



## **Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki**

2026-05-07

Strefa Rodzica to przestrzeń przyjazna i otwarta na potrzeby rodziców. Wspólne zabawy, rodzinne warsztaty, zajęcia fitness dla kobiet w ciąży i mam z dziećmi, spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin, zajęcia ogólnorozwojowe i umuzykalniające dla maluszków – z nami nie ma czasu na nudę! Strefa Rodzica wychodzi naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom rodziców. Projekt ma formułę warsztatową, prowadzoną przez wykwalifikowaną grupę specjalistów z różnych dziedzin. Rodzice mają okazję do spotkań m.in. z psychologiem, pedagogiem, położną, czy dietetykiem. Oprócz konsultacji specjalistycznych odbywają się zajęcia angażujące całe rodziny, propagując wspólne spędzanie czasu, ucząc twórczego podejścia do zabawy i sprzyjając rozwojowi umiejętności interpersonalnych.

## **Harmonogram zajęć Klubu Rodziców w maju**

---

**PONIEDZIAŁEK ( 4, 11, 18, 25 maja 2026), godz. 11.15**

### **Etno zabawy**

Zajęcia etnograficzne o charakterze ogólnorozwojowym i poznawczym. Skupione są wokół inspirującego polskiego folkloru, porażającego feerią barw, wesołością, integrującego muzykę, słowo, ruch, rodzime obrzędy i niezapomnianą plastykę. Uczestnictwo w zajęciach umożliwi powrót w czasy naszych prababć oraz przybliżenie tradycji, dzieciom, które dopiero ją sobie uświadamiają. Na zajęciach dzieci będą nie tylko kreatywnie się bawić, ale i śpiewać, podrygiwać w rytm ludowej muzyki, tworzyć tradycyjnymi ludowymi sposobami sztukę ludową. Współczesny świat dąży do globalizacji, dlatego tak ważne jest poznanie rodzimej tradycji. Wiek 1,5 – 3 lata.

**CZWARTEK (7, 14, 21, 28 maja 2026), Godz. 9:30**

### **Zdrowy Kręgosłup**

Spotkanie edukacyjno-praktyczne, podczas którego uczestniczki poznają podstawowe zasady ergonomii w opiece nad dzieckiem, a także proste ćwiczenia na wzmocnienie i rozluźnienie mięśni



kręgosłupa. Porozmawiamy o tym, jak radzić sobie z bólem pleców po ciąży, jak bezpiecznie podnosić i nosić dziecko oraz jak organizować przestrzeń domową, aby zmniejszyć obciążenia.

**Grupa:** kobiety w ciąży i rodzice dzieci do lat 3 – możliwość zabrania maluszka

### **PIĄTEK (8, 15, 22, 29 maja 2026)**

- **9.30 - 10.30 - gr I - Chuśtaniec**
- **10.45. - 11.45 - gr. II - Chuśtaniec**

#### **Chuśtaniec**

Chuśtaniec to autorski cykl zajęć tańca z maluszkiem, zawiązanym w chuście bądź ułożonym w miękkim nosidełku. To aktywność dla każdego rodzica, który lubi muzykę, taniec (lub po prostu ruch), a przede wszystkim chce spróbować czegoś nowego.

Nie trzeba umieć tańczyć - wystarczy chusta, bobas i skarpetki (bo wygodnie na bosy) a muzyka już sama nas poniesie. Wszystkie taneczne układy są zaplanowane tak, aby maluszek był bezpieczny, a tańczący odczuwał przyjemność z ruchu. Zajęcia odbywają się pod okiem doradcy noszenia, który czuwa nad bezpieczeństwem aktywności.

Kilka informacji organizacyjnych:

- na zajęcia należy przynieść własną chustę lub nosidełko:

- zajęcia przeznaczone są dla osób potrafiących wiązać chustę lub samodzielnie korzystających z nosidełek
- podczas zajęć nie ma możliwości nauki wiązania
- na zajęciach dostępne będą chusta awaryjna (gdyby ktoś zapomniał) oraz nosidełko
- zajęcia trwają ok. 45 minut

#### **12 maja 2026r. godz. 10:00, AmMniam, czyli sensoryka dla malucha**

**Temat:** W maju jak w gaju. Czyli będzie zabawa kolorem zielonym. Rodzice dowiedzą się dlaczego kolor zielony często bywa "odrzucony" przez dzieci.

\* Porozmawiamy o diecie beżowej i kolorze zielonym na talerzu. Czyli jak to może być przy wybiórczości pokarmowej.

Zajęcia skupione wokół produktów sezonowych dla danego okresu i wyjątkowych wydarzeń w tym



czasie. W ten sposób pokazujemy jak można bawić się z dzieckiem, rozmawiamy o strukturach, temperaturach. Podczas warsztatów rodzice otrzymują od prowadzącej proste zabawy do wykorzystania w domu, które są bardzo pomocne zwłaszcza przy małych niejadkach, a także mnóstwo specjalistycznych porad i wskazówek.

