowiązkowo zaliczali kurs na basenie.

Tymczasem naukę pływania można zafundować już niemowlakowi, bo - jak dowodzą eksperci - im wcześniej zaczniemy, tym lepsze efekty osiągniemy w przyszłości. - Im człowiek starszy, tym trudniej jest mu opanować technikę pływania - przyznaje Marcin Mierzwa, właściciel szkoły SwimSport, która prowadzi zajęcia w krakowskim Parku Wodnym. Tu



na lekcje pływania można przyjść już z trzymiesięcznym bobasem. - Na początku zajęcia polegają na oswojeniu dziecka z wodą. Właściwą naukę technik pływania zaczyna się zwykle od czwartego roku życia, choć miałem kiedyś ucznia, który zaczął pływać samodzielnie w wieku 3,5 lat - mówi Marcin Mierzwa.

Jeśli kilkuletnie dziecko ma już za sobą etap oswojenia z wodą, wystarczy ok. 10 lekcji spędzonych na basenie, by zaczęło samodzielnie pływać kraulem. - To jednak zawsze zależy od indywidualnych predyspozycji malucha. Jedni opanują to szybciej, inni będą potrzebować nieco więcej czasu, ale jeśli będziemy konsekwentni wcześniej czy później każde dziecko nauczy się pływać - zapewnia Marcin Mierzwa.

Zajęcia grupowe dla maluszków w Parku Wodnym kosztują 300 zł za dziesięciogodniowy kurs, starsze dzieci płacą za 10 spotkań od 280 do 290 zł. Zajęcia zaczynają się od 15 września. Przez całe wakacje można natomiast korzystać z lekcji indywidualnych (57 zł za 90 minut). Więcej informacji na stronie www.ParkWodny.pl.

Z kolei w Profesjonalnej Szkole Pływania THE BEST, która prowadzi zajęcia m.in. na basenie AGH, zajęcia

kosztują od 330 do 390 zł (za 12 lekcji). Informacje o zapisach i terminach na www.plywanie.krakow.pl.

Kilka powodów, dla których warto regularnie odwiedzać pływalnię:

- Pływanie jest jednym z najbezpieczniejszych sportów - mogą je uprawiać osoby z nadwagą, wadami postawy i astmą
- Odpręża i rozluźnia. Masujący wpływ wody, pogłębiony oddech i skoordynowane ruchy wprowadzają pływaka w uspokajający rytm
- Koryguje wady postawy - pływanie jest szczególnie zalecane dzieciom, zwłaszcza otyłym, niesprawnym ruchowo i znerwicowanym. Sprawne poruszanie się w wodzie wymaga skupienia, spokoju i koordynacji, a to wpływa dobroczynnie nie tylko na ciało, ale i na psychikę
- Chłodna woda opływająca ciało wzmacnia naczynia krwionośne i poprawia metabolizm. Dzięki temu wzrasta odporność organizmu na zmiany temperatury. Efekt: pływacy rzadko zapadają na przeziębienia
- Buduje mięśnie - pływanie angażuje większość dużych grup mięśniowych - pracują m.in. mięśnie ramion, nóg, brzucha, pleców. A ponieważ ciało zanurzone w wodzie napotyka opór dwunastokrotnie większy niż opór powietrza, ćwiczenia wykonywane w wodzie powodują równomierny, łagodny przyrost mięśni.

Nawet wydatki mogą być na plus

Rozmowa z Beatą Szumską, mamą bliźniąt w wieku gimnazjalnym, użytkowniczką Karty Na Plus



Podobno czasem wydatki mogą być na plus. To prawda?

Wydatki nigdy nie będą stanowić naszego przychodu. Tak dobrze niestety nie ma. Ale możemy starać się je zmniejszyć, a w szczególności te, które są konieczne.

No tak, na drodze rodzica jest wiele koniecznych wydatków. Szkolnictwo jest darmowe, ale podręczniki już nie.

Zgadza się. Koszt zestawu podręczników do szkoły to przeciętnie około 400 złotych. Ja mam dwoje dzieci w różnych klasach i niestety nigdy się nie zdarza, aby mogły skorzystać z tych samych książek. Dla mnie wiąże się to z poważnym wydatkiem rzędu 800 złotych i to każdego roku.

Ale w tym roku będzie Pani lżej ponieważ znalazła Pani pewne rozwiązanie?

Tak. Poznałam Kartę Na Plus – to karta rabatowa z różnymi zniżkami. Nie jest to żaden system rabatów, czy zbierania punktów, nie ma też zakupów grupowych albo abonamentu. Kartę wraz z katalogiem - przewodnikiem po promocjach - zamówiłam przez Internet i mogłam z niej korzystać od razu.

Za darmo?

Nie, karta kosztowała 48 zł, ale ja trafiłam na promocję i w tej cenie dostałam dwie.

Czyli znowu wydatek, a miały być oszczędności.

Od czegoś trzeba zacząć, żeby móc zbierać korzyści. Teraz przy zakupie podręczników w Główniej Księgarni Szkolnej, kiedy mój ra-

chunek przekroczy 200 zł, a niestety na pewno tak będzie, za symboliczną złotówkę otrzymam książkę o wartości 50 zł. Oczywiście taką, którą sama wybiorę. Ponieważ mam dwie karty łatwo policzyć, że zaoszczędzę 100 zł na obu kompletach podręczników. Koszt karty już się zwrócił, a ja jestem 52 złote do przodu. Pozostałe książki, lektury, atlasy kupię z dziesięcioprocentowym rabatem.

To rzeczywiście duży plus. Ale czy warto zamawiać taką kartę dla jednego zakupu?

Po pierwsze rzadko mi się zdarza znaleźć 50 zł na ulicy, dostać, albo utargować, a kupując z Kartą Na Plus podręczniki tak właśnie się stało. Po drugie to nie jest kwestia jednego zakupu. W ofercie karty jest ponad 250 tego typu promocji. I nie są to kwestie marnych pięciu procent, tylko zawsze kilkadziesiąt złotych.

No teraz zaczyna się robić ciekawie. Gdzie w takim razie jeszcze możemy zaoszczędzić?

Praktycznie w każdej dziedzinie i to nie tylko z dziećmi, chociaż wiele zniżek powstało właśnie z myślą o portfelach rodziców. Na przykład kupując zabawkę w Sklepie Pinokio, drugą mamy za pół ceny – oszczędzamy nawet 50 zł. Bardzo przydatne przy dwójce dzieci, Mikołajkach, świętach itp.

Do świąt będzie mogła Pani korzystać z Karty?

Oczywiście. Karta jest ważna przez cały rok kalendarzowy, a promocje dostosowane są do każdej pory roku. W zimie przy zakupie jednego dziennego karnetu na narty na Górze Chełm w Mysłenicach, drugi mamy za 1 zł – oszczędzamy zatem 70 zł. Na wiosnę z kolei odwiedzamy AquaPark Zakopane, gdzie kupując jeden bilet, drugi dostajemy za 1 zł.

Czyli życie rodzinne się wzbogaca? Pojawia się więcej nowych atrakcji.

Zdecydowanie tak. Idziemy na kręgle do Fantasy Parku i dwie gry otrzymujemy znowu za tę samą symboliczną złotówkę.

Niech zgadnę – i znowu oszczędzacie 70 złotych!

To się może wydawać niemożliwe, wręcz absurdalne, ale tak właśnie jest. Powiem więcej, to jest dopiero początek. Potem idziemy na obiad i znowu oszczędności. Moje dzieci uwielbiają pizzę, a ja Kazimierz, więc często chodzimy do Fabryki Pizzy. Z Kartą Na Plus kupując jedno danie, drugie jest za złotówkę, a proszę pamiętać że mam dwie karty. Czyli co?

Czyli, że połowa Pani rodziny je za darmo i zostaje Pani w kieszeni pewnie 50 zł. Dziwi mnie, że nie słyszałam nigdy o tej karcie.

Karta jest w Krakowie już od 4 lat, ale biorąc pod uwagę nierozsądny

stosunek Polaków do oszczędzania wcale mnie to nie dziwi.

Poczułam się nierozsądna.

Proszę nie brać tego do siebie, jednak oszczędzanie kojarzy nam się ze zbytkiem i trzymaniem pieniędzy na lokacie. A można też inaczej, aktywniej i na co dzień. Można płacić więcej, ale w jakim celu? To tak jakby celowo wyrzucać pieniądze w błoto i mówić, że nie chce mi się ich trzymać. A przecież lepiej jest korzystać z Karty Na Plus.

Przekonała mnie Pani. Dziękuję za rozmowę, mam nadzieję że okaże się inspirująca dla wielu rodziców.

Przekona Panią to, co teraz powiem. Jadę do Zebry w Galerii kupić buty na wakacje, a za drugą parę dla siebie, albo dla męża zapłacę o połowę taniej.

Rozmawiała Barbara Stępień

- Kartę Na Plus można zamówić na stronie internetowej www.kartanaplus.pl lub kupić bezpośrednio w biurze sprzedaży: Kraków, ul. Wielicka 25, II p. pok. 26. Telefon: (12) 341 61 11. Na hasło MIASTO pociech otrzymacie Państwo dwie Karty Na Plus w cenie jednej (promocja ważna do 30 czerwca 2012 r. lub do wyczerpania nakładu).



