



**Magiczny  
Kraków**

## **Fundacja Rodzina Plus**

2026-04-01

Celem Fundacji Rodzina Plus jest wspieranie rodziców w pełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych wobec dzieci własnych i/lub dzieci powierzonych ich pieczy, a nadto promowanie pożądaných wartości i wzorów rodzinnych.

Klub Rodziców z dziećmi do lat 3 działa na terenie XI Dzielnicy Podgórze Duchackie w Domu Kultury SM „Kurdwanów Nowy” przy ul. Witosza 39 w Krakowie.

Klub to miejsce przyjazne rodzicom/opiekunom dzieci i osobom oczekującym na potomstwo (zamieszkałych na terenie Gminy Miejskiej Kraków), gdzie będą mogli się spotykać, wymieniać doświadczeniami, otrzymywać wsparcie, a poprzez udział w różnorodnych warsztatach i spotkaniach ze specjalistami zdobywać wiedzę, wzmacniać kompetencje rodzicielskie, rozwijać umiejętności dzieci i tworzyć nieformalne grupy wsparcia.

**Prowadzenie Klubu Rodziców jest finansowane ze środków Gminy Miejskiej Kraków.**

Godziny otwarcia Klubu Rodziców:

poniedziałki: **14.00-19.00**

wtorki: **9.00-14.00**

środy: **9.00-14.00**

czwartki: **9.00-14.00**

piątki: **9.00-14.00**

wybrane soboty: **9.00-14.00**

## **Harmonogram zajęć w Klubie Rodziców w kwietniu:**

1.04 środa



**Magiczny  
Kraków**

9.30 - 10.30 Warsztaty Gordonki (dzieci 0-3 lat)

12.00 - 13.00 Warsztaty Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)

9.00 - 12.00 i 13.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

2.04 czwartek

9.30 - 10.30 Warsztaty Pilates

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

3.04 piątek Klub nieczynny

6.04 poniedziałek Klub nieczynny

7.04 wtorek

9.45 - 10.45 Warsztaty Etno Bobo (dzieci chodzące)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

8.04 środa

9.30 - 10.30 Warsztaty Gordonki (dzieci 0-3 lat)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

9.04 czwartek

9.30 - 10.30 Warsztaty Pilates

11.00 - 12.30 Warsztaty Dogadajmy się międzypokoleniowo - cykl spotkań (tylko dla dorosłych: rodziców

i/lub dziadków) Cz. 1. Komunikacja

9.00 - 11.00 i 12.30 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

10.04 piątek

10.00 - 12.00 Spotkanie ze specjalistą Dlaczego moje dziecko nie chce jeść? Spokojne posiłki bez presji.

9.00 - 10.00 i 12.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

11.04 sobota

10.00 - 11.00 Warsztaty Mini English (dzieci 3-6 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”

11.30 - 12.30 Warsztaty „Luma i zapomniane miejsce Remiego” - bajkoterapia o bliskości, pamięci i starości (dla rodziców i/lub dziadków z dziećmi od 3-6 lat)

9.00 - 11.30 i 12.30 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

13.04 poniedziałek

17.00 - 19.00 Spotkanie ze specjalistą Konsultacje indywidualne dla Rodziców z pedagogiem (bez dzieci\*)

14.00 - 17.00 Czas dla dzieci i rodziców

14.04 wtorek

9.45 - 10.45 Warsztaty Etno Bobo (dzieci chodzące)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców



15.04 środa

9.30 - 10.30 Warsztaty Gordonki (dzieci 0-3 lat)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

16.04 czwartek

9.30 - 10.30 Warsztaty Pilates

11.00 - 12.30 Warsztaty Dogadajmy się międzypokoleniowo - cykl spotkań (tylko dla dorosłych: rodziców

i/lub dziadków) Cz. 2. Opieka

9.00 - 11.00 i 12.30 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

17.04 piątek

10.00 - 11.00 Warsztaty Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)

9.00 - 10.00 i 11.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

20.04 poniedziałek

17.00 - 18.30 Warsztaty Ogród wrażliwości - grupa empatii dla kobiet

14.00 - 17.00 i 18.30 - 19.00 Czas dla dzieci i rodziców

21.04 wtorek

9.45 - 10.45 Warsztaty Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

22.04 środa

9.30 - 10.30 Warsztaty Gordonki (dzieci 0-3 lat)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

23.04 czwartek

9.30 - 10.30 Warsztaty Pilates

11.00 - 12.30 Warsztaty Dogadajmy się międzypokoleniowo - cykl spotkań (tylko dla dorosłych: rodziców

i/lub dziadków) Cz. 3. Emocje

9.00 - 11.00 i 12.30 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

24.04 piątek

9.30 - 11.00 Spotkanie ze specjalistą Pierwsze miesiące z dzieckiem - co jest normą, a co nie (dla przyszłych i obecnych rodziców dzieci w wieku 0-6 miesięcy)

