

JAZZOWY KWARTET EWELINY SERAFIN W MISTRZEJOWICACH

W sobotę 18 listopada, w ramach koncertów Huta Jazzu, odbył się koncert zespołu Ewelina Serafin Quartet. W Młodzieżowym Domu Kultury im. Andrzeja Bursy zagrali w składzie: Ewelina Serafin (śpiew, flet poprzeczny), Jakub Mielcarek (kontrabas), Max Olszewski (perkusja) oraz Kuba Banaszek (piano). Był to piękny koncert, który przekazywał wiele emocji, więc był i śmiech i wzruszenia. Niesamowicie dało się odczuć, jak szczerze i płynące z serca były wszystkie zagrane kompozycje. Miejmy nadzieję, że będzie nam dane ponownie podziwiać tę formację.



W MISTRZEJOWICACH POWSTAJE PIERWSZY CHÓR MAM!

Chór Mam to grupa młodych mam z małymi dziećmi, mająca za cel wspólne śpiewanie, ale także – co jeszcze ważniejsze – wzajemne wspieranie się w początkowych latach macierzyństwa, tworzenie sąsiedzkich więzi oraz podejmowanie lokalnych inicjatyw.

Aby wychować dziecko, potrzeba całej „wioski”

Współczesne kobiety wychowujące małe dzieci często doświadczają samotności i wyobcowania. Dzieje się tak szczególnie w dużych miastach, do których młodzi przybyli za pracą, zostawiając dziadków i babcię swoich dzieci w rodzinnych stronach. Mamy wychodzące na spacer z maluchami często nie znają nikogo na ulicy. To po-

tęguje poczucie samotności, a także daje przekaz „nikogo tu nie znam, nikt mi nie pomoże, muszę poradzić sobie sama”. To bardzo negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne mam i całych rodzin. Lawinowo narasta problem depresji w różnych odmianach, a mamy w okresie huśtawki hormonalnej są szczególnie narażone na depresję poporodową.

Chór Mam to coś więcej, niż krąg kobiet

Wspaniała praktyka kręgów kobiet, dawniej kultywowana w długie, jesienne wieczory przy darcie pierza, haftowaniu, opowieściach i... śpiewaniu, wraca teraz na salony. I to wraca pod kierownictwem sztabu psychologów, trenerów i coachów. I to dobrze! Jed-

nak nie wszystkim przychodzi łatwo takie wyjście z domu i rozmowa z obcymi ludźmi... i nie każda mama może zorganizować dziecku opiekę na czas takiego wyjścia. Dlatego my bierzemy dzieci i przychodzimy śpiewać. Kręgi kobiet tworzą się przy okazji... i zataczają coraz szersze kręgi! Chór Mam jest miejscem spotkań i nawiązywania więzi. Dzięki temu budujemy swoją „wioskę”, której tak bardzo potrzebujemy w procesie wychowania dzieci. I to w dodatku „wioska” śpiewająca!

Pamiętaj – nie musisz umieć idealnie śpiewać

Tu ważniejsze jest spotkanie, nawiązanie relacji, zrobienie czegoś dla siebie. Warto wspomnieć, że Chór Mam to część ogólnopolskiego projektu zapoczątkowanego przez Małgorzatę Zawilską-Rospędek – twórczynię Chóru Mam na Bemowie w Warszawie, która za swoją działalność otrzymała niedawno Warszawską Nagrodę Edukacji Kulturalnej w kategorii „Wspólnoty lokalne”. Chóry Mam działają także w Warszawie – na Mokotowie, Bielanych, Żoliborzu i Pradze Północ, jak również w Legionowie, Bydgoszczy, Toruniu i innych miastach. Teraz, pierwszy Chór Mam w Krakowie powstaje właśnie w Mistrzejowicach!



Dlaczego warto?

Spotkania Chóru Mam wspierają profilaktykę zdrowotną mam zagrożonych depresją poporodową – dotychczasowe działania i badania naukowe wskazują, że wspólne śpiewanie ma terapeutyczny wpływ na zdrowie młodych i przyszłych mam. Nieodłącznym elementem jest oczywiście wspólna przestrzeń na rozmowę i wsparcie w kobiecym gronie, co pozytywnie wpływa na poprawę relacji sąsiedzkich, tworzenie się więzi społecznych, a także kluczowy cel Chóru Mam – okazję do wzajemnego wsparcia w trudnym, początkowym okresie tuż po przyjsciu na świat naszych maluszków.

Gdzie można dołączyć?

Chór Mam będzie mieć spo-

tkania w poniedziałki o 10:30 w Klubie Kuźnia - Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida na Os. Złotego Wieku 14. Pierwsze spotkanie odbędzie się 8 stycznia 2024.

Wszystkie mamy w ciąży oraz mamy maluchów do lat 3 chętne do dołączenia zapraszam do kontaktu poprzez Facebook i dołączenie do grupy „Chór Mam w Krakowie-Mistrzejowicach” lub napisanie do mnie wiadomości prywatnej. Spotkania Chóru Mam są możliwe dzięki wsparciu Rady Dzielnicy XV Mistrzejowice.

Karolina Przywała
Koordynatorka Chóru Mam w Krakowie-Mistrzejowicach
Zdjęcia: FotoKramek



RADA I ZARZĄD DZIELNICY MISTRZEJOWICE:

Przewodniczący: Marek Hohenauer, z-a przewodniczącego: Konrad Maciejowski, członkowie zarządu: Krzysztof Bąk, Maciej Cieślak, Anna Trzoniec. Biuro Rady Dzielnicy: ul. Miśnińska 58, tel. 12 648-96-18. Przyjmowanie mieszkańców: poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek w g. 11.00-15.30 oraz środa od 12.00 do 16.00. Dyżury członków Zarządu: Przewodniczący - druga środa miesiąca w g. 16.00-17.00, z-a przewodniczącego: trzecia środa miesiąca w g. 15.00-16.00, Krzysztof Bąk - ostatni czwartek miesiąca w g. 17.00-18.00, Maciej Cieślak - ostatni wtorek miesiąca w g. 17.00-18.00, Anna Trzoniec - pierwszy wtorek miesiąca w g. 14.30-15.30. Strona internetowa: www.dzielnica15.krakow.pl, e-mail: rada@dzielnica15.krakow.pl.