Dla rodziców z dziećmi od 6 m-cy do 3 lat.

Uwaga: prosimy o zabranie ubrań na zmianę

**Przy zapisach prosimy wyszczególnić ewentualne nietolerancje pokarmowe.**

### **19 maja 2026r., godz. 9:30 - W kręgu mam**

Spotkania w kameralnej atmosferze z psycholog Ewą Bąkowską. Na każdym spotkaniu będzie poruszany inny temat związany z macierzyństwem, kobiecością, relacjami, emocjami i wszystkim tym co dotyczy **Was - KBIET**.

Stwórzmy wspólnie przyjazne do rozmów miejsce, gdzie mamy będą mogły spotkać się i przekonać, że wszystkie troski, problemy i wątpliwości związane z macierzyństwem dotyczą każdej z Was.

Temat: O procesie stawania się mamą.

Każda z nas może inaczej określać moment kiedy poczuła się matką. Dwie kreski na teście, nawiązanie więzi z dzieckiem, poród lub okres na długo przed lub po nim. Ten temat pomieści i historie porodowe i wszystkie inne, które mówią o tym, kiedy poczułyśmy się matkami.

Spotkania z innymi kobietami pozytywnie wpływają na samopoczucie i zwiększają poczucie dobrostanu poprzez:

- zmniejszenie poczucia osamotnienia;
- pokazanie, że inne kobiety mają podobnie (lub, że mają zupełnie inaczej, co daje nadzieję, że trudny czas mija);
- możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami i słuchania o doświadczeniach innych, co może inspirować, uczyć i rozwijać;
- pokazanie, że także mama i jej potrzeby są ważne i że warto o siebie dbać.

Jest także ogromna korzyść dla dzieci, bo „szczęśliwa mama, to szczęśliwe dziecko”.

Dla mam z dziećmi w wieku: 0 - 3 lat.

### **19 maja 2026r., godz. 18:00 - W męskim kręgu**

**Temat: Pomaganie w wychowaniu czy bycie rodzicem?**



**Magiczny  
Kraków**

Spotkania w kameralnej atmosferze z psychoterapeutą Zygmuntem Bąkowskim. Na każdym spotkaniu będzie poruszany inny temat związany z ojcostwem, relacjami, emocjami i wszystkim tym co nurtuje przyszłych i obecnych ojców – po prostu mężczyzn.

**Miejsce:** Oficyna Zachodnia - lektorium, ul. Papiernicza 2, Kraków

**13 maja 2026, godz. 9:30 - Blisko od początku - z dzieckiem, ze sobą i z innymi**

Cykl warsztatów oparty na komunikacji empatycznej

**Spotkanie III - Potrzeby i prośby w relacji z dzieckiem**

**Czego naprawdę potrzebujemy jako rodzice? Jak rozpoznawać potrzeby swoje i dziecka stojące za zachowaniami? Czym różni się prośba od żądania i jak formułować prośby, które sprzyjają współpracy, a nie walce? (To spotkanie pogłębia rozumienie komunikacji empatycznej i pokazuje, jak stosować ją w codziennym życiu.)**

Cykl czterech spotkań dla rodziców dzieci do 3. roku życia, którzy chcą budować relację opartą na bliskości, zaufaniu i wzajemnym zrozumieniu – bez kar, nagród i ciągłego „muszę”.

To przestrzeń dla rodziców, którzy:

- chcą lepiej rozumieć siebie i swoje dziecko,
- doświadczają złości, bezradności, zmęczenia lub wątpliwości w codzienności rodzicielskiej,
- szukają sposobów na stawianie granic z empatią i troską o relację,
- szukają bezpiecznego miejsca, w którym można być sobą, mówić szczerze o swoich doświadczeniach i usłyszeć: „ja mam podobnie” – co często przynosi ogromną ulgę i realne wsparcie w rodzicielstwie.

Warsztaty są oparte na komunikacji empatycznej (NVC) i mają formę praktyczną: krótkie wprowadzenia, ćwiczenia indywidualne, w parach i w grupie, przestrzeń na refleksję oraz dzielenie się doświadczeniem. Tworzymy bezpieczną, życzliwą atmosferę, w której jest miejsce na wszystkie emocje – także te trudne.

**Zapisy:** [www.dworek.eu](http://www.dworek.eu)

**Wstęp:** 1 zł

**Miejsce:** Zajazd Kościuszkowski, ul. Białooprądnicka 3

**KONTAKT:**

**Centrum Kultury "Dworek Białooprądnicki"**



**Magiczny  
Kraków**

**ul. Papiernicza 2, 31-221 Kraków**

**Tel.: 12 420 49 50**

**E-mail: [sekretariat@dworek.eu](mailto:sekretariat@dworek.eu)**

**[www.dworek.eu](http://www.dworek.eu)**

**Zapisy: [www.dworek.eu](http://www.dworek.eu)**