9.00 - 9.30 i 11.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

27.04 poniedziałek

14.15 - 15.15 Spotkanie ze specjalistą Zabawy, które wspierają rozwój dziecka (dla rodziców dzieci w wieku 1,5-3 lat)

14.00 - 19.00 Czas dla dzieci i rodziców

28.04 wtorek

9.45 - 10.45 Warsztaty Etno Bobo (dzieci chodzące)



**Magiczny  
Kraków**

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

29.04 środa

9.30 - 10.30 Warsztaty Gordonki (dzieci 0-3 lat)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

30.04 czwartek

9.30 - 10.30 Warsztaty Pilates

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

\*nie dotyczy dzieci malutkich, żyjących w symbiozie z Karmicielką :)

#### OPIS ZAJĘĆ:

**DLACZEGO MOJE DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ? SPOKOJNE POSIŁKI BEZ PRESJI.**

Czy Twoje dziecko odmawia jedzenia, je tylko kilka wybranych produktów lub protestuje przy każdym posiłku? Podczas spotkania przyjrzymy się najczęstszym przyczynom trudności z jedzeniem u dzieci. Rodzice poznają praktyczne sposoby, jak zachęcać dziecko do próbowania nowych potraw, budować dobre nawyki żywieniowe i ograniczyć stres przy wspólnym stole. Zastanowimy się gdzie jest różnica między naturalnym etapem rozwoju, a wybiórczością, która może nas niepokoić. Prowadzenie: dietetyk dziecięcy, terapeuta integracji sensorycznej. Od 10 lat współpracuje z rodzicami małych dzieci przy rozszerzaniu

diety, ale też starszych w fazie neofobii żywieniowej, wybiórczości pokarmowych. Uczy jak stworzyć atmosferę przy stole, by nie było tam presji, ale przyjazna atmosfera, sprzyjająca sięganiu po zdrowsze produkty. Prowadzi warsztaty kulinarne dla dzieci i rodziców, warsztaty dla intendentów, nauczycieli przedszkola. Autorka strony poświęconej żywieniu dzieci: [www.dylematymamyitaty.pl](http://www.dylematymamyitaty.pl) i książki Dylematy mamy i taty w kuchni.

#### KONSULTACJE INDYWIDUALNE Z PEDAGOGIEM (bez dzieci\*)

Każdy rodzic potrzebuje wsparcia w swoim działaniu, w swoim rodzicielstwie. Są niekiedy sytuacje, kiedy rozkładamy ręce i nie wiemy co zrobić dalej. Zapraszamy na konsultacje z pedagogiem, pedagogiem specjalnym i waldorfskim, Trenerką Szkoły dla Rodziców, Absolwentką szkoły NVC (komunikacja bez przemocy), mamą trójki dzieci, które na co dzień zabierają w piękną podróż jaką jest rodzicielstwo.

#### PIERWSZE MIESIĄCE Z DZIECKIEM - CO JEST NORMĄ, A CO NIE (dla przyszłych i obecnych rodziców noworodków i niemowląt do 6 miesiąca życia)

Okres noworodkowy to wyjątkowy czas dla rodziców. Pięknych chwil, ale także sytuacji, które mogą zaskoczyć. Jak wtedy reagować, kiedy udać się do lekarza, a co jest normą. Podczas spotkania omówimy najważniejsze zagadnienia: noworodkowe stany przejściowe, zmiany skórne, reakcje hormonalne, kolki, oraz skoki rozwojowe. Chętnie podzielę się wiedzą, która często pomijana jest w szkołach rodzenia. Prowadzenie: mgr położnictwa, specjalista pielęgniarstwa neonatologicznego, Certyfikowany Doradca Laktacyjny, założycielka Tutum Centrum Zdrowia Kobiety i Dziecka., wykładowca w Szkole Rodzenia, położna środowiskowa. Swój rozwój zawodowy skupia głównie na opiece nad wcześniakiem i



noworodkiem oraz na promowaniu karmienia piersią.

#### ZABAWY, KTÓRE WSPIERAJĄ ROZWÓJ DZIECKA (dla rodziców dzieci w wieku 1,5-3 lat)

Zapraszamy na spotkanie, podczas którego pokażemy, jak poprzez proste zabawy w domu wspierać rozwój malucha. Poznasz bank inspirujących pomysłów rozwijających mowę, motorykę, koncentrację i samodzielność dziecka - z wykorzystaniem codziennych przedmiotów. Spotkanie będzie mieć formę wspólnej zabawy, rozmowy i wymiany doświadczeń.

