

Urządź z nami

Ośrodek Ruczaj

CENTRUM KULTURY PODGÓRZA • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

Projekty wypracowane w czasie warsztatów

Mieszkańcy współtworzą ofertę kulturalną Ośrodka Ruczaj!

27 marca 2025 roku w Ośrodku Ruczaj odbyły się warsztaty konsultacyjne „Urządź z nami Ośrodek Ruczaj”, podczas których wspólnie z mieszkańcami tworzyliśmy propozycje zajęć, warsztatów i wydarzeń dla nowej siedziby Ośrodka, która powstaje przy ul. Przyzby.

Podczas spotkania uczestnicy – dzieci, rodzice, seniorzy oraz dorośli – pracowali w grupach, dzieląc się swoimi pomysłami i oczekiwaniami wobec przyszłej oferty programowej. W efekcie powstało wiele inspirujących koncepcji, które staną się punktem wyjścia do planowania działań kulturalnych i społecznych w nowej przestrzeni.

Wspólnota w Naturze – program wspierający rodziców i najmłodsze dzieci (0–3)



Opis pomysłu:

Program skierowany do rodzin z dziećmi w wieku 0–3, kobiet w ciąży oraz ich partnerów. Odpowiada na realne potrzeby mieszkańców Ruczaju, takie jak: brak kontaktu z naturą, poczucie osamotnienia młodych rodziców, potrzeba wspólnoty, relaksu i integracji międzypokoleniowej.

Zakłada cykliczne spotkania i warsztaty w przyrodzie (w sezonie ciepłym) oraz kontynuację działań w budynku ośrodka (jesień–zima).

Główne założenia:

- Natura – zajęcia odbywają się w przyrodzie (Las Borkowski, Zakrzówek, zieleń przy ośrodku).
- Wspólnota – budowanie więzi międzyludzkich i rodzinnych poprzez regularne spotkania oraz działania grupowe.
- Wsparcie – przestrzeń do rozmowy, wymiany doświadczeń i wzajemnego wspierania się, zwłaszcza dla samotnych matek.
- Relaks i uważność – zajęcia wyciszające, rozwijające samoświadomość i kontakt z ciałem, prowadzone przez specjalistów.
- Ciągłość – działania całoroczne: wiosna–lato w plenerze, jesień–zima w salach Centrum.

Przykładowe działania i wydarzenia:

- Leśne imprezy rodzinne – ogniska, pikniki, spacer tematyczny z animacją (Las Borkowski, Zakrzówek).

- Rodzinne wypad „1 na 1” – ojciec z córką, matka z synem – budowanie relacji przez wspólne przeżycia w naturze.
- Warsztaty relaksacyjne w plenerze – prowadzone przez osoby zajmujące się muzykoterapią, jogą, pracą z ciałem.
- Zajęcia mindfulness dla rodziców z dziećmi – proste techniki skupienia uwagi i wyciszania się razem.
- Kręgi rodziców – regularne spotkania, w których uczestnicy dzielą się swoim doświadczeniem i szukają wspólnych rozwiązań.
- Zajęcia plastyczne i sensoryczne w naturze – z wykorzystaniem materiałów przyrodniczych.
- Rodzinne akcje proekologiczne – np. sadzenie drzew, sprzątanie zieleni, edukacja ekologiczna w formie zabawy.
- Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu – wspólne poranki aktywności dla małych dzieci oraz ich opiekunów.

Potrzebne zasoby i osoby:

Prowadzący zajęcia z zakresu:

- muzykoterapii i relaksacji,
- mindfulness i pracy z ciałem,
- animacji i edukacji przyrodniczej,
- wspierania relacji rodzinnych i tworzenia wspólnoty.

Dostęp do przestrzeni zielonych oraz sali do zajęć w okresie zimowym.

Kosmiczny Wieczór – wydarzenie tematyczne dla dzieci



Opis pomysłu:

Wieczorne wydarzenie, którego motywem przewodnim jest kosmos. Program zakłada zarówno elementy edukacyjne, artystyczne, jak i zabawowe. Celem jest rozbudzenie wyobraźni, nauka oraz świetna zabawa w niecodziennej "gwiazdnej" atmosferze.