Uczyliśmy się tej miłości

Rozmowa z Magdaleną Chaszczyńską, mamą 8-letniej Zuzi i 7-letniego Michała, z zawodu radcą prawnym, a także prezesem Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Osobowości Dzieci „Graal” integrującego dzieci z zespołem Downa z ich pełnosprawnymi rówieśnikami oraz producentką sztuki teatralnej „Down us”, która po premierze w Teatrze STU, trafi w czerwcu na afisz Teatru Ludowego.

„D o w n_ u s” to sztuka o małżeństwie, które dowiaduje się, że na świat przyjdzie dziecko z zespołem Downa. Pani była w podobnej sytuacji.

Zgadza się. Ta sztuka jednak tylko w pewnej części bazuje na faktach z mojego życia. Scenarzysta pisanie scenariusza poprzedził bowiem spotkaniami z młodzieżą z zespołem Downa oraz ich rodzicami. Dzięki temu stworzył własną wizję osób, które zmagają się z nagłą niespodzianką od losu. W tym znaczeniu d o w n_ u s ma wymiar uniwersalny. W sztuce nieoczekiwaną niespodzianką jest pojawienie się dziecka z zespołem Downa, ale w zasadzie można wyobrazić sobie, że w tym samym małżeństwie pojawia się na przykład choroba jednego z małżonków, czy śmierć bliskiej osoby. Cokolwiek, co spada na nas, jak przysłowiowy grom z jasnego nieba i w jakimś sensie weryfikuje nasze relacje z małżonkiem, rodzicami, przyjaciółmi. Co do historii małżonków scenarzysta uznał, że zachowania rodziców dziecka niepełnosprawnego w wielu przypadkach są podobne. Od odrzucenia dziecka do jego bezgranicznej miłości.

Rodzice na wieść o tym, że dziecko urodzi się z zespołem Downa stają przed wyborem, co zrobić? Czy je urodzić, czy zdecydować się na zabieg usunięcia ciąży?

Zacznę od tego, że jeżeli ktoś zmierza prostą drogą i nikt mu kłód pod nogi nie rzuca, to o swoim człowieczeństwie niewiele wie. Jestem osobą wierzącą i wydawało mi się, że żyję z zachowaniem norm, które świadomie w pełni zaakceptowałam. Jednak dopiero sytuacja, z którą przyszło mi się zmierzyć, zweryfikowała moją wiarę. Byłam w takim okresie ciąży, że mogłam się jeszcze poddać zabiegowi. Ale o tym jednak nie myślałam. Zdecydowaliśmy z mężem, że nie będę też przechodzić badań prenatalnych. Byliśmy bowiem pewni, że nie usuniemy ciąży. Aborcja jest dla mnie nie do przyjęcia, ale do oceny innych nie czuje się uprawniona. Dziś trzeba jednak brać pod uwagę fakt, że świat idzie do przodu. Usunięcie ciąży nie do końca musi być tym właściwym wyborem. Osoby z zespołem Downa mogą liczyć na świetną opiekę, rehabilitację, suplementację i – co ważne – edukację. A może oceniając pojawienie się w rodzinie dziecka z zespołem Downa, w jakiejś dłużej perspektywie uznamy, że było ono w stanie zmienić też coś w naszym życiu? Wnieść do niego pozytywny pierwiastek?

Czy dużo czasu musiało upłynąć zanim Pani pogodziła się z innością syna?

W moim przypadku ta próba godzenia się była krótka, ale burzliwa. Ten pierwszy moment, kiedy dowiedziałam się co nas czeka był wielką traumą. Człowiek zachodził w głowę: dlaczego? Doszukiwał się w tym zdarzeniu kary, poszukiwał winnych. Wyobrażał sobie koszmarną przyszłość, dla siebie i dla dziecka. Zastanawiał jak wpłynie to na małżeństwo. I na każde z małżonków z osobna. Nas ominął szczęśliwie kryzys wywołany narodzinami dziecka niepełnosprawnego, ale w wielu przypadkach dla mężczyzny ta sytuacja jest o wiele trudniejsza niż dla kobiety, bo on czuje się niespełniony lub gorszy. W domu zaczyna się źle dziać, więc odchodzi. Nie chce koncentrować swego życia na chorobie dziecka. To wszystko jest ludzkie. Można sobie jed-

nak z tym poradzić pod warunkiem, że nie wpadnie się w pułapkę myślenia o konieczności rezygnacji z własnych marzeń i pragnień. Naprawdę trzeba chociaż czasami bywać egoistą, w myśl zasady - szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko. Dzisiaj po 8 latach mogę powiedzieć, że odnaleźliśmy w tej trudnej sytuacji szczęście. Ale wcześniej - jak u wielu rodziców - najpierw było odrzucenie, potem próba akceptacji nowej sytuacji, uczenie się miłości do Michała, która później wybuchła z ogromną siłą.

Wstydziście się Państwo powiedzieć rodzinie i znajomym, że dziecko będzie inne?

W przeciwieństwie do głównych bohaterów sztuki ani ja, ani mój mąż nie mieliśmy takiego problemu, ale poczucie wstydu towarzyszy wielu rodzinom. Ludzie im lepiej wykształceni, tym częściej mają kompleksy na punkcie niepełnosprawności dziecka. Przez to oddalają się od rodziny i znajomych, bo nie chcą o tym rozmawiać. W pełni to rozumiem ale uważam, że trzeba próbować podjąć walkę z własnymi „lękami”.

Ale problem ma też otoczenie. Rodzina i przyjaciele nie wiedzą też, jak się zachować. Czy pytać, czy też czekać aż padną pierwsze słowa. Często są nieporadni.

Z reguły zawijają ogon i uciekają. Ten problem został dobitnie pokazany w sztuce. Ojciec bohatera, chciałby pomóc, ale nie wie jak, z kolei koleżanka czuje się niezręcznie i czeka tylko by gdzieś czmychnąć. Tak jest często, ale nie zawsze. Chociaż może to oburzyć wielu rodziców dzieci niepełnosprawnych, uważam jednak, że nie tylko otoczenie jest za taki stan odpowiedzialne. Często my sami wysyłamy złe sygnały, jesteśmy zgorzkniali, skryci w skorupie własnego problemu i przez to odpychamy od siebie ludzi.

Co robić w takich sytuacjach, gdy się już wie? Czy można się rozczulać,



wzruszać, czy być oszczędnym w gestach?

Myszę, że wzruszenie może być początkiem czegoś konstruktywnego. Tak jak było po premierze sztuki, która zrobiła na publiczności duże wrażenie. Ktoś z widzów pewnie się wzruszył i teraz pięć razy się zastanowi nad tym, jak będzie przyglądać się dziecku i oceniać, czy ma bardziej lub mniej skośne oczy. Może zrozumie, co czują wtedy rodzice. Mnie takie zachowania nie drażnią, ale drażnią innych. Przez co wiele rodzin zamyka się w swoich czterech ścianach. Na wykładach i szkoleniach mówię, że od nas rodziców zależy – mówiąc kolokwialnie – w jaki sposób społeczeństwo się do nas ustawi. Sama nad tym pracuję. Gdy idę z moimi dziećmi przez miasto, a one się śmieją i wygłupiają, to inni reagują z rezerwą tylko przez pierwsze kilka sekund, potem pojawiają się już uśmiechy.

Nigdy nie spotkała się Pani z niestosownym zachowaniem?

Nigdy. Może ktoś za plecami robi dziwne miny, ale ja tego nie widzę. Ja patrzę tylko na życzliwe twarze i sama też staram się wysyłać pozytywną energię. Jestem przekonana, że gdybym próbowała zasłaniać swojego syna, to natychmiast

byłaby inna reakcja. Nie mam takich pomysłów. Nasze dziecko chodzi z nami wszędzie: do kina, teatru, filharmonii i restauracji.

Michał też czyta, ćwiczy karate, nurkuje.

Niektóre mamy - będące w podobnej sytuacji jak ja – gdy pokazuję im zdjęcia ze szkoły Michała to otwierają oczy ze zdumienia, że tak można. On zaczął czytać gdy miał 5 i pół roku.

Chodzi do zwykłej szkoły?

Tak, w Modlniczce pod Krakowem. Jest uczniem pierwszej klasy, idzie normalnym programem takim jak inne dzieci w jego klasie chociaż zakładaliśmy, że trzeba będzie go w istotny sposób okroić. Ten program - na podstawie podręcznika do pierwszej klasy - przygotowała dla niego pani mgr Elżbieta Wianecka (autorka metody manualnego torowania głosek), terapeutka Michała. Wychowawczyni Michała, mgr Jolanta Zagórska zdecydowała, że da mu szansę i wprowadziła dodatkowe zadania przewidziane w programie. Rok szkolny powoli się kończy i możemy powiedzieć, że przynajmniej w pierwszej klasie większość standardowego programu była dla Michała przyswajalna.

Dużo Pani pracuje z synem w domu?