#### OGRÓD WRAŻLIWOŚCI - GRUPA EMPATII DLA KOBIET (zapraszamy też Mamy z dziećmi do 6 miesiąca życia)

Autorskie spotkania inspirowane Porozumieniem empatycznym (NVC), arteterapią, w tym horiterapią (metoda terapeutyczna, która wykorzystuje kontakt z roślinami i pracą w ogrodzie). Będziemy swobodnie wyrażać siebie, nazywać swoje mocne strony, oswajać obawy oraz odkrywać nasz potencjał twórczy i marzenia. Celem spotkań jest też wyciszenie i integracja w spokojnej, klimatycznej atmosferze oraz podczas pracy artystycznej. Prowadzenie: Gosia Gargas- trenerka komunikacji w duchu NVC, pedagog, pedagog specjalny, absolwentka arteterapii w Instytucie Ericksonowskim, pasjonatka rozwoju, psychologii, działań twórczych i muzyki. Prywatnie mama dwójki chłopców.

#### MINI ENGLISH (dzieci 3-6 lat) - projekt „Dzielimy się wiedzą”

Zajęcia z języka angielskiego dla dzieci prowadzone poprzez tworzenie otoczenia językowego, a także ruch, muzykę, zabawę i twórcze działania plastyczne. Podczas zajęć wykorzystywane są piosenki oraz rymowanki, które wspierają przyswajanie słownictwa i poprawnej wymowy. Skojarzenie dźwięku z ruchem w naturalny sposób ułatwia dzieciom zapamiętywanie fraz i używanie pierwszych słów i zwrotów. Podczas zajęć komunikujemy się głównie w języku angielskim by dzieci uczyły się języka tak, jak języka ojczystego – przez doświadczenie i zanurzenie w nim. Prowadzenie: anglistka z wykształceniem muzycznym w zakresie fortepianu i rytmiki, nauczycielka języka angielskiego w przedszkolu, a przede wszystkim mama dwóch córeczek, z którymi na co dzień muzykuje.

#### KREATYWNE ZABAWY Z CIASTOLINĄ (dzieci powyżej 1 r.ż.)

Zapraszamy na kreatywne zabawy z ciastoliną, czyli ugniatanie, wałkowanie, lepienie. To niekończące się wyzwanie dla wyobraźni. Możemy tworzyć różnorodne kształty formy i kolory. Zabawa ciastoliną dostarcza dzieciom wiele radości, a przy tym jest bardzo rozwijająca. Pobudza wyobraźnię i kreatywność, trenuje koncentrację, rozwija małą motorykę i koordynację wzorkowo-ruchową.

#### TWÓRCZY MALUCH (dzieci powyżej 2 r.ż.)

Zajęcia artystyczne dla dzieci od 2 r.ż. podczas których dzieci będą miały swobodę w swej twórczości, a jednocześnie będą mieć kontakt z różnymi materiałami i fakturami.

Oraz gościnnie zapraszamy na warsztaty w ramach innowacji „Rodzina - Rozmowa - Opieka” - realizowanej w Generatorze Innowacji Sieci Wsparcia 3. „LUMA I ZAPOMNIANE MIEJSCE REMIEGO” - BAJKOTERAPIA O BLISKOŚCI, PAMIĘCI I STAROŚCI (dla rodziców i/lub dziadków z dziećmi od 3-6 lat) Rodzinne warsztaty ruchowo-sensoryczne dla dzieci 3-6 lat wraz z opiekunami inspirowane



opowiadaniem „Luma i zapomniane miejsce Remiego”, które w delikatny i dostosowany do wieku sposób wprowadzają dzieci w temat starości. Poprzez ruch, zabawy sensoryczne oraz wspólne przeżywanie historii dzieci uczą się rozumieć emocje związane z przemijaniem, budować empatię i wzmacniać relacje z bliskimi - szczególnie z dziadkami. Zajęcia tworzą bezpieczną przestrzeń do rozmów, zadawania pytań i bycia razem, wspierając zarówno rozwój dziecka, jak i więź z rodzicem. Prosimy o wygodne ubrania i uśmiech. Prowadzenie: autorka projektu, psychogeriatra, a prywatnie żona i mama Franja

DOGADAJMY SIĘ MIĘDZYPOKOLENIOWO - CYKL SPOTKAŃ (tylko dla dorosłych: rodziców i/lub dziadków)

