Magiczny Kraków

Centrum Kultury Podgórza

2026-10-05

Centrum Kultury Podgórza, a wcześniej Dom Kultury Podgórze, powstało w 1984 r. To instytucja kultury Miasta Krakowa działająca na terenie historycznej dzielnicy Podgórze. Zgodnie z obecnym podziałem administracyjnym Krakowa funkcjonujemy na terenie 6 dzielnic: Dzielnicy VIII Dębniki, Dzielnicy IX Łagiewniki – Borek Fałęcki, Dzielnicy X Swoszowice, Dzielnicy XI Podgórze Duchackie, Dzielnicy XII Bieżanów – Prokocim oraz Dzielnicy XIII Podgórze. Swoją ofertę kierujemy nie tylko do mieszkańców prawobrzeżnej części miasta, ale również do osób z całego Krakowa. Prowadzimy wielokierunkową działalność kulturalną, która służy rozwijaniu oraz zaspokajaniu potrzeb mieszkańców Krakowa, a także tworzeniu warunków do rozwoju amatorskiego ruchu artystycznego. Jesteśmy wsparciem wielu środowisk kulturotwórczych, amatorskich grup artystycznych i ich wychowanków. W naszej ofercie każdy znajdzie coś dla siebie – zarówno najmłodsi jak i Seniorzy. Pełnimy funkcję centrali dla 17 podległych jednostek: Dworu Czeczów, Ośrodka Ruczaj, Teatru Praska 52, Centrum Sztuki Współczesnej Solvay oraz Klubów: Kliny, Piaskownica, Iskierka, Kostrze, Przewóz, Pychowice, Rybitwy, Skotniki, Soboniowice, Tyniec, Wola Duchacka, Wróblowice oraz Zbydniowice.

Harmonogram zajęć Klubu Rodziców w październiku

1, 15.10 (czwartek), godz. 9.30-10.15 (dzieci w wieku 1-3 lata), godz. 10.30-11.15 (niemowlęta)

Bystry Bobas, prowadzenie Joanna Kaleta

Zajęcia wspierają prawidłowy rozwój dzieci poprzez stymulację zmysłów i wspomaganie integracji sensorycznej, co jest kluczowe na wczesnych etapach życia. Dodatkowo program zajęć obejmuje działania służące budowaniu więzi między dzieckiem a opiekunem, co ma istotne znaczenie dla rozwoju emocjonalnego i społecznego. Zajęcia umożliwiają także wymianę doświadczeń między rodzicami, integrację w środowisku lokalnym oraz stanowią wartościową alternatywę dla wspólnego spędzania czasu wolnego. Program zajęć obejmuje rozwój poprzez poniższe ćwiczenia: stymulację polisensoryczną (dotyk, wzrok, słuch, równowaga), śpiewanie piosenek w języku polskim i angielskim, zabawy ruchowe elementy edukacji rodziców – wskazówki dotyczące zabaw wspierających rozwój dziecka możliwych do kontynuacji w domu.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96258

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96259

5, 26.10 (poniedziałek), godz. 10.00-10.45 (dzieci do 1,5 roku)

Etno Bobo, prowadzenie Anna Krauzowicz

Zajęcia mają charakter edukacji kulturalnej oraz wychowania przez sztukę – dzieci w naturalny i radosny sposób uczą się poprzez kontakt z żywą kulturą ludową. Uczestniczą w zabawach z użyciem elementów gwary podhalańskiej, uczą się prostych melodii, rytmów i kroków tanecznych, rozpoznają regionalne symbole, a także doświadczają tradycji poprzez wszystkie zmysły (np. dotyk materiałów, smak regionalnych potraw, dźwięk instrumentów, ruch w przestrzeni). Program obejmuje: zabawy muzyczno-ruchowe inspirowane tańcami i rytmiką podhalańską, śpiew i słuchanie tradycyjnych melodii ludowych oraz prostych pieśni w gwarze, wykorzystanie rekwizytów i symboli kultury góralskiej w działaniach twórczych (chusty, pasiaki, drewniane instrumenty, wzory ludowe), podstawowe informacje o zwyczajach i życiu codziennym w regionie Podhala – przekazywane w formie zabawowej i dostosowanej do wieku uczestników, rozwój wyobraźni, , świadomości ciała i orientacji w przestrzeni poprzez działania twórcze zakorzenione w tradycji.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96261