Powiem tak, Michał stara się eliminować wszystkie moje zachowania pedagogiczne. W domu chce mieć mamę, ponieważ poza nim ma cudowną terapeutkę, nauczycielkę, która z własnej nie przymuszonej woli zdecydowała się uczyć Michała i jeszcze nauczyciela wspomagającego, czyli wspaniałą panią, która uczy go samodzielności. Chodzi jeszcze na karate i basen, więc broni się już przed nauką ze mną. Wiem, że powinienam z nim też postępować w myśl zasady, że każda godzina pracy z takim dzieckiem to inwestycja w jego rozwój i samodzielność, ale jeszcze nie dorośłam do roli matko-terapeutki. Wolalam, więc oddać sprawy edukacji Michała w ręce specjalistów. Z mężem staramy się za to, by w domu był z nami szczęśliwy. Wiem, że kiedyś przyjdzie czas na połączenie tych dwóch ról. Ale jeszcze nie nadszedł.

A Zuzia czasem pomaga swojemu bratu?

Między moimi dziećmi jest wielka komitywa. To inna relacja niż w przypadku typowego rodzeństwa. Wiele rodzin w podobnej sytuacji do naszej zauważa, że nawet małe dziecko wie, że musi



FOT. MARCIN WIŚNIEWSKI

w szczególny sposób przykładać uwagę do swego niepełnosprawnego rodzeństwa. Gdy Zuzia miała trzy lata doskonale zdawała sobie sprawę, że trzeba mieć oko na Michała. Panie mówiły mi w przedszkolu, że zrobiła im awanturę, bo nie poszły z jej bratem do łaźienki, a przecież mogło mu się tam coś stać. Zagroziła nawet, że jak będą się niewłaściwie opiekować Michałem, to powie mamie. Oczywiście Panie miały rację, bo chciały, by podejmował próby samodzielnego działania, ale Zuzia „wiedziała swoje”. Wczoraj też wzruszyła mnie jej troska. Wieczorem powiedziałam do dzieci, żeby poszły się wykąpać, a ja w tym czasie oglądałam film. Nagle do pokoju wpada zapłakana Zuzia. Pytam co się stało? Ona na to, że Michał ją popchnął i uderzyła się w stopę, ale nie dlatego płacze. Płakała, na myśl, że on mając na ręce wenflon, mógłby sobie zrobić w tej wannie krzywdę i trafić do szpitala. Ale Zuzia to też organizatorka zabaw. Ona mobilizuje Michała do działania. Razem przebierają się w różne stroje i raz „jadą” na safari, raz na narty, albo na turnieje tańca. Chodzą po domu w piórach, kapeluszech...

Ma więc na niego bardzo pozytywny wpływ.

Tak i przykro mi słyszeć, że młodzi ro-

dzice, którym urodziło się dziecko z zespołem Downa decydują się nie mieć więcej potomstwa. Zuzia ma zawierny wpływ na Michała, jak i nas. Nie mówiąc już o tym, że rodzic nie zejdzie do parteru i nie będzie bawił się w kotka i małpkę. Mogą to zrobić tylko rówieśnicy. Moje dzieci są w tym wieku, że zajmują się sobą i nie chcą naszej ingerencji. I tylko słyszę: Mamo, idź już.

Stowarzyszenie „Graal”, którego jest Pani prezesem, wspiera dzieci z zespołem Downa. Kiedy Pani pomyślała o działalności społecznej?

Co dziwne, założyłam to stowarzyszenie zanim wyszłam za mąż i zanim na świat przyszły nasze dzieci. Myślałam o zajęciach artystycznych, a moja przyjaciółka zaproponowała mi pracę z dziećmi niepełnosprawnymi. Odpowiedziałam jej, że nie mam o tym pojęcia i że lepiej nie zamieszczę tego w statucie stowarzyszenia. Za jakiś czas wszystko się zmieniło. Myślę, że to było zadanie, które na mnie czekało. Graal w nazwie stowarzyszenia oznacza tylko dążenie do doskonałości, niekoniecznie z sukcesem w tle. Liczy się droga, próba zmiany siebie i próba dokonywania zmian z myślą o innych. Podkreślam próba, a nie działanie dla sukcesu.

Dużo czasu poświęca Pani stowarzyszeniu?

Tak i dlatego, żeby było łatwiej, mieści się w tym samym budynku, co siedziba mojej kancelarii. Przez ostatnie kilka tygodni pracowaliśmy nad wystawieniem sztuki „D o w n_ u s”. Jesteśmy już po premierze, następne przedstawienia odbędą się w Teatrze Ludowym, 20 czerwca, a potem już w nowym sezonie. Rozmawiamy też z panem Emilianem Kamińskim założycielem Teatru Kamienica, na temat wystawienia tej sztuki w jego teatrze w Warszawie. Wszystkich serdecznie zapraszam. To sztuka uniwersalna. Każdy może w niej znaleźć analogie do problemów, z którymi musi się zmierzyć w życiu codziennym.

Ten spektakl to dobry początek uświadamiania społeczeństwa z czym wiąże się zespół Downa. I chyba taki cel przy jego realizacji Państwu przyświecał.

Tak, chcemy, by o tym problemie – w sposób rzetelny i przystępny – dowiedziało się jak największe ludzi. Poza tym mało kto wie, że osoby z zespołem Downa mogą uczyć się, a nawet studiować. Na przykład Ania Zaremba jest studentką Uniwersytetu Ekonomicznego. Ale też pobierają się, prowadzą samochody. Chodzą też do normalnych szkół i my to powoli zaczynamy wprowadzać w Krakowie. Od września ma ruszyć pilotażowy program w Szkole Podstawowej 105 na os. Słonecznym i tam w klasie integracyjnej będzie się uczyć czworo dzieci z zespołem Downa i 20 dzieci w normie. W programie będzie część wspólnych i część osobnych zajęć, a do tego wsparcie psychologa, logopedy i zajęcia pozalekcyjne, które opłacą rodzice. Mamy też w planach kolejne dwa takie miejsca. Na północy i w centrum Krakowa. W przyszłości myślimy o gimnazjum dla naszych dzieci, a także o szerszej kampanii społecznej, która uwrażliwi Polaków na problem rodzin, w których przyszło na świat dziecko z zespołem Downa. Doganiamy Europę zachodnią i USA, gdzie nikogo nie dziwi widok pracującej osoby z zespołem Downa lub pary młodych ludzi, którzy kochają się i razem chcą spędzić życie.

Rozmawiała: Magdalena Strzebońska

Park wodny

Kraków

nr 1
w Polsce

Miejsce,
które spełnia dziecięce marzenia!

Urodziny

✓ Niezapomniane Urodziny dla Małych Jubilatów i ich Przyjaciół



✓ Zajęcia nauki pływania dla dzieci już od 3 m-ca życia!



✓ Mnóstwo atrakcji w kolorowym brodziku: Magiczny Wulkan, Aquadino, Ptak Cudak, Wyspa Piratów, Statek Piracki

Park Wodny w Krakowie ul. Dobrego Pasterza 126, tel. 12 61 63 190

www.ParkWodny.pl

KUPON
RABATOWY

Wymarzony Dzień Dziecka spędź w Parku Wodnym!

Z tym kuponem wejście na 70 minut w dniu 1 czerwca 2012r.
do hali basenowej dla Rodzica i Dziecka za 20 zł*

*(Rodzic - 13 zł/ Dziecko do 12 r.ż. - 7 zł)

Dzień Dziecka w wielickiej Kopalni

Z okazji Dnia Dziecka Kopalnia Soli w Wieliczce przygotowała mnóstwo atrakcji dla najmłodszych gości. Nie spodzianki będą czekać zarówno pod ziemią, jak i na powierzchni. Impreza odbędzie się 3 czerwca.

Od godziny 10 do 18 na terenie Parku Św. Kingi, wśród parkowej zieleni, na najmłodszych będzie czekał plac zabaw, a w nim m.in. dmuchana zjeżdżalnia, suchy basen, tor przeszkód i trampolina. Artystyczne dusze koniecznie powinny wybrać się na malowanie twarzy – wesołe wzorki na buźkach oraz wyobraźnia pozwoli maluchom przemienić się w dowolną bajkową postać. Nie lada gratka czeka też na fanów Robin Hooda: będą mogli spróbować strzelania z łuku. Specjalnie z okazji Dnia Dziecka w parku św. Kingi pojawią się również kucyki. Wszystkie atrakcje dla dzieci będą bezpłatne.

Na małych gości czeka też moc niespodzianek pod ziemią. W tym dniu w kopalni będą obowiązywać specjalne ceny biletów dla dzieci. Każdy rodzic (opiekun), który przyjedzie do kopalni z jednym bądź dwójką dzieci (w wieku 5-16 lat), będzie mógł wykupić dla nich bilet promocyjny za jedyne 5 zł. Zwiedzanie odbywać się będzie w godzinach otwarcia kopalni, w grupach turystów indywidualnych.



FOT. ARCHIWUM KOPALNI SOLI W WIELICZCE

Natomiast w godz. 11 - 16 będzie można spotkać się z Beatą Kołodziej, autorką książek dla dzieci, która jest prawdziwym bajkowym ekspertem. Doskonale zna wielickie baśnie i legendy, odpowie na wszystkie pytania dotyczące soliludków, soloni, solizaurów i innych mieszkańców magicznej krainy zwanej Solilandią. Zachęci również do czytania książek, które powinny odciągnąć dzieci od komputerów i gier.

