



**Magiczny  
Kraków**

## **Fundacja Rodzina Plus**

2026-05-06

Celem Fundacji Rodzina Plus jest wspieranie rodziców w pełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych wobec dzieci własnych i/lub dzieci powierzonych ich pieczy, a nadto promowanie pożądanych 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. Witosa 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 maju:**

4.05 poniedziałek

17.30 - 18.30 Warsztaty Czas dla mam - ważne spotkanie z macierzyństwem - z okazji Dnia Mamy



**Magiczny  
Kraków**

14.00 - 17.30 i 18.30 - 19.00 Czas dla dzieci i rodziców

5.05 wtorek

9.45 - 10.45 Warsztaty Etno Bobo (dzieci chodzące)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

6.05 środa

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

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

7.05 czwartek

9.30 - 10.30 Warsztaty Pilates

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

8.05 piątek

10.00 - 11.30 Spotkanie ze specjalistą Powrót do pracy - jak odzyskać pewność siebie i zbudować swoją drogę na nowo

9.00 - 10.00 i 11.30 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

11.05 poniedziałek

16.30 - 17.30 Warsztaty Sensoriki (dzieci 3-6 lat)

14.00 - 16.30 i 17.30 - 19.00 Czas dla dzieci i rodziców

12.05 wtorek

9.45 - 10.45 Warsztaty Etno Bobo (dzieci chodzące)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

13.05 9.30 - 10.30 Warsztaty Gordonki (dzieci 0-3 lat)

środa 9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

14.05 czwartek

9.30 - 10.30 Warsztaty Pilates

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

15.05 piątek

10.15 - 11.45 Spotkanie ze specjalistą Bliskość i wygoda z niemowlakiem - warsztat wiązania chust

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

18.05 poniedziałek

17.00 - 18.00 Spotkanie ze specjalistą: Konsultacje indywidualne dla Rodziców z pedagogiem (bez dzieci\*)

14.00 - 17.00 i 18.00 - 19.00 Czas dla dzieci i rodziców

19.05 wtorek

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

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców



**Magiczny  
Kraków**

20.05 środa

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

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

21.05 czwartek

9.30 - 10.30 Warsztaty Pilates

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

22.05 piątek

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

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

23.05 sobota

XIV ŚWIĘTO RODZINY KRAKOWSKIEJ

9.30 - 10.30 Spotkanie ze specjalistą: Rodzicielstwo, które działa - klucz do dobrej relacji z dzieckiem

10.45 - 12.15 Warsztaty Stwórzmy to razem - Rodzinne drzewo mocy

12.30 - 13.00 Warsztaty Wspólne turlanki - w rodzinie siła! (grupa 1)

13.00 - 13.30 Warsztaty Wspólne turlanki - w rodzinie siła! (grupa 2)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

25.05 poniedziałek

16.30 - 17.30 Warsztaty Twórczy Maluch - to dla Ciebie Mamo (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)

14.00 - 16.30 i 17.30 - 19.00 Czas dla dzieci i rodziców

26.05 wtorek

9.45 - 10.45 Warsztaty Etno Bobo - świętujemy Dzień Mamy! (dzieci chodzące)

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

27.05 środa

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

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

28.05 czwartek

9.30 - 10.30 Warsztaty Pilates

9.00 - 14.00 Czas dla dzieci i rodziców

29.05 piątek

10.00 - 12.00 Warsztaty Czy wszystko co modne jest dla mnie? - spotkanie ze stylistką, kolorystką - z okazji Dnia Mamy

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

**OPIS ZAJĘĆ:**

**POWRÓT DO PRACY - JAK ODZYSKAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE I ZBUDOWAĆ SWOJĄ DROGĘ NA NOWO**

Spotkanie dla kobiet, które stoją przed powrotem do pracy po przerwie i chcą zrobić to w sposób bardziej świadomy i dopasowany do siebie. Przyjrzymy się decyzji o powrocie, własnym zasobom, doświadczeniom (także tym z macierzyństwa) oraz temu, jak odbudować poczucie pewności siebie.



Uczestniczki wyjdą z większą jasnością, co jest dla nich ważne zawodowo oraz z konkretnymi sposobami wspierania siebie w tym procesie.