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96276

5, 26.10 (poniedziałek), godz. 11.00-11.45 (dzieci od 1,5 roku do 3 lat)

Warsztaty sensoryczno-rozwojowe, prowadzenie Anna Krauzowicz

Głównym celem warsztatów jest wspieranie optymalnego rozwoju dziecka poprzez stymulację zmysłów, rozwijanie połączeń nerwowych w mózgu oraz wspieranie swobodnej eksploracji otoczenia. Zajęcia sprzyjają rozwijaniu koordynacji wzrokowo-ruchowej, motoryki małej i dużej, koncentracji, a także integracji sensorycznej, co ma istotne znaczenie dla dalszego rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego dziecka. Każde spotkanie to starannie zaplanowany czas swobodnej zabawy z użyciem różnorodnych materiałów i struktur sensorycznych. Dzieci będą miały możliwość przesypywania, mieszania, lepienia, malowania oraz badania zapachów i faktur za pomocą bezpiecznych produktów spożywczych. Zabawy te angażują wszystkie zmysły: wzroku, słuchu, węchu, dotyku i smaku. Formuła zajęć umożliwia dzieciom podejmowanie samodzielnych decyzji i działania we własnym tempie, bez sztywnych instrukcji i oczekiwań.

Zapisy:
https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96290

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96292

6, 13, 20, 27.10 (wtorek), godz. 9.30 - 10.15 (dzieci do 2 lat), godz. 10.30 - 11.15 (dzieci do 2 lat), godz. 11.30 - 12.15 (dzieci 2-3 lata)

Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i dzieci do 3 roku życia prowadzone w oparciu o teorię uczenia się muzyki wg amerykańskiego profesora E.E. Gordona, prowadzenie Monika Madej

Teoria Gordona zakłada, że zdolność do rozumienia muzyki rozwija się w sposób analogiczny do przyswajania języka mówionego – dlatego najskuteczniejszy rozwój muzyczny odbywa się we wczesnym dzieciństwie, kiedy mózg dziecka jest najbardziej plastyczny i chłonny na bodźce dźwiękowe. Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem głosu ludzkiego jako głównego narzędzia ekspresji muzycznej, a także instrumentów orffowskich (takich jak grzechotki, tamburyny, kastaniety, dzwonki) i różnorodnych akcesoriów wspierających doświadczenia sensoryczno-ruchowe (chusta Klanzy, piórka, wstążki, bańki mydlane, chustki itp.). Program opiera się na aktywnym słuchaniu, reagowaniu na dźwięki poprzez ruch, wspólnej zabawie i improwizacji muzycznej. Efekty edukacyjne zajęć obejmują m.in.: rozwój zdolności słuchowych i muzycznych (bogaty słownik rytmiczny i melodyczny), wspieranie naturalnego procesu rozumienia muzyki i przygotowanie do dalszej edukacji muzycznej, stymulację rozwoju mowy (lepsza dykcja, płynność wypowiedzi), rozwój koncentracji, pamięci muzycznej i koordynacji ruchowej, wzmocnienie relacji dziecka z opiekunem poprzez wspólne, twórcze uczestnictwo w działaniach artystycznych, budowanie podstaw kompetencji kulturowych już na najwcześniejszym etapie życia.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96297

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96298

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96299

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96300

7, 14, 21, 28.10 (środa), godz. 11.00-11.45 (dzieci do 3 r.ż.)