Proponowane atrakcje:

- Obserwacje nieba z teleskopem – z udziałem zaproszonych pasjonatów astronomii („znawcy z kosmosu”).
- Pokazy filmowe o locie w kosmos – np. bajki, filmy edukacyjne.
- Kosmiczna pantomima – ciche przedstawienie teatralne w klimacie galaktyki.
- Warsztaty plastyczne – tworzenie układów planetarnych i dekoracji kosmicznych, zakończone mini wystawą prac.
- Kosmiczny quiz z nagrodami – edukacyjna zabawa z pytaniami o planetach, gwiazdach oraz astronautach.
- Sadzenie „gwiazdnych” roślin i drzewek.
- Kosmiczne jedzenie – kolorowe przekąski, napoje i opcje bezglutenowe.
- Dyskoteka pod gwiazdami – taneczna część wieczoru przy świetle lampek, z kosmiczną muzyką.

Uwagi organizacyjne:

- Wydarzenie najlepiej zaplanować wieczorową porą (np. 18:00–21:00).
- Zapewnienie opcji bezglutenowych (dla Emilki i innych dzieci z potrzebami żywieniowymi).

Inne pomysły pomysły (możliwe do realizacji osobno lub jako cykl):

- Wieczór robotów – dzieci przynoszą własnoręcznie zrobione roboty, prezentują i omawiają ich funkcje.
- Klub miłośników zwierząt – prezentacja domowych zwierzątek (z podziałem na koty i psy, by uniknąć konfliktów).



Opis pomysłu:

W każdą sobotę organizowane dla dzieci twórcze i rozwijające warsztaty, które pozwolą im odkrywać swoje pasje, uczyć się poprzez zabawę i spędzać czas w inspirującym towarzystwie rówieśników.

Program warsztatów będzie zaplanowany tak, by wspierać rozwój dzieci w różnych obszarach – od kreatywności i sprawności fizycznej po umiejętności społeczne i samodzielność.

W ramach cyklu zaplanowane zostały różnorodne tematyczne spotkania:

- Warsztaty artystyczne – rysunek, malarstwo, teatr, muzyka i zabawy z wyobraźnią,
- Warsztaty ruchowe i sportowe – aktywne gry zespołowe, gimnastyka, taniec i zabawy na świeżym powietrzu,
- Warsztaty edukacyjne – eksperymenty, ciekawostki ze świata nauki, quizy i kreatywne zadania rozwijające logiczne myślenie,
- Warsztaty rękodzielnicze – tworzenie z papieru, tkanin, gliny, recyklingu i innych materiałów,
- Warsztaty ogrodnicze – plenerowe spotkania z naturą, sianie, sadzenie, pielęgnacja roślin oraz zabawy w ogrodzie,
- Warsztaty umiejętności społecznych – gry i scenki rozwijające empatię, współpracę, komunikację i pewność siebie,
- Warsztaty kulinarne – wspólne gotowanie i pieczenie, poznawanie smaków i zdrowych nawyków żywieniowych

Dodatkowe uwagi:

- Warsztaty mają trwać 3 godziny, z podziałem na różne bloki tematyczne.

- Ważne, aby prowadzący mieli pasję do pracy z dziećmi i odpowiednie podejście do nich.
- Warsztaty powinny odpowiadać na różnorodne zainteresowania dzieci, ponieważ dzieci mają różne pasje i szybko się nudzą.
- Warto podzielić czas na różne bloki, by utrzymać zaangażowanie uczestników.

Pomysły na warsztaty "Body and Mind" dla młodzieży



Opis projektu:

Body&Mind to projekt skierowany do młodzieży, który łączy rozwój fizyczny z emocjonalnym oraz mentalnym dobrostanem. W atmosferze akceptacji i wsparcia młodzi ludzie mogą świadomie zadbać o siebie – swoje ciało, emocje i relacje z innymi. To przestrzeń, w której można zwolnić, wsłuchać się w siebie, wzmocnić się fizycznie i psychicznie, a przy okazji dobrze się bawić i budować poczucie sprawczości.