Cykl 3 spotkań dla dorosłych i ich rodziców. Warsztaty łączą mini-wykłady i ćwiczenia praktyczne: jak rozmawiać o rolach i potrzebach w rodzinie, jak planować opiekę bez konfliktów, jak rozpoznawać emocje i dbać o swoje granice. Uczymy się empatycznego słuchania, prowadzenia spokojnych rozmów o trudnych

tematach, tworzymy prostą matrycę podziału obowiązków i praktyczne „karty rozmów” do codziennego użytku. Przyjazna atmosfera, wymiana doświadczeń i konkretne narzędzia do domu. Część 1 Komunikacja. Część 2 - Opieka. Część 3 - Emocje. Prowadzenie: autorka projektu, psychogeriatra, a prywatnie żona i mama Franja

ZAJĘCIA STAŁE:

ETNO BOBO (dzieci chodzące)

Warsztaty ogólnorozwojowe są spotkaniami tematycznymi łączącymi w sobie elementy sensoryki, natury, ruchu, muzyki, folkloru. Zajęcia te wspierają rozwój dzieci w zakresie funkcji rozpoznawania i przetwarzania bodźców sensorycznych z układu czucia głębokiego, układu przedsionkowego, zmysłu równowagi, zmysłu dotyku, wzroku, słuchu, węchu. Prowadzenie: pedagog wczesnoszkolny i przedszkolny. Ukończyła kursy: Logorytmiki, Sensoplastyki, Terapii Ręki, Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborn, Biblioterapii. Etno Bobo jest autorskim pomysłem warsztatów skupienia uwagi najmłodszych dzieci i ich rodziców na folklorze ludowym.

GORDONKI (dzieci 0-3 lat)

To nazwa zajęć umuzykalniających, które prowadzone są zgodnie z teorią uczenia się muzyki amerykańskiego muzyka jazzowego i pedagoga Edwina Eliasa Gordona. To właśnie on podczas prowadzenia swoich muzycznych zajęć zauważył, że dzieci potrafią uczyć się muzyki tak jak uczą się języków. W skrócie polega to na tym, że mówiąc do dziecka po polsku, będzie ono powtarzać pojedyncze dźwięki, sylaby, a potem całe wyrazy i tworzyć z nich zdania w języku polskim. Na polu muzycznym – dziecko powtarza pojedyncze dźwięki na różnych wysokościach, potem krótkie motywy tonalne (czyli melodyczne) lub rytmiczne. A po jakimś czasie, potrafi samodzielnie tworzyć zdania muzyczne czyli melodyjki czy rytmiczne wierszyki. Na zajęciach rodzic wraz z dzieckiem aktywnie uczestniczą w zabawie z muzyką. Powtarzają krótkie motywy rytmiczne i melodyczne, śpiewają całe piosenki i rytmizują wierszyki, poruszają się. Instruktor na tych spotkaniach jest drogowskazem, sugeruje, w jaki sposób można bawić się muzyką. Prezentuje melodie w różnych skalach – i to wyróżnia zajęcia gordonowskie od innych. Istotny jest ŚPIEW, RYTM i RUCH. Gdy dziecko chwilowo nie chce brać udziału w zabawie, opiekun nie martwi się tym, tylko nadal czynnie uczestniczy w zajęciach. Po chwili bez słów bierze za rękę i przyprowadza do grupy. WAŻNE!! Na zajęciach dorośli nie rozmawiają ze sobą.



**Magiczny  
Kraków**

## PILATES

Jak wyglądają zajęcia, dla kogo są? Zaczynamy łagodną rozgrzewką wszystkich stawów i mięśni, ze szczególnym uwzględnieniem kręgosłupa, ramion i bioder. Dzieci są na sali z mamami leżąc/siedząc/chodząc obok i patrząc na ćwiczącą mamę. Ćwiczenia prowadzone są w niskich pozycjach wyjściowych – siadzie, klęku lub leżeniu. Dzięki temu dzieci obecne na zajęciach są bliżej mam i panuje atmosfera luźnej zabawy „w parterze”. Główna część zajęć to ćwiczenia wzmacniające. Nie pracujemy tu jednak nad obwodem bicepsa, czy rzeźbą pleców, a wzmacniamy „gorset tułowia”, czyli mięśnie dna miednicy, głębokie mięśnie brzucha oraz prostownik grzbietu (to co kobietom po porodzie jest najbardziej potrzebne). Na koniec zajęć rozluźniamy i rozciągamy wszystkie partie ciała. Ćwiczymy przy spokojnej, relaksującej muzyce. Dedykowane wszystkim mamom i nie tylko uczestniczącym razem ze swoimi dziećmi.

---

## **KONTAKT:**

**Fundacja Rodzina Plus**

**ul. Witosa 39, 30-647 Kraków**

**E-mail: [klub.rodzicow.kurdwanow@gmail.com](mailto:klub.rodzicow.kurdwanow@gmail.com)**

**[www.rodzinaplus.org](http://www.rodzinaplus.org)**