Zajęcia ruchowe z elementami jogi, prowadzenie Barbara Wysoczańska-Grochal

Zajęcia ruchowe są ukierunkowane na poprawę kondycji fizycznej kobiet po porodzie, redukcję dolegliwości bólowych oraz wspieranie dobrostanu psychofizycznego uczestniczek. Zajęcia łączą elementy jogi, pilatesu i stretchingu i dostosowane są do możliwości i ograniczeń ciała po ciąży i porodzie. Pierwsze miesiące i lata po porodzie to dla wielu kobiet czas wzmożonego wysiłku fizycznego i psychicznego, często połączonego z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa i stawów, wynikającymi z noszenia dziecka, zmęczenia oraz braku regeneracji organizmu. Zajęcia ruchowe dla

mam z dziećmi odpowiadają na te potrzeby, oferując bezpieczną formę aktywności fizycznej, która nie wymaga rozstawania się z dzieckiem. Stanowią także przestrzeń do budowania wspólnoty matek, dzielenia się doświadczeniami i przeciwdziałania izolacji społecznej. Program opiera się na ćwiczeniach ruchowych łączących elementy jogi, pilatesu i stretchingu, z naciskiem na: odciążenie kręgosłupa i stawów, wzmocnienie mięśni głębokich oraz mięśni dna miednicy, rozluźnienie napięć mięśniowych, poprawę postawy ciała, delikatne rozciąganie dostosowane do indywidualnych możliwości uczestniczek.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96303

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96304

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96306

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96307

9, 16, 23, 30.10 (piątek), godz. 9.00-9.45 (dzieci do 3 lat)

Joga dla rodziców z dziećmi, prowadzenie Anna Wołos

Zajęcia z jogi dla rodziców z dziećmi mają na celu wsparcie zdrowia fizycznego i psychicznego rodziców, budowanie relacji z dzieckiem oraz integrację społeczną opiekunów przebywających na urlopach związanych z opieką nad małym dzieckiem. Pierwsze lata życia dziecka to okres intensywnych zmian i wyzwań dla rodziców, zwłaszcza matek, które często zmagają się z fizycznymi i emocjonalnymi skutkami ciąży i porodu. Zajęcia jogi stanowią formę kompleksowego wsparcia - pozwalają wrócić do formy fizycznej, wzmacniają mięśnie (w tym mięśnie dna miednicy), poprawiają postawę ciała oraz wspierają dobrostan psychiczny. Jednocześnie oferują rodzicom możliwość aktywnego i świadomego spędzania czasu z dzieckiem, bez konieczności rozstawania się z nim. Zajęcia sprzyjają także budowaniu więzi między dziećmi a opiekunami oraz integracji rodziców w podobnej sytuacji życiowej, przeciwdziałając izolacji społecznej. Ćwiczenia obejmują: pracę nad prawidłową postawą ciała, wzmacnianie mięśni głębokich, w tym dna miednicy, otwieranie klatki piersiowej, rozluźnianie napięć, techniki oddechowe i relaksacyjne wspierające zdrowie psychiczne, elementy masażu i kontaktu z dzieckiem.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96311

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96312

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96313

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96314

9, 23.10 (piątek), godz. 13.00-13.45 (dzieci do 3 r.ż.)

Czytadełko, prowadzenie Joanna Tokarczyk-Chyłek

Zajęcia opierają się na metodzie Globalnego Czytania według Glenna Domana oraz autorskich ćwiczeniach edukacyjnych, obejmujących pracę z wyrazami zapisanymi na tablicach. Dzieci uczą się słów poprzez ich obserwację, dotykanie i powtarzanie w różnych kontekstach zabawowych. Treść i forma zajęć dostosowywana jest do konkretnych słów, tematyki spotkania oraz możliwości grupy. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną osobę z doświadczeniem pedagogicznym. Cele zajęć: rozwijanie umiejętności językowych i komunikacyjnych, stymulowanie prawej półkuli mózgu poprzez aktywne zabawy z tekstem, rozbudzanie radości z poznawania nowych słów i symboli, wspomaganie koncentracji, pamięci i wyobraźni, wspólne spędzanie czasu dziecka z opiekunem w atmosferze zabawy i bliskości, zapoznanie rodziców z metodą Glenna Domana i możliwościami jej stosowania w domu.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96318