Ciało:

- Warsztaty z trenerem personalnym – indywidualne podejście do rozwoju fizycznego, treningi dopasowane do różnych poziomów zaawansowania.
- Warsztaty z dietetykiem – nauka zdrowego odżywiania, układanie planów dietetycznych, porady na temat zdrowych nawyków żywieniowych.
- Praktyczne warsztaty kulinarne – przygotowywanie zdrowych posiłków, nauka gotowania z wykorzystaniem prostych składników.
- Sztuki walki – nauka podstawowych technik samoobrony, poprawa kondycji fizycznej oraz pewności siebie.
- Taniec – warsztaty tańca, które nie tylko rozveselają, ale też uczą współpracy i poczucia rytmu.

Dusza:

- Warsztaty relaksacyjne – techniki medytacji, oddechowe, które pomagają w redukcji stresu i poprawie koncentracji.
- Warsztaty psychologiczne – budowanie świadomości siebie, radzenie sobie z emocjami, rozwój osobisty, wsparcie w okresie dorastania.
- Warsztaty rozwoju świadomości – rozwój samoświadomości, pracy nad pewnością siebie, eliminowanie kompleksów.
- Warsztaty kompetencji miękkich – nauka komunikacji, rozwiązywania konfliktów, pracy zespołowej.
- Warsztaty prezentacji – nauka skutecznego wystąpienia publicznego, budowanie pewności siebie przed publicznością.

Dodatkowe pomysły:

- Aktorstwo – warsztaty teatralne, które pomagają wyrażać emocje, budować pewność siebie.
- Warsztaty szycia – nauka podstaw krawiectwa, szycia odzieży lub akcesoriów.
- Warsztaty stolarskie – tworzenie przedmiotów z drewna, rozwijanie manualnych umiejętności.
- Warsztaty filmoznawcze – analiza filmów, nauka o kinematografii, interpretacja dzieł filmowych.

Te pomysły mogą być dostosowane do różnych potrzeb młodzieży, aby zapewnić im nie tylko rozrywkę, ale również rozwój osobisty i fizyczny.

Międzypokoleniowa Sobota dla Ciała i Duszy



Opis projektu:

Projekt zakłada organizację wydarzenia integracyjnego, które będzie trwało przez całą sobotę, oferując różnorodne aktywności skierowane do wszystkich grup wiekowych. Celem wydarzenia jest integracja społeczności lokalnej poprzez połączenie aktywności fizycznych, edukacyjnych

oraz kulturalnych w sposób dostępny i angażujący dla osób w różnym wieku – od dzieci po seniorów.

Cele wydarzenia:

- Integracja pokoleń – wspólne działania seniorów, dorosłych, młodzieży i dzieci.
- Aktywność intelektualna – rozwijanie umiejętności i wiedzy poprzez warsztaty, spotkania edukacyjne.
- Aktywność fizyczna – promocja zdrowia i kondycji fizycznej.
- Zabawa i rozrywka – wpleciona w formę tańca, muzyki, gier i pokazów.

Proponowany program dnia:

Aktywności fizyczne:

- Warsztaty samoobrony – dla różnych grup wiekowych.
- Pokazy sportowe – np. szermierka, joga.
- Konsultacje medyczne – badania, porady dotyczące zdrowia.
- Masaże – dla uczestników, którzy chcą się zrelaksować.
- Akcja krwiodawstwa – z udziałem instytucji wspierających.

Warsztaty tematyczne i edukacyjne:

- Warsztaty florystyczne – tworzenie bukietów, kompozycji.
- Rękodzieło – dla dzieci i dorosłych.
- Spotkania tematyczne – np. ekologiczne, psychologiczne, zdrowotne.
- Szachy – warsztaty logicznego myślenia.
- Warsztaty pierwszej pomocy – dla dorosłych i dzieci.

Strefa kulturalna i muzyczna:

- Koncerty lokalnych uczniów – muzyka na żywo.
- Spotkania z artystami i twórcami – wystawy, pokazy.
- Wieczne tańce – DJ, taniec na żywo, muzyka na zakończenie dnia.