O godz. 12 rozpocznie się Wielicki Salon Poezji. Najpiękniejsze wiersze dla dzieci czytać będą aktorki Magdalena Walach i Radosław Krzyżowski. Do podziemnego Salonu Poezji będą mogły przyjść również osoby posiadające bez-

płatne zaproszenia. Można je odebrać od 24 maja w Krakowie w Biurze Promocji kopalni przy ulicy Wiślniej 12 a (tel. (12) 426 20 50) oraz w Wieliczce w Punkcie Informacji (brama główna przy ulicy Daniłowicza, tel. (12) 278 73 02). Na tym jednak nie koniec atrakcji. O godz. 14 w komorze Warszawa teatrzyk dla dzieci zaprezentuje spektakl pt. „Czerwony Kapturek”; dwie godziny później będzie można obejrzeć „Pana Twardowskiego”. Przez cały czas gospodarze solnych podziemi, Skarbnik i księżna Kinga, będą organizować dla najmłodszych gry i zabawy. Ciekawie zapowiada się gra wielkoformatowa zatytułowana „Wielki Skarb”. (AK)

reklama

kursy, konsultacje • najwyższa skuteczność, najniższe ceny • sprawdź nas!

bez stresu

Centrum Rozwoju **bez stresu**
ul. Szuwarowa 4/1
Kraków
tel. 604 732 854

www.bezstresu.eu >>

>> wakacyjny

kurs adaptacyjny
„bez stresu idę do szkoły”

- zajęcia dla dzieci, które chcą oswoić realia szkoły podstawowej; profilaktyka stresu szkolnego, budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie

>> **świąteczna**
przez całe lato!

- zapewniamy opiekę w godz. **08:00 – 17:00**; w kameralnej, przyjaznej atmosferze uczymy się, bawimy, ćwiczymy logiczne myślenie, pobudzamy fantazję i wyobraźnię

ZAPISY TRWAJĄ!

Skansen i Zamek w Lipowcu

Niespełna 40 km od Krakowa leży miejscowość Babice, a w niej znajdują się niezwykle malownicze ruiny Zamku Lipowiec.

Jadąc tam na wycieczkę byliśmy przekonani, że na miejscu zastaniemy rozpadające się mury, na które strach będzie wejść. Tymczasem okazało się, że zamek jest w całkiem dobrym stanie i można go bez problemu zwiedzać.

Zamek Lipowiec to dawna siedziba biskupów krakowskich. W jego podziemiach znajdują się cele więzienne. Tu przetrzymywano niegdyś duchownych, którzy zeszli na tzw. złą drogę. Warto zwrócić uwagę na list, który wisi na jednej ze ścian. Jego autorem jest duchowny, który został wtrącony do lochu za miłość do kobiety. List adresowany jest do biskupa i wbrew pozorom wcale nie wyraża skruchy.

Na pierwszym piętrze zamku znajduje się stała ekspozycja, przedstawiająca historię Lipowca. Można tutaj zapoznać się z burzliwymi losami biskupiej warowni, zobaczyć przedmioty (głównie codziennego użytku) znalezione podczas prac archeologiczno-wykopaliskowych oraz zdjęcia i grafiki, przedstawiające wygląd budowli i życie jej mieszkańców. W Lipowcu można obejrzeć w sumie kilkadziesiąt pomieszczeń, na trzech kondygnacjach.

Jednak to, co zrobiło na nas największe wrażenie, to widok z mierzącej blisko 30 metrów zamkowej wieży. Możliwość wejścia na jej szczyt, gdzie znajduje się taras widokowy, to jedna z głównych atrakcji tego miejsca. Z zamkiem związana jest oczywiście mroząca krew w żyłach legenda. Podobno czasem około północy zrywa się mocny wiatr i wtedy na przedzamczu pojawia się cień czarnej karety, którą ciągnie sześć par czarnych koni. Wychodzi z niej biskup w purpurze i wkracza na dziedziniec. Za nim strażnicy wloką skażaćca, kat podnosi miecz i wtedy uderza piorun, zapada się ziemia, a zjawy znikają.

W pobliżu zamku znajduje się również Nadwiślański Park Etnograficzny,



FOT. ARCHIWUM

czyli skansen, w którym ustawiono zabudowania wiejskie z XVIII i XIX w. Przeniesiono tu między innymi dom z Chrzanowa z 1804 r., spichlerz z Kościelca z 1798 r., okazałą chałupę sołtysią z Przegini Duchownej z 1862 r., a także zabytkowy kościół z Ryczowa z początku XVII wieku. Dla dzieci to świetna lekcja historii, z której mogą się dowiedzieć, jak kiedyś żyli ludzie. W skansenie razem z biletem dostaje się mapkę z umiejscowieniem poszczególnych obiektów i ich opisem, dzięki temu można fajnie zabawić się w dziecięcego przewodnika. Nasza córka nie wypuszczała mapy z rąk i spoglądając na nią

przez cały czas decydowała, którą ścieżką pójść. Dla niej to była najfajniejsza atrakcja. Na terenie skansenu jest też bardzo dobra restauracja z pyszną domową kuchnią.

Bilet wstępu do zamku kosztuje 6 zł (normalny) i 4 zł (ulgowy). Zamek otwarty jest dla zwiedzających w sezonie wiosenno-letnim codziennie od godziny 8 do 18. Na terenie zamku można też zorganizować ognisko z pieczeniem kiełbasek. Opłata za ognisko to 30 zł, ale trzeba samemu zaopatrzyć się w drewno.

Sebastian Piotrowski,
czytelnik **MIASTA pociech**

reklama

Chirurgia Dziecięca lek. med. Krzysztof Solecki

tel. 600 00 53 56

- konsultacje
- leczenie ran (również oparzeniowych)
- opatrunki
- usuwanie zmian skórnych
- zabiegi ambulatoryjne

JuraPark – rodzinne miejsce wspaniałej przygody

Istniał kiedyś świat, którym władaly dinozaury, czyli „Straszne Jaszczury”. Jednak ich rządy dobiegły końca. Ten miniony świat udało się „ożywić” dzięki JuraParkowi.

Efekty wspólnej pracy naukowców i artystów można podziwiać w JuraParkach w Bałtowie, Krasiejowie i Solcu Kujawskim. W każdym z tych miejsc na wizytę gości czekają modele dinozaurów i innych prehistorycznych zwierząt (w sumie ponad 500) wykonane zgodnie z najnowszymi odkryciami paleontologów. Wzdłuż ścieżki dydaktycznej rozmieszczone są również liczne plansze, zdjęcia oraz tablice z informacjami o modelach i dziejach życia na Ziemi.

W Bałtowie uzupełnienie ścieżki dydaktycznej stanowi obozowisko paleontologiczne będące próbą rekonstrukcji warunków w jakich żyły poszukiwacze skamieniałości podczas wypraw terenowych. Zwierczeniem ścieżki jest „Museum Jurajskie” wypełnione skamieniałościami i minerałami.

Bałtów kojarzy się przede wszystkim z tropami dinozaurów - można je podziwiać w „Żydowskim Jarze” - pięknym wąwozie, w którym być może 150 milionów lat temu rozegrała się scena polowania. „Sabathówka” jest z kolei miejscem, w którym główną atrakcją są bloki skalne z Gór Świętokrzyskich, pokryte dużą liczbą tropów pozostawionych przez jurajskie dinozaury.

Jednak Bałtów to nie tylko wymarłe zwierzęta. Doskonałą przygodą jest wyprawa na pokładzie amerykańskiego schoolbusa przez Zwierzyńiec Bałtowski, gdzie na powierzchni 50 ha żyje kilkadziesiąt zwierząt. Tu na wszystkich miłośników jazdy konnej czeka też „Kraina koni” - miejsce, gdzie pod okiem doświadczonych instruktorów można przeżyć przygodę w siodle.

JuraPark Krasiejów to z kolei największy park tematyczny poświęcony dinozaurom. Odkryte w Krasiejowie złoża skamieniałości



FOT. ARCHIWUM JURAPARK

triasowych płazów i gadów należą do najbogatszych w świecie. Nad miejscem wykopalisk wznosi się Pawilon Paleontologiczny będący jedynym miejsce w Europie, gdzie przez przeszkloną podłogę można oglądać materiał kostny triasowych gadów i płazów. Dodatkową atrakcją w JuraParku Krasiejów jest możliwość oglądania (w sezonie letnim, od lipca do września) prac wykopaliskowych prowadzonych przez paleontologów.

Niezwykłe walory edukacyjne niesie ze sobą także podróż przez Multimedialny Tunel Czasu. „Podróżnicy w czasie” mogą podziwiać sceny przedstawiające ważniejsze wydarzenia z dziejów Wszechświata.

Zarówno w Bałtowie jak i Krasiejowie na wszystkich, którzy chcieliby zobaczyć jak wyglądało podwodne życie miliony lat temu, czeka Prehistoryczne Oceanarium - gdzie obserwując wymarłe morskie bestie ulegamy iluzji spotkania z żywymi stworzeniami.

JuraPark, za swoją działalność edukacyjną otrzymał niedawno laur w ogólnopolskim konkursie Popularyzator Nauki 2011. Tu na zwiedzających czekają też inne atrakcje m.in. kino 5D, rollercoaster, doskonale wyposażony Park Rozrywki, plac zabaw pełen nowoczesnych i bezpiecznych urządzeń oraz kąpielisko. Więcej na www.jurapark.pl.

reklama



Rodzinna karta rabatowa

- * zniżki w kilkudziesięciu parkach rozrywki
- * oszczędność nawet dla 4 osób przez rok lub dłużej

ZAMÓW KARTĘ TERAZ!