#### **BLISKOŚĆ I WYGODA Z NIEMOWLAKIEM – WARSZTAT WIĄZANIA CHUST (dla rodziców dzieci do 4 miesiąca i rodziców oczekujących potomstwa)**

Chcesz poznać sposób na spokojnego niemowlaka, mniej stresujące spacerunki i picie ciepłej kawy/herbaty w pierwszym półroczu życia Twojego Maluszka? Na pewno widziałaś nie raz chusty do noszenia dzieci, ale pewnie nie wyobrażasz sobie siebie „w akcji”... Nie wiesz, od czego zacząć i jak w ogóle poradzić sobie z długą chustą i niemowlakiem na ręku... Dołącz do spotkania a z pomocą moją i moich profesjonalnych lalek do wiązania chust, dogadasz się z chustą! Nauczysz się wiązania, które uwolni Twoje ręce i zapewni swobodę w wyborze tras spacerowych! Na warsztacie skupimy się na wiązaniach z przodu, dlatego zapraszamy mamy (i tatów!) oczekujących dziecka i mających maluszki do 4 miesiąca życia. Nie trzeba mieć własnej chusty. Przy zapisach prosimy o podanie wieku dziecka

#### **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 (Porozumienie bez przemocy).

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

#### **CZY WSZYSTKO, CO MODNE, JEST DLA MNIE? Jak odnaleźć się w modowych trendach - spotkanie ze stylistką, kolorystką - z okazji Dnia Mamy**

Czy moda z gazet pasuje do spaceru z wózkiem? Jak poruszać się w świecie mody, by nie czuć się przebraną? To nie będzie wykład o Paryżu, ale praktyczny czas dla Ciebie, podczas którego: zobaczysz, że są kolory, które dodają energii (nawet po nieprzespanej nocy!); Nauczysz się podkreślać swoje atuty (masz ich mnóstwo!); Wybierzesz z trendów to, co jest wygodne i naprawdę Ci służy; Przekonaj się, że styl i wygodność to duet idealny!

#### **CZAS DLA MAM – UWAŻNE SPOTKANIE Z MACIERZYŃSTWEM - z okazji Dnia Mamy**

Zapraszamy na wyjątkowy warsztat, podczas którego zatrzymamy się na chwilę, by z czułością przyjrzeć się sobie w roli mamy. W programie: stworzymy osobisty „List do siebie – Matki”; przygotujemy listę rzeczy, które wspierają nas w trudnych momentach; wykonamy proste ćwiczenia pomagające odnaleźć się w wymagających sytuacjach; sprawdzimy, co w nas kwitnie, a co potrzebuje jeszcze troski i „podlania”. To czas na oddech, refleksję i bycie wśród innych kobiet, które rozumieją Twoje doświadczenia.

#### **SENSORKI (dzieci 3-6 lat)**

To przede wszystkim zajęcia wspierające rozwój maluchów poprzez zabawy sensoryczne z wykorzystaniem różnorodnych produktów dostępnych sezonowo i tak wiosną rozwijamy zmysł słuchu poprzez słuchanie odgłosów natury, zmysłu dotyku, smaku i węchu dotykając i próbując dary jakimi obdarza nas przyroda. Pokonując różnorodne ścieżki ćwiczymy równowagę, a dzięki masażom dostarczamy bodźców czucia głębokiego. Warsztaty łączą w sobie sensorykę, naturę, ruch i muzykę dając szansę rozwijać się maluszkowi zgodnie z jego możliwościami na danym etapie. Na zajęciach



WSZYSCY - czyli rodzice i dzieci - tańczymy, śpiewamy, doświadczamy, masujemy, ugniatamy - działamy wielozmysłowo!

**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., chętni 3-6 lat)

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.

**XIV ŚWIĘTO RODZINY KRAKOWSKIEJ:**

• **RODZICIELSTWO, KTÓRE DZIAŁA - KLUCZ DO DOBREJ RELACJI Z DZIECKIEM** (obowiązują zapisy)

Zapraszamy na spotkanie ze specjalistą o charakterze psychoedukacyjnym, mające na celu wzmocnienie wiedzy i kompetencji rodziców w zakresie nawiązywania prawidłowych relacji z dziećmi. Nabyte kompetencje mają za zadanie polepszyć komunikację w rodzinie oraz mają charakter profilaktyczny w obszarze uzależnień behawioralnych.

• **RODZINNE DRZEWO MOCY – STWÓRZMY TO RAZEM** (warsztaty otwarte)

Zapraszamy rodziny do udziału w wyjątkowym wydarzeniu artystycznym. Na ogromnym arkuszu papieru wspólnie wyhodujemy drzewo, jakiego świat jeszcze nie wiedział. Zamiast zwykłych liści, na jego gałęziach pojawią się Wasze rodzinne chwile. Warsztaty skupią się na tym, co w rodzinie najcenniejsze: wspólnie spędzonym czasie. Każda rodzina narysuje sobie podczas ulubionej czynności, czy to wspólnego czytania, jazdy na rowerze czy gotowania. Przyjdźcie, zostawcie swój ślad i zobaczcie jak wiele pięknych chwil łączy nas wszystkich!

• **WSPÓLNE TURLANKI - W RODZINIE SIŁA!** (obowiązują zapisy)

Mamo, tato, babciu, dziadku zapraszamy na spotkanie pełne uśmiechu, harców, przewrotów, podskoków. Wspólnie odkryjemy radość spędzania czasu w swoim towarzystwie, znajdziemy siłę drzemiacą w nas wszystkich.

**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



**Magiczny  
Kraków**

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.

#### **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**



**Magiczny  
Kraków**

**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)**