Dodatkowe atrakcje:

- Konsultacje psychologiczne, dietetyczne, prawne – dostępni specjaliści przez cały dzień.
- Ogrodnik – pomoc w zakładaniu ogrodu społecznego.
- Strefa beauty – zabiegi kosmetyczne i relaksacyjne dla wszystkich.

Potrzebne zasoby:

Przestrzeń:

- cały budynek ośrodka i otaczający go teren – przestrzeń do organizowania warsztatów, pokazów, spotkań.

- strefy tematyczne (np. strefa wellness, strefa gier, warsztaty, sala koncertowa).

Wolontariusze i specjaliści:

- Prowadzący warsztaty plastyczne, florystyczne, rękodzielnicze.
- Instruktorzy samoobrony, szermierki, jogi.
- Psycholodzy, dietetycy, prawnicy, masażyści, kosmetolodzy.

Współpraca z instytucjami i firmami:

- Partnerzy do organizacji krwiodawstwa i pokazów pierwszej pomocy.
- Możliwość pozyskania sponsorów do pokrycia kosztów organizacyjnych i zapewnienia nagród w ramach loterii.
- Firmy oferujące sprzęt do zajęć (np. do masażu, kosmologii, sportu).

Promocja i finansowanie:

- Zbiórki funduszy, crowdfunding.
- Firmy partnerskie, które mogą wspierać finansowo wydarzenie w zamian za reklamę.

Przewidywane korzyści:

- Zacieśnianie więzi w społeczności.
- Promocja aktywnego stylu życia.
- Tworzenie przestrzeni do spotkań międzygeneracyjnych.
- Poszerzenie oferty kulturalnej i edukacyjnej dostępnej dla mieszkańców.

Projekt "Międzypokoleniowa Sobota dla Ciała i Duszy" stanowi świetną okazję do budowania wspólnoty, poprawy jakości życia mieszkańców Ruczaju i stworzenia wydarzenia, które będzie miało długotrwały wpływ na lokalną kulturę i aktywność społeczną.

Spotkania integracyjne dla dorosłych



Opis projektu:

Projekt to całoroczny cykl różnorodnych warsztatów, zajęć i spotkań kierowanych do dorosłych mieszkańców, którzy chcą rozwijać swoje pasje, zdobywać nowe umiejętności, poznawać innych i wspólnie budować aktywną, otwartą społeczność. Zajęcia będą prowadzone w trybie cyklicznym – z podziałem na sezon wiosenno-letni (zajęcia plenerowe) oraz jesienno-zimowy (w salach).

Program obejmuje:

- Zajęcia artystyczno-rękodzielnicze – warsztaty kreatywne, podczas których uczestnicy tworzą wyjątkowe przedmioty, rozwijają wyobraźnię i relaksują się przy pracy manualnej.
- Zajęcia historyczne i spacer tematyczny – odkrywanie lokalnych historii i tajemnic pod okiem przewodników i pasjonatów historii, zarówno w salach, jak i podczas plenerowych spacerów.
- Zajęcia teatralne i PR-owe – rozwijanie umiejętności wystąpień publicznych, tworzenia scenariuszy, pracy z głosem i ciałem, budowania pewności siebie.
- Spotkania literackie i muzyczne – wspólne rozmowy o literaturze, koncerty kameralne, słuchowiska, wieczory z poezją i muzyką na żywo.
- Zajęcia naukowe – spotkania popularnonaukowe z ekspertami z różnych dziedzin, które pobudzają ciekawość świata i zachęcają do dalszego zgłębiania wiedzy.
- Warsztaty fotograficzne i malarskie – rozwój wrażliwości artystycznej, poznawanie technik fotograficznych i malarskich w praktyce.
- Zajęcia językowe – nauka i konwersacje w językach obcych dla początkujących oraz średniozaawansowanych, w atmosferze wzajemnej motywacji.
- Taniec i balet – zajęcia ruchowe, które łączą elegancję z aktywnością fizyczną, poprawiają kondycję i nastrój.
- Spotkania przy grach planszowych – integracja mieszkańców przy klasycznych, a także nowoczesnych grach, wspólna zabawa i tworzenie międzypokoleniowej więzi.
- Kręgi kobiet – bezpieczna przestrzeń do rozmowy, dzielenia się doświadczeniem, wzajemnego wsparcia i wzmacniania kobiecej siły.