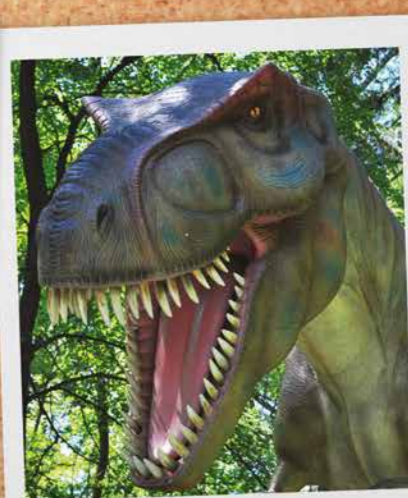
www.parkmania.pl/funpass

Wpisz kod promo: MP2012
dostaniesz atrakcyjną zniżkę!

Promocja ważna do 8.VI.12



Park Miniatur w Inwałdzie:
10% rabatu na bilety
wstępu i gastronomię*!



Dinozatorland
10% rabatu na bilety
wstępu i gastronomię*!!

Piłkarki z Victorii Gaj chcą nadal grać

Zawodniczki klubu piłki nożnej dziewcząt Victoria Gaj od kilku lat zbierają nagrody na ważniejszych, międzynarodowych zawodach sportowych. Jednak w tym roku ich wyjazd na Turniej Piłki Nożnej do Hiszpanii stanął pod znakiem zapytania. Dziewczyny nie mają pieniędzy na opłacenie pobytu za granicą. Trener klubu prosi firmy i przedsiębiorstwa o finansowe wsparcie.

Uczniowski Klub Sportowy Victoria Gaj powstał w 2005 roku i szybko zaczął piąć się w górę. Już dwa lata później drużyna zajęła pierwsze miejsce w Międzynarodowym Turnieju Vildbjerg Cup w Danii, a w 2009 roku na Międzynarodowym Turnieju Italy Cup we Włoszech. Stawała też wielokrotnie na podium podczas krajowych mistrzostw kobiet w piłce nożnej.

- Aż sześć zawodniczek z Gaja to obecne lub były reprezentantki Polski w Piłce Nożnej Kobiet – informuje Radosław Piwowarczyk, trener drużyny Victoria Gaj. – Naszymi zawodniczkami są mieszkanki Mogilan, gmin ościennych, a nawet Rabki.

W tym roku drużyna z Gaja ma w planach wyjazd na Międzynarodowy Turniej Piłki Nożnej do Blanes koło Barcelony, który potrwa od 30 czerwca do 7 lipca. Turniej będzie rozgrywany na terenie największego w Hiszpanii kompleksu sportowego. Wyjazd ten jest jednak niepewny, bowiem koszt udziału w turnieju jednej osoby wynosi 1650 zł. W tej kwocie mieści się siedem noclegów w Hiszpanii, wyżywienie i przelot w obie strony.

- Większości dziewcząt nie stać na zapłacenie takich pieniędzy, a my jako uczniowski klub sportowy korzystamy je-

dynie z pomocy Gminy Mogilany, która udostępnia nam obiekty sportowe i w miarę możliwości wspiera nas finansowo, a także pomocy rodziców i opiekunów naszych zawodniczek – mówi Radosław Piwowarczyk.

Klub nie otrzymuje żadnych pieniędzy ze struktur piłkarskich MZPN czy PZPN, dlatego zwraca się z prośbą do firm, przedsiębiorstw i osób prywatnych o wsparcie działalności, czy to w postaci środków pieniężnych, czy zakupu niezbędnego sprzętu.

(MS)

- **Zainteresowanych prosimy o kontakt z „MIASTEM pociech” pod numerem telefonu 502 245 335, a także o wpłaty na konto bankowe klubu Victoria Gaj: KBS 04 8591 0007 0220 0602 6316 0001**

reklama

Najlepsza Szkoła Językowa dla Twojego Dziecka!



Kraków, ul. Podwale 6, tel. 12-426-16-01/02/03

krakow@profi-lingua.pl

www.profi-kids.pl

Kupon rabatowy

150 zł mniej za kurs dla wszystkich, którzy zgłoszą się do końca czerwca 2012 w siedzibie szkoły przy ul. Podwale 6. Osoby, które dokonają zapisu wezmą też udział w losowaniu darmowego kursu.

Wakacyjny konkurs

Macie swój sprawdzony przepis na weekend? Znaćcie miejsca, które warto polecić innym? Opiszcie je i prześlijcie na adres miasto.pociech@gazeta.pl Najlepsze relacje wydrukujemy w kolejnych numerach, a wśród ich autorów rozlosujemy atrakcyjne nagrody. Na maile od Was czekamy do końca czerwca.

Do wygrania:

- Trzydniowy pobyt (2 noclegi ze śniadaniem) dla dwóch osób w PENSJONACIE BORUTA w Zakopanem (ul Chałubińskiego 28). Pensjonat położony jest w pobliżu Krupówek, w idealnym miejscu na rodzinny wypad z dziećmi, jak również na rozpoczęcie górskich wędrówek.
- Pięć zestawów KARTA NA PLUS, która oferuje zniżki

w ponad 200 miejscach na terenie Krakowa i innych miast. Z rabatów można korzystać m.in. w restauracjach, centrach rozrywki, czy księgarniach.

- Zabawki ufundowane przez sklep BAJKOWY KUFEREK.
- Wejściówki do PARKU WODNEGO w Krakowie.
- Karnety do Parku Rozrywki RABKOLAND w Rabce.



Poradnik dla rodziców
**INTELIGENCJA
EMOCJONALNA**
BEATRIZ SEBASTIÃO GARRIDO



BOOM! HICKERS!

bum bum **RURKI**

Każdy kolor to inny dźwięk!

Uderzaj Bum Bum Rurkami:

- o siebie
- o dłoń
- w dowolną powierzchnię

Graj piosenki ze śpiewnikiem i komponuj własne utwory!

Rozbuduj swój zestaw, rozszerz możliwości dzięki akcesoriom

baw się muzyką!



RABKOLAND™



**Park Miniatur
Ogrodzieniec**

MIASTA pociech

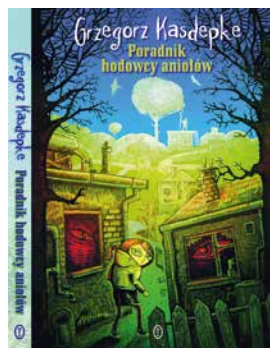
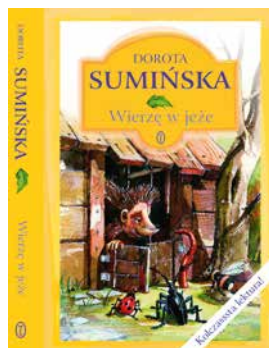
- Rodzinne bilety wstępu do Parku MINIATUR w OGRODZIŃCU.
- Wejściówki do JuraPark KRA-SIEJÓW i BAŁTÓW.
- Karty rabatowe do rodzinnych centrów rozrywki od portalu PARKMANIA.PL.
- Książki od WYDAWNICTWA LITERACKIEGO: John Medina „Jak wychować szczęśliwe dziecko”. Mikołaj Spodaryk, Elżbieta Gab-

rowska „Wiem, co je moje dziecko”. Dorota Sumińska „Wierzę w jeże”. Grzegorz Kasdepke „Poradnik hodowcy aniołów”.

- Poradniki od WYDAWNICTWA eSPe: „Inteligencja emocjonalna. Poradnik dla rodziców” oraz „Odmień swoje dziecko do piątku. Jak zmienić nastawienie, zachowanie i charakter twojego dziecka w 5 dni”.
- Zestaw BUM BUM RUREK - innowacyjnej, muzycznej za-

bawki edukacyjnej, z pomocą której każde dziecko będzie potrafiło wyczarować muzykę.

- Plecak szkolny firmy Topgal od portalu turystyki dziecięcej KOGIS.
- Zestaw ekologicznych pieluszek i akcesoriów od BABY-ETTA: www.babyetta.pl, 607 332 553, adres pracowni: Kraków ul. Duża Góra 23. Babyetta to ręcznie szyte pieluszki wielorazowe.



Dzieci na latającym dywanie

B było kolorowo, pachnąco i wesoło. 12 maja Galeria Kazimierz przeniosła nas do świata Indii, gdzie cynamon, wanilia, a nawet pieprz rośnie.

Była to już kolejna impreza dla dzieci zorganizowana w tym roku przez galerię i jak zawsze maluchy i ich rodzice doskonale się bawili.

- Nie opuściliśmy jeszcze żadnej imprezy w Galerii Kazimierz i każda jest świetna. Zbieramy naklejki, mamy nadzieję na nagrodę. Syn chętnie tu przychodzi, bo uwielbia malować, lepić i wycinać – mówi pani Ola, mama dwuletniego Janka.

Tym razem również nie zabrakło zajęć plastycznych. Dzieci mogły do woli tworzyć własne dzieła. Świetnie bawiły się również usypując mandalę z kolorowych ziaren.

Dziewczynki mogły przymierzyć indyjski strój sari. Chętnych nie brakowało. - Prawdziwe sari to sześciometrowy pas materiału. Tu mamy



FOT. ARCHIWUM GK

trzy metry, ale dla was to w zupełności wystarczy – zapewniał dzieci pan prowadzący imprezę.

