



Fundacja Polekont - Istota Przywiązania, ul. Kurczaba 2

2026-03-27

Celem „Fundacji Polekont – Istota Przywiązania” jest wspieranie rodzin z Krakowa, wzmacnianie ich kompetencji w zakresie wychowywania dzieci oraz pomoc w odnalezieniu własnej ścieżki w rodzicielstwie.

Klub Rodziców Fundacji Polekont to bezpieczne i przyjazne miejsce, w którym rodzice mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, wspierać w rodzicielskich wyzwaniach, a także brać udział w rozwijających spotkaniach i warsztatach.

Prowadzenie Klubu Rodziców jest finansowane ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Godziny otwarcia Klubu (strefy zabawy):

poniedziałki: 9:00-14:00

wtorki: 9:00-14:00

środy: 9:00-14:00

czwartki: 14:00-19:00

piątki: 9:00-14:00

wybrane soboty: 9:00-14:00

Harmonogram zajęć w kwietniu

2026-04-01, godz. 10:00-11:00 – zajęcia twórcze dla dzieci

2026-04-01, godz. 11:30-12:30 – zajęcia muzyczne „Gordonki”

2026-04-02, godz. 17:00-18:00 – warsztaty „Krąg Mocy Wielkiej Nocy”

2026-04-07, godz. 10:00-11:00 – warsztaty „Co to jest wypalenie rodzicielskie?”

2026-04-08, godz. 10:00-11:00 – zajęcia twórcze dla dzieci

2026-04-08, godz. 11:30-12:30 – zajęcia muzyczne „Gordonki”



- 2026-04-09, godz. 16:15-17:15** – trening mięśni dna miednicy
- 2026-04-10, godz. 10:00-11:00** – akwarelowe malowanie dla mam
- 2026-04-13, godz. 10:00-11:00** – zabawy sensoryczne dla dzieci
- 2026-04-14, godz. 10:00-11:00** – spotkanie ze specjalistą: „Życie z więcej niż jednym dzieckiem”
- 2026-04-15, godz. 10:00-11:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2026-04-15, godz. 11:30-12:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2026-04-16, godz. 16:15-17:15** – trening mięśni dna miednicy
- 2026-04-17, godz. 10:00-11:00** – akwarelowe malowanie dla mam
- 2026-04-20, godz. 10:00-11:00** – zabawy sensoryczne dla dzieci
- 2026-04-21, godz. 10:00-11:00** – spotkanie ze specjalistą: „Ewolucja relacji partnerskiej”
- 2026-04-22, godz. 10:00-11:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2026-04-22, godz. 11:30-12:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2026-04-23, godz. 16:15-17:15** – trening mięśni dna miednicy
- 2026-04-24, godz. 10:00-11:00** – akwarelowe malowanie dla mam
- 2026-04-27, godz. 10:00-11:00** – zabawy sensoryczne dla dzieci
- 2026-04-28, godz. 10:00-11:00** – spotkanie ze specjalistą: „Pierwsza pomoc – wspieranie odporności”
- 2026-04-29, godz. 10:00-11:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2026-04-29, godz. 11:30-12:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2026-04-30, godz. 16:15-17:15** – trening mięśni dna miednicy

Szczegóły wydarzeń

Krąg Mocy Wielkiej Nocy

Przed nami czas rodzinnych spotkań i często też większych stresów.



- Jak sobie radzić, gdy uroczystości wybijają nas z rutyny dnia codziennego?
- Co zrobić, gdy zmęczenie bierze górę?
- Jak sobie radzić z niewspierającymi komentarzami „życzliwych” członków rodziny?
- Skąd wziąć energię i moc na nadchodzące dni?

A może Twoje święta to radosny czas „nic-nie-robienia”? Wpadnij po dawkę pozytywnej energii, ale też porcję wsparcia i wysłuchania. Podzielimy się sprawdzonymi sposobami na radzenie sobie w różnych sytuacjach, porozmawiamy o tym, co nas boli, czego się boimy i z czym musimy się mierzyć.

Co to jest wypalenie rodzicielskie?

Wypalenie kojarzy nam się zdecydowanie z tematem zawodowym. Istnieje jednak takie coś, jak wypalenie rodzicielskie i są na to nawet badania naukowe!