Dodatkowe uwagi:

- Zajęcia powinny odbywać się w okresie wiosenno-letnim na zewnątrz, a jesienno-zimowym w salach.
- Wymagana dostępność do parkingu dla samochodów i rowerów oraz łatwiejszy dostęp do logistyki dla instruktorów.
- Zajęcia powinny odbywać się poza godzinami pracy, czyli rano lub po południu, aby umożliwić uczestnictwo osobom pracującym zawodowo.



Opis projektu:

Program tworzony przez i dla seniorów z Ruczaju. Odpowiada na potrzebę większej obecności tej grupy w ofercie Ośrodka, integracji społecznej oraz kontaktu z kulturą. Ma formę cyklicznych wydarzeń i spotkań, zarówno skierowanych tylko do seniorów, jak i łączących różne pokolenia. Projekt zakłada współpracę z instytucjami kultury oraz z młodzieżą.

Główne założenia:

- Dostęp do kultury – uczestnictwo w wydarzeniach artystycznych i spotkania z twórcami.
- Międzypokoleniowość – wymiana poglądów, wspólna nauka i zabawa z młodszym pokoleniem.
- Muzyka i taniec – wspólne doświadczanie sztuki oraz aktywności poprawiające samopoczucie.
- Rozwój i aktywizacja – nowe doświadczenia, nauka, integracja poprzez gry i rozmowy.

Proponowane działania:

Klub Aktorski Seniora

- Wspólne wyjścia do teatru (raz w miesiącu lub co dwa miesiące).
- Spotkania z aktorami/reżyserami po spektaklach.
- Dyskusje o spektaklach i teatrze.
- Możliwość wycieczki za kulisy teatru – poznanie „drugiej strony sceny”.

Spotkania międzypokoleniowe

- Tematyczne dyskusje seniorów i młodzieży (np. o filmach historycznych).

- Projekcje filmowe z rozmowami po seansie.
- Dzielenie się doświadczeniami i punktami widzenia.

Klub Gier Planszowych

- Spotkania z młodzieżą, która wprowadza seniorów w świat nowoczesnych gier planszowych.
- Nauka i wspólna zabawa – integracja przez współdziałanie.

Muzyczne popołudnia

- Spotkania z młodymi muzykami, np. studentami Akademii Muzycznej.
- Rozmowy o muzyce, krótkie koncerty, wspólne słuchanie i analiza utworów.

Klub Taneczny Seniora

- Nauka tańca (m.in. taniec w kręgu – forma dostępna i integrująca).
- Wieczorki taneczne (np. raz w miesiącu), z muzyką na żywo lub DJ-em.