Maluchy wzięły również udział w ćwiczeniach jogi. – Asany, które będziecie wykonywać działają wzmacniająco na organizm

i pomagają w koncentracji – zapewniała instruktorka. Dzieci uważnie wsluchiwały się w jej głos. - Wyobraźcie sobie – mówiła, że lecicie na latającym dywanie przez różne kraje aż do Indii. Tam zatrzymujecie się na szczycie góry i przybieracie jej postać.

Dzieci wznosiły się na palcach, podnosiły wysoko ręce i już były górskimi szczytami. Potem szybko zbiegały w dół, napotykały drzewo i również przybierały jego postać.

W tym miesiącu Galeria Kazimierz wspólnie z Lasami Państwowymi zaprasza na kolejne dziecięce wydarzenie. Tym razem będzie to eko-impreza z okazji Dnia Dziecka. 2 czerwca w godzinach 12-19 najmłodszy będą mogli wziąć udział w warsztatach bębniarskich – „Eko music show”, obejrzą spektakl teatralny, pokaz mody w strojach z materiałów recyklingowych oraz wysłuchają wykładu Leśniczego. Tradycyjnie będą też warsztaty plastyczne i malowanie twarzy. **(AK)**

reklama



Biuro sprzedaży
Kraków, ul. Soltysowska 12a/4U (na terenie inwestycji),
tel. 12 684 11 22, 604 171 459
godziny otwarcia: pon.-pt. 9.00 - 19.00, sobota 10.00 - 15.00
www.fajnydom.pl | biuro@fajnydom.pl

KOLEJNY ETAP GOTOWY W MAJU...

ZAMIESZKAJ FAJNIE I SKORZYSTAJ Z NASZYCH WIOSENNYCH PROMOCJI:

- MIEJSCE POSTOJOWE **GRATIS**
- FACHOWE DORADZTWO I PROJEKT ARCHITEKTA **GRATIS**
- JEDYNY DEWELOPER OZNACZONY JAKO „MIEJSCE PRZYJAZNE MALUCHOM” w 2011
- WYJĄTKOWA OFERTA DLA RODZIN Z MAŁYMI DZIEĆMI
 - WYPRZEDAŻ 100 m² APARTAMENTÓW Z OGRÓDKAMI O POW. 130 m² W CENIE 499 999 PLN
 - 93 m² APARTAMENT + 32 m² TARASU 488 888 PLN

CZERWIEC-LIPIEC

● Cały czerwiec, pn., cz. 18.00; wt., śr., pt. 17.00, Park Jordana, Szkoła rolkowa dla dzieci w wieku 5-12 lat pod okiem doświadczonych instruktorów. Spotykamy się przy kawiarci "okraglak" (wejście od Al. 3 Maja). Na pierwsze zajęcia należy przynieść wydrukowany i podpisany regulamin szkoły rolkowej. Informacje: lajkonik@lajkonik.org

● **MIASTO POCIECH POLECA: 1-3 czerwca, godz. 10-17, ul. Centralna 41a, Targi książki dla dzieci. W programie przewidziano m.in.: Złot Postaci Bajkowych, Od Cai Lun'a przez Gutenberga na Targi, Słodkie niespodzianki, czytamy i oglądamy. Wstęp wolny. tel. (12) 644 59 32, (12) 644 81 65.**

- 2 czerwca, godz. 15.00, 16.00 oraz 3 czerwca, godz. 10.00, 11.00, 12.00, Filharmonia Krakowska, Zwierzyniecka 1. Smykowy granie: „Kuba wyspa gorąca”. Bilety: 15 zł. Tel (12) 422 94 77
- 1-17 czerwca, Festiwal Święto Ogrodów. Podczas Święta Ogrodów poszczególne ogrody i instytucje podzielią się z innymi swoją wiedzą na temat ogrodów i ogrodnictwa. Wstęp na wszystkie imprezy jest wolny. Pełny program na stronie: www.swietoogrodow.pl
- 2 czerwca, godz. 15.00-17.15, Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży, ul. H. Wietora 13/15. Familijne warsztaty ceramiczne. Obowiązują zapisy: tel. 501 285 963. Koszt udziału: dorośli 15 zł, dzieci 10 zł.
- 2 czerwca, godz. 10-16, Klub malucha Akademia Skrzatów, ul. Korfanteo 34. Festyn Rodzinny. W programie kącik plastyczny, konkursy z nagrodami, malowanie buziek, gry i zabawy przygotowane przez animatorów oraz niespodzianki, poczęstunek. Zapisy pod nr tel. 664-944-942. Bilety: 35 zł (1 dziecko + 1 rodzic), 50 zł (2 dzieci + rodzice)
- 2, 3 czerwca, godz. 17.30, Opera Krakowska, ul. Lubicz 48. Mały Lord. Rezerwacja biletów tel. (12) 296 61 00

● **MIASTO POCIECH POLECA: 2-3 czerwca, Wielka Parada Smoków. Smoczy weekend rozpocznie Smoczy Piknik Rodzinny. Przez dwa dni, na Bulwarach Wiślanych w okolicach Smoczej Jamy na dzieci, młodzież i dorosłych czekają niezliczone atrakcje. W sobotni wieczór, odbędzie się Wielkie Widowisko Plenerowe na Wiśle, podczas którego gigantyczne, unoszące się w powietrzu smoki zatańczą przy muzyce, sztucznych ogniach, dymach i laserach. W niedzielę, w samo południe, przez centrum Krakowa przemaszeruje barwny korowód Wielkiej Parady Smoków, Rycerzy i Dam Dworu.**

- 3 czerwca, godz. 11 i 13, Filharmonia Krakowska, ul. Zwierzyniecka 1. Koncert nadzwyczajny z okazji Dnia Dziecka: Chór dziecięcy – The International School of Kraków. Obrazki z dziecięcej wystawy – spektakl słowno-muzyczny na motywach Obrazków z wystawy Modesta Musorgskiego. Rezerwacje od 7 maja, tel. (12) 619 87 22.
- 3 czerwca, godz. 14, Dworek Białopądnicki, ul. Papiernicza 2, Piknik Rodzinny z okazji Dnia Dziecka. Parada orkiestry, gry terenowe, zabawy i konkursy z nagrodami, czy „praca” w Papierowej Fabryce Rybek. Wstęp wolny.
- 3 czerwca, godz. 11, Kino Agrafta, ul. Krowoderska 8. Czytamy i oglądamy w Agraftce: Dziadek na huśtawce oraz OLIMPIADA i inne bajki, PIOTRUS SAMOCHWAŁA, TRAJLIUS NA WAGARACH, WOJTUS I BACUŚ, W KRAJNIE KRÓLA SUMA. Tel. (12) 430 01 79. Bilet 5 zł.
- 3 czerwca, Zamek Żupny Wieliczka, ul. Zamkowa 8. Święto Soili. Dziedzic Zamku Żupnego zmieni się w średniowieczne miasteczko. Będzie można zobaczyć, jak pozyskiwało się sól w średniowieczu, a także samemu przedzierzgnąć się w kupca czy powroźnika. Tel. (12) 289 16 00
- 3 czerwca, godz. 11, Kino pod Baranami, Rynek Główny. Dzień Dziecka w Kinie Pod Baranami z Famigą. W programie między innymi pokaz filmów animowanych, konkursy z nagrodami, zabawy dla dzieci oraz inne atrakcje. Bilety: 10 zł
- 3 i 4 czerwca, II Małopolski Dzień Uczenia się, bezpłatne warsztaty, pikniki rodzinne, pokazy filmów, happeningi, konkursy, teatryki dla dzieci, pokazy doświadczeń, szkolenia, zwiedzanie ciekawych miejsc, gry edukacyjne. Wiele imprez jest otwartych, na inne można zapisywać się od 16 do 31 maja pod numerem tel.: (12) 619 84 12 lub mailowo: mdu@wup-krakow.pl
- 6 czerwca, godz. 17.30-19.00, Galeria Atelier, ul. Szeroka 16. Ekologia jest kobietą. Twarz jak z obrazka. Warsztaty ekomoddy dla có-

