



**Magiczny  
Kraków**

## **Fundacja Polekont - Istota Przywiązania, ul. Kurczaba 2**

2026-06-02

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 (13 czerwca): 9:00-14:00

### **Harmonogram zajęć w czerwcu**

---

**2026-06-01, godz. 10:00-11:00** – zabawy sensoryczne dla dzieci

**2026-06-02, godz. 10:00-11:00** – spotkanie ze specjalistą: „Macierzyński i co dalej?”

**2026-06-03, godz. 10:00-11:00** – zajęcia twórcze dla dzieci

**2026-06-03, godz. 11:30-12:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”

**4-5 czerwca - KLUB NIECZYNNY**

**2026-06-08, godz. 10:00-11:00** – zabawy sensoryczne dla dzieci



- 2026-06-09, godz. 12:00-13:00** – spotkanie ze specjalistą: „Zanim dzieci wyfruną: jak budować relację, która zostaje?”
- 2026-06-10, godz. 10:00-11:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2026-06-10, godz. 11:30-12:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2026-06-11, godz. 16:00-17:00** – trening mięśni dna miednicy
- 2026-06-12, godz. 10:00-11:00** – akwarelowe malowanie dla mam
- 2026-06-13, godz. 10:00-11:30** – warsztaty „Szydełkowanie ze sznurka”
- 2026-06-15, godz. 10:00-11:00** – zabawy sensoryczne dla dzieci
- 2026-06-16, godz. 10:00-11:00** – spotkanie ze specjalistą: „Podróże z dziećmi”
- 2026-06-17, godz. 10:00-11:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2026-06-17, godz. 11:30-12:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2026-06-18, godz. 16:00-17:00** – trening mięśni dna miednicy
- 2026-06-19, godz. 10:00-11:00** – akwarelowe malowanie dla mam
- 2026-06-22, godz. 10:00-11:00** – zabawy sensoryczne dla dzieci
- 2026-06-23, godz. 10:00-11:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2026-06-24, godz. 10:00-11:00** – spotkanie ze specjalistą: „Pierwsza pomoc – apteczka wakacyjna”
- 2026-06-24, godz. 11:30-12:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2026-06-25, godz. 16:00-17:00** – trening mięśni dna miednicy
- 2026-06-26, godz. 10:00-11:00** – akwarelowe malowanie dla mam
- 2026-06-29, godz. 10:00-11:00** – zabawy sensoryczne dla dzieci
- 2026-06-30, godz. 10:00-11:00** – spotkanie ze specjalistą: „Jak się kłócimy?”

## **Szczegóły wydarzeń**

---

### **Macierzyński i co dalej?**



Macierzyństwo zmienia ludzi. Z jednej strony zmagamy się z bolączkami (nieprzespane noce, ząbkowanie, choroby, brak czasu), ale z drugiej dostajemy dodatkowe pokłady mocy i sprawczości.

- Jak godzić rodzicielstwo z rozwojem zawodowym?
  - Jak zmieniają się nasze potrzeby i oczekiwania po pojawieniu się dzieci?
  - Jak realnie spojrzeć na możliwości i potrzeby naszej rodziny?
- 

### **Zanim dzieci wyfruną: jak budować relację, która zostaje?**

Spotkanie z psychologiem – porozmawiamy o tym, jak dbać i co robić z relacją, by za 20 lat nie dopadł nas syndrom „pustego gniazda”.

---

### **Podróże z dziećmi**

Jak podróżować z dziećmi? Co jest największą trudnością? O czym warto pamiętać?

Na spotkaniu spróbujemy rozbroić nasze lęki i przekonania związane z podróżowaniem z maluchami.

---

### **Pierwsza pomoc - apteczka wakacyjna**

Zapraszamy na spotkanie z pielęgniarką dziecięcą z Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Prokocimiu.

Tym razem porozmawiamy o tym, co warto wziąć do wakacyjnej apteczki – czyli co na: oparzenia, skaleczenia, ugryzienia i inne.

---

### **Jak się kłócimy?**

Pogadajmy o kłótniach – tych w partnerstwie, ale i tych z dziećmi.

- Jak się „dobrze” kłócić?
  - Co o nas mówią nasze spory?
  - Jak wykorzystać konflikt, by był narzędziem zmiany i pogłębienia relacji, a nie przyczynkiem jej rozpadu?
- 

### **Szydełkowanie ze sznurka**



Warsztaty szydełkowania z wykorzystaniem bawełnianego sznurka o średnicy 5 mm. Zapraszamy zarówno początkujące dziewiarki, jak i doświadczone rękodzielniczki – sprawdzimy, jakie są nasze zdolności manualne i możliwości techniczne.

---

### **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.

Trening mięśni dna miednicy jest idealny dla kobiet na każdym etapie życia.

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 dziecka. 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**

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



**Magiczny  
Kraków**

lat).

---

### **Zabawy sensoryczne dla dzieci**

Doświadczanie 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](mailto:klubrodzicow@fundacjapolekont.pl)**

**[www.fundacjapolekont.pl/klub-rodzicow/klub-kurczaba](http://www.fundacjapolekont.pl/klub-rodzicow/klub-kurczaba)**

**[Klub Rodziców Fundacji Polekont | Facebook](#)**