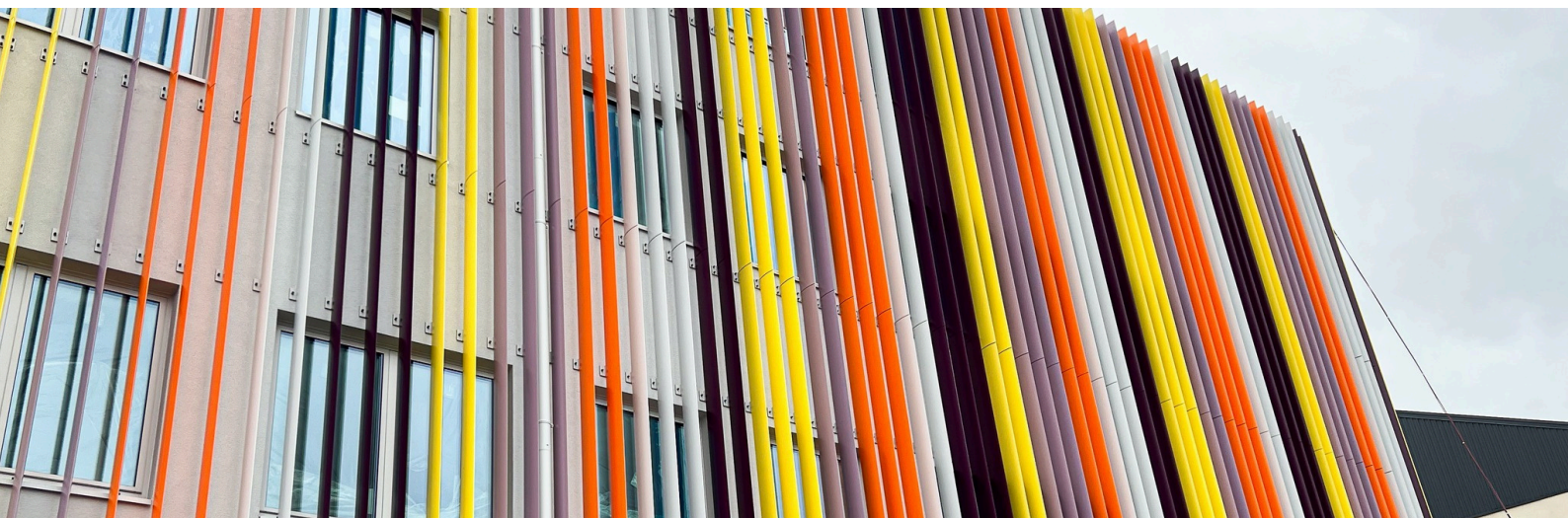
Potrzebne zasoby i osoby:

- Współpraca z teatrami, uczelniami artystycznymi (np. Akademia Muzyczna).
- Osoby prowadzące zajęcia taneczne i muzyczne.
- Młodzież chętna do współpracy (wolontariusze, uczniowie, studenci).
- Koordynator, który pomoże spinać działania i komunikację między pokoleniami.

Inne pomysły na zajęcia dla seniorów:

- Brydż, gimnastyka, joga – ćwiczenia poprawiające kondycję fizyczną i elastyczność.
- Ćwiczenia związane ze zdrowym kręgosłupem – specjalistyczne ćwiczenia pomagające w utrzymaniu zdrowia kręgosłupa.
- Spotkania z podróżnikami – inspirujące opowieści o podróżach, dzielenie się doświadczeniami.
- Ćwiczenia pamięciowe – techniki rozwijania pamięci i koncentracji, wpływające pozytywnie na umysł seniorów.
- Zajęcia z psychologiem – wsparcie emocjonalne, rozmowy o problemach i techniki radzenia sobie z trudnościami.
- Porady prawne – spotkania z prawnikami (np. studentami prawa), którzy udzielają nieodpłatnych porad prawnych dla seniorów.
- Zajęcia z obsługi komputera i telefonu – pomoc w nauce korzystania z technologii, takich jak komputery, telefony komórkowe, aplikacje.
- Bezpieczeństwo w sieci – warsztaty o zagrożeniach w internecie, jak unikać oszustw i dbać o prywatność w sieci.
- Samoobrona – kursy samoobrony, które zwiększają poczucie bezpieczeństwa seniorów w codziennym życiu.

Dziękujemy za udział w warsztatach konsultacyjnych
„Urządź z nami Ośrodek Ruczaj”!



Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność, zaangażowanie i podzielenie się swoimi pomysłami podczas warsztatów konsultacyjnych. Wasze opinie, potrzeby i inspiracje są dla nas niezwykle cenne i stanowią ważny fundament do tworzenia oferty kulturalnej nowej siedziby przy ul. Przyzby 10 A.

To jednak dopiero początek wspólnej drogi!

Zachęcamy wszystkich mieszkańców do dalszego dzielenia się swoimi pomysłami i sugestiami – również tych, którzy nie mogli wziąć udziału w spotkaniu. Każdy głos się liczy!

Swoje propozycje możecie przesyłać mailowo na adres: ruczaj@ckpodgorza.pl
lub telefonicznie 519 309 356

Razem możemy stworzyć miejsce, które będzie odpowiadało na potrzeby naszej społeczności – twórcze, otwarte i pełne dobrej energii.

Dziękujemy i do zobaczenia w Ośrodku Ruczaj!

Zespół Centrum Kultury Podgórze