



**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 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. 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 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 hortiterapią (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 uczestniczającym razem ze swoimi dziećmi.

KONTAKT:

Fundacja Rodzina Plus

ul. Witosa 39, 30-647 Kraków

E-mail: klub.rodzicow.kurdwanow@gmail.com

www.rodzinaplus.org