- Co to takiego to wypalenie?
 - Czym się objawia?
 - Kto jest nim zagrożony i jak się przed nim bronić?
-

Życie z więcej niż jednym dzieckiem

Na spotkaniu z psycholożką będziemy rozmawiać o tym:

- jak wspierać i się nie zgubić,
 - jak to jest między sprawiedliwością a potrzebami,
 - jak to jest, gdy każde dziecko jest inne i każde ważne,
 - jak w tym wszystkim nie zwariować.
-

Ewolucja relacji partnerskiej

Gdy na świat przychodzi dziecko, relacja rodziców ulega diametralnej zmianie. Nie zawsze są to łatwe chwile. Czasem rozczarowanie, zmęczenie czy niespełnione oczekiwania biorą górę, a wtedy nie trudno o żal, pretensje i gniew.

- Czy istnieje jakaś recepta na udane małżeństwo?
- Jak radzić sobie z kryzysami, nie tylko po narodzinach dziecka?
- Kiedy warto udać się do specjalisty?

Stwórzmy razem zespół zasad, które pomagają przetrwać niejedną małżeńską burzę.



Pierwsza pomoc - wspieranie odporności

Na spotkaniu porozmawiamy o tym:

- jak wspierać odporność maluchów i czy są dzieci, które nie chorują?
- co wpływa na odporność naszych dzieci – co ją wspiera, a co osłabia?
- z którymi objawami warto próbować radzić sobie w domu (i w jaki sposób), a kiedy bezwzględnie trzeba szukać pomocy specjalistów?

Zajęcia poprowadzi pielęgniarka dziecięca pracująca w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Prokocimiu.

Trening mięśni dna miednicy

Mamom czasem ciężko jest wybrać się na zajęcia fitness, bo kto w tym czasie zajmie się ich dzieckiem? Dlatego w Klubie Rodziców na ćwiczenia zapraszamy mamy razem z dziećmi.

Prosimy o zabranie swoich mat.

Na zajęcia zapraszamy mamy po okresie połogu. Zalecamy także kontrolę u lekarza prowadzącego w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań medycznych.

Zajęcia muzyczne „Gordonki”

Zajęcia umuzykalniające mają korzystny wpływ na rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny. Z badań naukowych wynika, że:

- stymulują pełny i harmonijny rozwój mózgu,
- są wspaniałym treningiem pamięci i koncentracji,
- rozwijają zdolności językowe,
- uczą logicznego myślenia,
- wpływają na rozwój zdolności matematycznych,
- poprawiają samopoczucie (uspokajają i pomagają rozładować emocje),
- uczą pracy w zespole.

Zapisujemy tylko dzieci w wieku 0-3 lata.

Zajęcia twórcze dla dzieci



**Magiczny
Kraków**

Zapraszamy dzieci od 2 r.ż. na różnorodne zajęcia twórcze, w czasie których będziemy ćwiczyć umiejętności manualne wykonując proste, kreatywne prace plastyczne. Zapoznamy dzieci z różnymi materiałami i przyborami plastycznymi, nauczymy kleić, malować, rysować, wycinać, ozdabiać, nawlekać i przeplatać. Będziemy ćwiczyć rączki, tworzyć coś z niczego oraz przez zabawę poznawać kolory, kształty i różne zależności. A wszystko to w miłej, swobodnej atmosferze, w bezpiecznym towarzystwie rodziców.

Zachęcamy do założenia swobodnych ubrań, które mogą się pobrudzić lub o zabranie ubrań na zmianę. W zajęciach może również uczestniczyć starsze rodzeństwo klubowiczów (dzieci w wieku 3-6 lat).

Zabawy sensoryczne dla dzieci

Doświadczenie świata wszystkimi zmysłami – zapraszamy na 60 minut wspólnej zabawy. Zabawy sensoryczne to czas brudzenia się, kreatywności i spontanicznej twórczości.

Prosimy o przyjście w swobodnych ubraniach, które mogą się pobrudzić.

Akwarelowe malowanie dla mam

Malowanie jest jak medytacja. Akwarele są wdzięczne i dają wiele możliwości wykorzystania ich uroku. Malować może każdy – przyjdź i sprawdź, jak relaksujące jest malowanie akwarelami.

Zapewniamy wszystkie potrzebne materiały.

KONTAKT:

Fundacja Polekont - Istota Przywiązania

ul. Kurczaba 2, 30-868 Kraków

Tel.: 889 226 673

E-mail: klubrodzicow@fundacjapolekont.pl

www.fundacjapolekont.pl/klub-rodzicow/klub-kurczaba



**Magiczny
Kraków**

[Klub Rodziców Fundacji Polekont | Facebook](#)