- rek, mam i babć. Obowiązują wcześniejsze zapisy tel. (12) 421 29 87. Koszt zajęć: 10 zł od osoby (osoby poniżej 12. roku życia – 6 zł).
- 6 czerwca, godz. 11, Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, os. Zgody 1. Truskawkowy Dzień Dziecka, festyn w os. Chałupki organizowany w ramach cyklu Cztery Pory Roku, adresowany zarówno do dzieci jak i dorosłych. Wstęp wolny. Tel. 12 644 24 32
- 6 czerwca, godz. 9.30, 11.00, Nowohuckie Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232. Dzień Dziecka po góralsku. Koncert w formie „Lekcji z folklorem” przybliżający dzieciom i młodzieży folklor Skalnego Podhala. Bilety: 8 zł. Tel. (12) 644 22 47
- 8 czerwca, godz. 15-18, Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży, ul. H. Wietora 13/15. Warsztaty dla dzieci Mój mały Kraków: Bryczką do kościola. Domy i stroje dawnych Krakowian. Tel. 12 430 50 90. Koszt 6 zł od osoby.
- 9 czerwca, godz. 11.00, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Pierwsze mecze Euro 2012 już za nami, czas najwyższy, by się odpowiednio przygotować. Wspólnie stworzymy gadżety prawdziwego kibica: czapki, flagi, koszulki i inne skarby. Bilet rodzinny 5 zł. Tel. (12) 421 68 42
- 10 czerwca, godz. 11 i 15, Kamienica Hipolitów, pl. Mariacki 3. Akademia Małego Odkrywcy: We władzy bibelotów, czyli jak kiedyś ozdabiano dom. Obowiązują rezerwacja miejsc. Wstęp 5 zł. Tel. (12) 422 42 19
- 10 czerwca, godz. 11, Kino Agrafta, ul. Krowoderska 8. Czytamy i oglądamy w Agraftce: Bobek. Wyprawa i rzeczy w sam raz oraz LEŚNI OGRODNICY i inne bajki, KŁĘSKA ZWYCIESKA, ZIOŁOWA KURACJA, PAPIEROWY WIATR, KWIATY PRZYNOŚĄ SZCZĘŚCIE, ARIE I BALETY. Tel. (12) 430 01 79. Bilet 5 zł.
- 10 czerwca, godz. 11-14, Dom Józefa Mehoffera, ul. Krupnicza 26. Warsztaty z cyklu Konik Muzealny: Muzyka w domu Józefa Mehoffera. Czym się różni fortepian od pianina? Czy można zagrać morze? Jak wygląda gra na tam-tamie? Tel. (12) 295 55 00. Koszt biletu jednorazowego: 15 zł. Bilet rodzinny (opiekun z maksymalnie trójką dzieci): 30 zł.

- 13 czerwca, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Cykl warsztatów i spotkań dla młodzieży w wieku 14-18 lat. O historii i nie tylko. Żydowski amerykański sen: co łączy gwiazdę bejsbolu Hankę Greenbergę, aktorkę Natalie Portman, muzyka Boba Dylana i burmistrza Chicago Rahma Emanuela? Wszyscy są amerykańskimi Żydami. Tel. (12) 421 68 42. Wstęp wolny.
- 13 czerwca, godz. 18, Nowohuckie Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232. Alicja w Krainie... Czarów? Premiera spektaklu na podstawie Alicji w Krainie Czarów Lewisa Carrolla w wykonaniu Teatru „An-cymon”. Bilety: 8 zł. Tel. (12) 644 22 47.
- 13 czerwca, godz. 17.30-19.00, Galeria Atelier, ul. Szeroka 16. Ekologia jest kobietą. – Wszystkie kobiety są piękne. Niektóre o tym nie wiedzą. Warsztaty ekomoddy dla córek, mam i babć. Obowiązują wcześniejsze zapisy tel. (12) 421 29 87. Koszt zajęć: 10 zł od osoby (osoby poniżej 12. roku życia – 6 zł).
- 14 czerwca, godz. 17.30-19.00, Galeria Atelier, ul. Szeroka 16. Ekologia jest kobietą. Kobieta zmieniająca jest. Warsztaty ekomoddy dla córek, mam i babć. Obowiązują wcześniejsze zapisy tel. (12) 421 29 87. Koszt zajęć: 10 zł od osoby (osoby poniżej 12. roku życia – 6 zł).
- 14 czerwca, godz. 10-12.30, Dom Kultury Podgórze, ul. Sokolska 13, Podgórski Dzień Przedszkolaka pod hasłem „My Krakowiaczy”. W programie: nauka piosenek Karkowskich, nauka krakowiaka, „Kuchnia krakowska”, zabawy plastyczne, pokaz stroju krakowskiego, opowieść o tradycjach krakowskich, zabawy sportowe. tel. 12 656 36 70
- 15 czerwca, godz. 15-18, Mój mały Kraków, Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży, ul. H. Wietora 13/15, Warsztaty dla dzieci: Zielono Krakowowi. Tel. (12) 430 50 90. Koszt 6 zł od osoby.
- 16 czerwca, Galeria Atelier, ul. Szeroka 16. Spotkanie z cyklu Rodzinny Kazimierz: Noc Kąpieli nad Wisłą. Staropolskie obrzędy naszych mieszkańców. Wstęp na warsztaty jest bezpłatny. Obowiązują wcześniejsze zapisy tel. (12) 421 29 87

reklama

Twoje poradniki

Sprawdzone poradniki dla rodziców!



NIEPOSŁUSZNE DZIECKO
8 kroków do poprawy zachowania
Russel A. Barkley
Christine M. Benton
Twoje poradniki

39,90 zł
~~46,90~~



Poradnik dla rodziców
INTELEGENCJA EMOCJONALNA
BEATRIZ SERRANO GARRIDO
eSPE

33,90 zł
~~39,90~~

Kompetentna pomoc w problemach!

ZAMÓW NA: www.twojeporadniki.pl

e-mail: handel@twojeporadniki.pl; tel.: 12 413 19 21

- 16 czerwca, godz. 10.15-12.15 Instytut Konfucjusza, ul. Radziwiłłowska 4. Poranki z pandą w Instytucie Konfucjusza. Celem spotkań jest chęć przybliżenia dzieciom w atmosferze radości i zabawy kultury oraz języka chińskiego. Tel. 12 421 10 61.
- 17 czerwca, godz. 15, Sala Teatralna Dworku Białoprądnickiego, ul. Papiernicza 2. Pan Twardowski. Przedstawienie dla dzieci w wykonaniu Studia Teatralnego Art-Re. Bilety 10 zł. Tel. (12) 420 49 50, (12) 420 49 68.
- 17 czerwca, godz. 11-14, Pałac Biskupa Erazma Ciołka, ul. Kanonicza 17. Warsztaty z cyklu Konik Muzealny: „Dziwne dzieła” – historii niezwykłych dzieł sztuki. Uczestnicy dowiedzą się, do czego służył relikwiarz, gdzie spali śpiący rycerze, jak dawniej wyobrażano sobie strusia oraz dokąd wędrował osiołek palmowy. Tel. (12) 429 15 58. Koszt biletu jednorazowego: 15 zł. Bilet rodzinny (opiekun z maksymalnie trójką dzieci): 30 zł.
- 17 czerwca, godz. 10.00-13.00, Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży, ul. H. Wietora 13/15. Warsztaty dla dzieci i rodziców Cyrk Rodzinny, w trakcie których uczestnicy poznają następujące techniki cyrkowe: żonglowanie pleczkami, chusteczkami, obręczami, kręcenie talerzami, pojami, flower-stickami, oraz chodzenie na szczydach. Bilet rodzinny: 20 zł. Rezerwacja miejsc tel. (12) 430 50 90.
- 17 czerwca, godz. 11.00. Gazeta Café ul. Bracka 14. Baśniowe poranki: Gdy zaklęcia były jeszcze skuteczne. „Rozbójnik Hotzenplotz” Otfried Preußler. Tel. (12) 629 52 45
- 17 czerwca, godz. 11. Kino Agrańka, ul. Krowoderska 8. Czytamy i oglądamy w Agrańce: Ciotka Klotka i inne historie oraz IMIENINY CIOCI i inne bajki, W OKO WACH LODU, WIECZÓR PIERWSZY, TRĄBKA, MYSZKA I MUCHA. Tel. (12) 430 01 79. Bilet 5 zł.
- 17-21 czerwca, Kino Kijów, al. Krasińskiego 34. Festiwal Filmów Dziecięcych GALICJA. Z okazji 5. urodzin organizatorzy zaprezentują widzom Festiwal w nowej, wzbogaconej o konkursy i pasma filmowe formule. Projekcjom towarzyszyć będą spotkania z aktorami, warsztaty, gry i zabawy oraz inne liczne atrakcje. Tel. (12) 422 30 93, (12) 433 00 33
- 18 czerwca, godz. 18.00, Nowohuckie Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232. Anioły latają nisko. Koncert baletowy w wykonaniu Grupy Baletowej Etiuda. W programie udział wezmą dziecięce i młodzieżowe grupy baletowe Nowohuckiego Centrum Kultury. Bilety: 8 zł. Tel. (12) 644 22 47
- 19 czerwca, godz. 17. Moja muzyka na lato. Audycja muzyczna w wykonaniu Dominiki Olszewskiej i Jana Nowaka, uczniów gry na fortepianie, gitarze i skrzypcach. Klub Kultury Wola, Oddział Dworku Białoprądnickiego, ul. Królowej Jadwigi 215, tel. (12) 425 14 01. Wstęp wolny.
- 20 czerwca, godz. 17.30-19.00, Galeria Atelier, ul. Szeroka 16. Ekologia jest kobietą – Pokaz Eko mody. Warsztaty ekomodny dla córek, mam i babć. Obowiązują wcześniejsze zapisy tel. (12) 421 29 87. Koszt zajęcia: 10 zł od osoby (osoby poniżej 12. roku życia – 6 zł).
- 20 czerwca, godz. 17, Nowohuckie Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232, Tyle stońca w całym mieście. Koncert młodych muzyków podsumowuje całoroczną pracę uczniów nauki gry na instrumentach. Wstęp wolny. Tel. (12) 644 22 47
- 21, 22, 25 czerwca, godz. 9, 11.15 oraz 24 czerwca, godz. 11,

