Magiczny Kraków

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

2026-11-02

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: 14:00-19:00

czwartki: 11:00-16:00

piątki: 9:00-14:00

wybrane soboty (14 listopada): 9:00-14:00

Harmonogram zajęć w listopadzie

2026-11-02, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-11-03, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Po co nam pozytywne emocje?”

2026-11-04, godz. 14:30-15:30 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-11-05, godz. 12:00-13:00 – trening mięśni dna miednicy

2026-11-06, godz. 12:00-13:00 – zajęcia muzyczne

2026-11-09, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-11-10, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Czy wiesz jakie prawa ma Twoje dziecko?”

11 listopada – KLUB NIECZYNNY

2026-11-12, godz. 12:00-13:00 – trening mięśni dna miednicy

2026-11-13, godz. 12:00-13:00 – zajęcia muzyczne

2026-11-14, godz. 11:00-12:00 – warsztaty „Krosna i tkanie – podstawy”

2026-11-16, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-11-17, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Pierwsza pomoc – wspieranie odporności”

2026-11-18, godz. 14:30-15:30 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-11-19, godz. 12:00-13:00 – trening mięśni dna miednicy

2026-11-20, godz. 12:00-13:00 – zajęcia muzyczne

2026-11-23, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-11-24, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Trwałe fundamenty na lata – spotkanie nr 3: *Granice*”

2026-11-25, godz. 14:30-15:30 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-11-26, godz. 12:00-13:00 – trening mięśni dna miednicy

2026-11-27, godz. 12:00-13:00 – zajęcia muzyczne

2026-11-30, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

Szczegóły wydarzeń

Trwałe fundamenty na lata – spotkanie nr 3: *Granice*

Wchodząc w nowy rok szkolny zapraszamy na cykl spotkań dla rodziców, których celem jest wsparcie w budowaniu solidnych i trwałych relacji. Już dziś układasz fundamenty pod swoją relację z nastolatkiem, już dziś pracujesz na swoją relację z partnerem, gdy dzieci wyfruną z gniazda.

Magiczny Kraków

Co miesiąc spotkamy się, by porozmawiać o innym aspekcie. Niektóre mogą wydawać się odległe, ale czas biegnie bardzo szybko. A to, jak traktujecie siebie nawzajem teraz będzie mieć kolosalny wpływ na to, jak Wasza rodzina będzie wyglądać za 10-15 lat.

Jesper Juul twierdził, że na wychowanie mamy max 12 lat, potem przychodzi czas zbierania plonów. A przecież wielu rodziców starszych dzieci mówi, że właśnie nastoletniość to okres, którego boją się najbardziej. Zatem zróbmy, co w naszej mocy, by dobrze przygotować się na przyszłe wyzwania i wspólnie z drugim rodzicem zadbać o rodzinną atmosferę, szacunek i zrozumienie.

Spotkanie nr 3: Granice

Na najbliższym spotkaniu porozmawiamy o tym:

- na czym polega sztuka mówienia „nie”?
- co to znaczy „stawianie granic”?
- czy rodzicielskie „nie” jest konieczne?
- czym różnią się granice od zasad?

Tematy kolejnych spotkań:

- nr 4: *Współpraca zamiast posłuszeństwa – jak dogadać się w rodzinie*;
- nr 5: *Rytuały, zwyczaje, tradycje – każda rodzina ma swoją tożsamość*;
- nr 6: *Emocjonalny tygiel – regulacja, konflikt, frustracja*;
- nr 7: *Nikogo nie klonujemy – o autonomii i indywidualności*;
- nr 8: *Trudne rozmowy – co sprawia, że dzieci chcą rozmawiać z rodzicami, gdy im trudno*;
- nr 9: *Budujemy przyszłe zaufanie – kontrola, zaufanie, prywatność (nie tylko dziecka)*;
- nr 10: *Rodzina, do której chce się wracać – podstawowy zestaw narzędzi*.

Po co nam pozytywne emocje?

Spotkanie z psychologiem – porozmawiamy o tym co robić, by bardziej i częściej doświadczać pozytywnych emocji.

Czy wiesz jakie prawa ma Twoje dziecko?

Niby wszyscy wiemy, że dzieci mają swoje prawa, ale jakie?

Na spotkaniu poruszymy najważniejsze prawa wynikające z Konwencji o Prawach Dziecka, a także dotyczące ochrony małoletnich (tzw. ustawy Kamilkowej). Porozmawiamy o ich łamaniu i możliwych działaniach, gdy jesteśmy świadkami przemocy wobec dzieci.

Magiczny Kraków

Pierwsza pomoc – wspieranie odporności

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

Tym razem porozmawiamy o tym:

- jak wspierać odporność maluchów?
- 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 jak), a kiedy bezwzględnie trzeba szukać pomocy specjalistów?

Krosna i tkanie – podstawy

Szydełkujemy, haftujemy, robimy na drutach – teraz pora na krosna! Zapraszamy wszystkich chętnych do wspólnego tkania, które reguluje, relaksuje, a do tego daje piękne efekty.

Wymagania: własne krosna!

My zapewniamy osnowę i włóczki. Jeśli w domu zalegają Ci gdzieś resztki włóczek, możesz przynieść je do Klubu i podzielić się z innymi. Im więcej kolorów i faktur tym ciekawsze makatki można stworzyć!

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,
- 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

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. 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