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96319

12.10 (poniedziałek), godz. 10.00-10.45 (dzieci do 1,5 r.ż.) oraz 19.10 (poniedziałek) godz. 11.00-11:45 (dzieci do 1,5 rż)

Dziecięce trele, prowadzenie Anna Krauzowicz

Zajęcia realizowane w ramach programu Ewy Bambol mają wyraźny charakter artystyczno-edukacyjny – dzieci uczą się poprzez muzykę, improwizację ruchową, śpiew, rytmizację tekstów i elementarne formy tańca. To nie tylko ćwiczenia wspierające rozwój mowy i ruchu, ale także działania, które wzbogacają dziecięcy świat we wrażenia estetyczne i budują fundamenty świadomego uczestnictwa w kulturze. Zajęcia pełnią funkcję wspomagającą rozwój dziecka w kluczowych obszarach: rozwój percepcji słuchowej, rytmicznej i muzycznej, usprawnianie motoryki dużej i małej poprzez rytmizowane ruchy zintegrowane z muzyką, doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej i szybkiej reakcji na bodźce, kształtowanie świadomości ciała i sprawczości poprzez działania twórcze, rozwój emocjonalny i społeczny – w tym umiejętność współpracy w grupie, wyrażania emocji i empatii, rozwijanie myślenia przyczynowo-skutkowego w oparciu o strukturę rytmiczną i sekwencje ruchowe.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96287

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96289

14, 28.10 (środa), godz. 9.45-10.30 (dzieci 2-3 lata)

Hello Babies!, prowadzenie Joanna Kaleta

Wczesne wprowadzenie dziecka w świat języka obcego, zanim jeszcze w pełni opanuje język ojczysty, jest jedną z najskuteczniejszych metod rozwijania kompetencji językowych. Badania wskazują, że dzieci uczące się języków w tak wczesnym wieku nabywają je naturalnie, jak dzieci dwujęzyczne. Zajęcia „Hello Babies!" mają na celu stworzenie dla dzieci przyjaznego, angażującego środowiska do kontaktu z językiem angielskim poprzez muzykę, ruch i interakcję. Program ten nie tylko rozwija zdolności językowe, ale również wspiera ogólny rozwój psychofizyczny dziecka i buduje jego kompetencje społeczne.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96320

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96321

15.10 (czwartek), godz. 11.30-13.00 (dzieci do 3 r.ż.) oraz 29.10 (czwartek) godz. 10.00-11.30 dzieci do 3 r.ż.

W kręgu Mam, prowadzenie Ewa Bąkowska

Zajęcia mają charakter wspierający, rozwojowy i integracyjny. Ich głównym celem jest poprawa dobrostanu psychicznego uczestniczek, budowanie sieci wsparcia społecznego oraz wzmacnianie kompetencji rodzicielskich i społecznych młodych matek. Długofalowy charakter zajęć pozwala na stopniowe nawiązywanie relacji, rozwój uczestniczek oraz trwałą zmianę w obszarze samoświadomości i samopoczucia. Zakładane efekty: zmniejszenie poczucia izolacji i osamotnienia w macierzyństwie, wymiana doświadczeń i wzajemne wspieranie się uczestniczek, rozwój kompetencji emocjonalnych, komunikacyjnych i wychowawczych, normalizacja trudnych emocji związanych z nową rolą życiową, budowanie pozytywnej samooceny i pewności siebie jako mamy, ukazanie, że każda mama jest ważna i ma prawo do własnych potrzeb i emocji.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96322

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/96324

KONTAKT:

Centrum Kultury Podgórza

Magiczny Kraków

ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków

Tel.: 12 656 36 70, 504 067 329

E-mail: edukacja@ckpodgorza.pl

www.ckpodgorza.pl