13. Teatr Groteska, ul. Skarbowska 2. Przedstawienie Aksamitny Król. Tel. (12) 633 37 62.

- 21 czerwca, godz. 17. Muzyka jak z bajki. Audycja muzyczna w wykonaniu uczniów gry na fortepianie. Klub Kultury Wola, Oddział Dworku Białoprądnickiego, ul. Królowej Jadwigi 215, tel. (12) 425 14 01. Wstęp wolny
- 22 czerwca, godz. 15-18. Mój mały Kraków, Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży, ul. H. Wietora 13/15. Warsztaty dla dzieci: Krakowski zwierzyniec. Tel. (12) 430 50 90. Koszt 6 zł od osoby

● **MIASTO POCIECH POLECA: 22 czerwca, godz. 17 oraz 23 i 24 czerwca, godz. 12, Muzeum PRL-u, Kino Światowid, os. Centrum E-1, Teatr Hot-haus. Król Maciuś I. Bilety: 20/15 zł; rodzinny 10 zł (minimum 3 osoby). Rezerwacje: tel: 606 603 560 i 795 442 679**

- 23 czerwca, godz. 11.00, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Laurka na Dzień Ojca. Sprawdź czy tata ma w szafie niepotrzebne krawaty. Jeśli tak, przynieś je do nas i przekonaj się co można dla niego wyczerować z kolorowego papieru i starych krawatów. Bilet rodzinny 5 zł. Tel. (12) 421 68 42
- 23 czerwca, ul. Zabłocie 25, Letnie owocowe szalerstwo Warsztaty owocowe Sweet Surrender Kraków. Grupy dostosowane do wieku dzieci: godz. 10 – dzieci 3,5-5 lat, godz. 12.30 – dzieci 6-7 lat, godz. 15 – dzieci 8 lat i starsze. Zapisy u prowadzącej warsztaty Asi Mentel – tel. 791 487 666, e-mail: gotowanie@dzieciakiwformie.pl. Wstęp 30 zł od dziecka.
- 23 czerwca, godz. 15-18, Klub Kuźnia, os. Złotego Wieku 14. Dzień z Tatą – festyn rodzinny. warsztaty plastyczne, cyrkowe, tańca hip-hop, animacyjne, wesołe miasteczko, zawody sportowe, występy artystyczne. Tel. (12) 648 08 86
- 24 czerwca, godz. 11, Kino Agrańka, ul. Krowoderska 8. Czytamy i oglądamy w Agrańce: Basia i upał w ZOO oraz ALARM w ZOO i inne bajki, GAPISZON W CYRKU, ZAMEK, CZARODZIEJSKIE WAMPUM, PETI JAKO ZAWODNIK, KRÓL CZY KRÓLI. Tel. (12) 430 01 79. Bilet 5 zł.
- 24 czerwca, godz. 11-14, Galeria Sztuki Polskiej XIX w. w Sukiennicach, Rynek Główny 3. Warsztaty z cyklu Konik Muzealny: PORUSZAJĄCE rzeźby. Czy można ożywić posągi w Sukiennicach? Jakie historie opowiedzą nam postacie zaklęte w marmur i brąz? Tel. (12) 424 46 03. Koszt biletu jednorazowego: 15 zł. Bilet rodzinny (opiekun z maksymalnie trójką dzieci): 30 zł.
- 27 czerwca, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Cykl warsztatów i spotkań dla młodzieży w wieku 14-18 lat. O historii i nie tylko. Ideał kobiecego piękna. Czy paleolityczna piękność ma coś wspólnego z Marilyn Monroe? Czy Egipcjanka Nefretete podobałaby się współczesnym mężczyznom? Zajęcia poświęcone idealowi kobiecego piękna od starożytności do współczesności. Tel. (12) 421 68 42. Wstęp wolny.
- 1 lipca, godz. 12.00-13.30, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Rodzinna Niedziela Żydowskiego Muzeum Galicja i Muzeum Inżynierii Miejskiej. Dla wszystkich zafascynowanych historią techniki warsztaty i wycieczka po mieście zabytkowym tramwajem po miejscach związanych z historią krakowskich Żydów. Wstęp wolny.
- 2 lipca, godz. 12.00-13.30, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Daj-

wór 18. „Chór bez słów”. Dołącz do nas i zaśpiewaj piosenki, które nie wymagają zapamiętywania żadnych słów. Wstęp wolny.

- 3 lipca, godz. 12.00-13.30, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Wszystkich młodych fotografów zapraszamy na spacer po Kazimierzu. Zanurz się w historię Kazimierza, wyciągnij aparat i pstrykaj! Twoje zdjęcia znajdują się potem na naszej stronie internetowej. Wstęp wolny.
- 4 lipca, godz. 12.00-13.30, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Warsztaty plastyczne. Po co kupować pamiętki, kiedy można je zrobić własnoręcznie. Propozycji jest mnóstwo: mezuzy, świeczniki, hamsy. Cel: świetna zabawa. Metoda: rękodzieło. Materiał: masa plastyczna, koraliki, kolorowe wstążki, farby. Wstęp wolny.
- 5 lipca, godz. 12.00-13.30, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Wciel się w średnio-wiecznego artystę pracującego nad iluminowanym manuskrytem! Zapraszamy do wspólnej pracy, malowania liter, dekorowania brzegów stron. Wstęp wolny
- 6 lipca, godz. 11.30-13.30, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Wspólne przemierzanie Zagadkowego Kazimierza. Pomóż nam odkryć sekrety Kazimierza, zbieraj podpowiedzi, rozwiąż zagadki, podążaj tropem przygody. Pamiętaj tylko o jednym: nie możesz się poddać, na wytrwałych czekają nagrody! Zaczynamy o godzinie 11:30. Wstęp wolny.

● **MIASTO POCIECH POLECA: 6, 7, 8 lipca, Wioska Indiańska w Szczyrzycu. Warsztaty: „Dawne zabawy dziecięce” prowadzone przez Kaję Prusnowską. 6 lipca, godz. 11 – 13, 16 – 18 zajęcia warsztatowe, 7 lipca, godz. 11-13, zajęcia warsztatowe, godz. 17 PODWÓRKO Z MAZURKAMI - spektakl muzyczny dla dzieci. 8 lipca godz. 11 – 13 zajęcia warsztatowe. W czasie tych trzydniowych warsztatów będziecie mogli poznać m.in. dawne piosenki dla dzieci, kołysanki, zabawy pa-luszkowe, zabawy na kolanach oraz pobawić się w wymyślenie własnych. Będą też zabawy tańeczne ze śpiewem, zabawy rytmiczne w jakie bawiono się na łąkach i w salonach, a także opowieści dzwonnej treści: dawne długie pieśni przeznaczone nie tylko dla dzieci. Koszt: 350 zł od osoby przy noclegach w tipi lub 360 zł od osoby przy noclegach w gospodarstwie agroturystycznym. W cenie warsztaty, wstęp na koncert, noclegi i pełne wyżywienie. Rezerwacje miejsc: tel. 508 111 684, e-mail: abaszta@wp.pl.**

- 7 lipca, godz. 12.00-13.30, Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18. Relaksująca wycieczka zabytkowym tramwajem po mieście: przez Stare Miasto, Kazimierz i Podgórze. Przewodnik opowie najciekawsze i najbardziej zaskakujące historie. Wstęp wolny.
- 7 lipca, godz. 11, Radio Kraków, Studio im. Romany Bobrowskiej. Zaczarowana piosenka w zaczarowanym Radiu Kraków! Koncert finalistów Festiwalu Zaczarowanej Piosenki im. M. Grechuty. Zaproszenia dostępne na antenie Radia Kraków. Wstęp wolny.

reklama



KANCELARIA
Radcy Prawnego
JOANNA ŚWIERTA

- prawo cywilne
- prawo rodzinne
- prawo lokalowe
- prawo spadkowe

www.kancelariaksz.pl
j.swierta@radca.lex.pl
tel. 501-025-973, fax 12 266-60-85

MR-PRESS

Dystrybucja Materiałów
Prasowych

kom: +48600242046

e-mail: mr-press@wp.pl

Pisanie i redagowanie tekstów reklamowych do ogłoszeń, broszur, gazet oraz na strony internetowe.

Telefon
664 201 991



Szkółka kulinarna dla dzieci



Rabczański
Zdrój Medical Spa

W każdą niedzielę, od 13.00 do 16.00, zapraszamy rodziców z dziećmi na wyjątkowe kulinarne popołudnie w ośrodku Rabczański Zdrój.

Wszystkim dzieciom proponujemy udział w zajęciach kulinarnych, podczas których będą mogły samodzielnie przygotowywać potrawy, uczyć się i doskonale bawić w gronie rówieśników.

Dodatkowo oferujemy specjalne **KIDS MENU** wliczone w cenę spotkania:

- drugie danie
- deser
- 2 soczki w kartoniku.

W czasie zajęć zachęcamy rodziców do skorzystania z bogatej oferty SPA oraz doskonałego menu w restauracji ośrodka Rabczański Zdrój. Serdecznie zapraszamy!

Rabczański Zdrój • ul. Rostoki 7 • Rabka-Zdrój • REZERWACJA: 18-269-34-10

Koszt: 30,00 zł od dziecka



DZIEŃ DZIECKA W JURAPARKU

www.jurapark.pl



Rodzinne miejsce
dobrej przygody...



Jurapark Bałtów
27-423 Bałtów 8a



Jurapark Krasiejów
46-040 Krasiejów
ul. 1 Maja 10