



**Magiczny
Kraków**

Fundacja Polekont - Istota Przywiązania, ul. Dąbska 18D/LU5

2026-05-04

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: 14:00-19:00

czwartki: 11:00-16:00

piątki: 10:00-15:00

wybrane soboty: 9:00-14:00

Harmonogram zajęć w maju

2026-05-04, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-05-05, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Być mężem i ojcem”

2026-05-06, godz. 14:15-15:15 – trening mięśni dna miednicy

2026-05-07, godz. 13:00-14:00 – zajęcia muzyczne

2026-05-08, godz. 11:00-12:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-05-11, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam



2026-05-12, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Zanim dzieci wyfruną: jak budować relację, która zostaje?”

2026-05-13, godz. 14:15-15:15 – trening mięśni dna miednicy

2026-05-14, godz. 13:00-14:00 – zajęcia muzyczne

2026-05-15, godz. 11:00-12:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-05-18, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-05-19, godz. 11:00-12:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-05-20, godz. 14:15-15:15 – trening mięśni dna miednicy

2026-05-21, godz. 13:00-14:00 – zajęcia muzyczne

2026-05-22, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Elementy skutecznej komunikacji”

2026-05-25, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-05-26, godz. 11:00-12:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-05-27, godz. 14:15-15:15 – trening mięśni dna miednicy

2026-05-28, godz. 13:00-14:00 – zajęcia muzyczne

2026-05-29, godz. 10:00-11:00 – spotkanie ze specjalistą: „Pierwsza pomoc – urazy”

Szczegóły wydarzeń

Być mężem i ojcem

Na spotkaniu odpowiemy sobie na pytania:

- jak zmieniły się oczekiwania względem partnera?
 - co „dobry ojciec” znaczy w dzisiejszych czasach?
 - czy umiemy o tym rozmawiać?
 - skąd panowie czerpią wzorce?
 - jak wspierać się wzajemnie, bez oceniania i krytyki?
-



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”.

Elementy skutecznej komunikacji

Jak mówić, żeby nas słuchano? Jak słuchać, żeby chciano do nas mówić?

Porozmawiamy o elementach skutecznej i empatycznej komunikacji, która pomaga budować silne więzi rodzinne.

Pierwsza pomoc - urazy

Na spotkaniu porozmawiamy o dziecięcych urazach: kiedy wystarczy plasterek, a kiedy zdecydowanie trzeba wzywać pomocy albo jechać na SOR?

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.

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

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,



**Magiczny
Kraków**

- 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.

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. Dąbska 18D/LU5, 31-572 Kraków

Tel.: 889 226 673

E-mail: klubrodzicow@fundacjapolekont.pl

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

[Klub Rodziców Fundacji Polekont | Facebook](#)