



**Magiczny
Kraków**

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

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: 14:00-19:00

czwartki: 11:00-16:00

piątki: 9:00-14:00

wybrane soboty: 9:00-14:00

Harmonogram zajęć w kwietniu

2026-04-01, godz. 16:00-17:00 – Krąg Macierzyński

2026-04-02, godz. 13:00-14:00 – zajęcia muzyczne

2026-04-07, godz. 12:00-13:00 – warsztaty „Co to jest wypalenie rodzicielskie?”

2026-04-08, godz. 16:00-17:00 – warsztaty „Krosna i tkanie – podstawy”

2026-04-09, godz. 13:00-14:00 – zajęcia muzyczne

2026-04-10, godz. 11:00-12:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci



**Magiczny
Kraków**

2026-04-13, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-04-14, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Życie z więcej niż jednym dzieckiem”

2026-04-15, godz. 16:00-17:00 – Krąg Macierzyński

2026-04-16, godz. 13:00-14:00 – zajęcia muzyczne

2026-04-17, godz. 11:00-12:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-04-20, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-04-21, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Ewolucja relacji partnerskiej”

2026-04-22, godz. 16:00-17:00 – warsztaty „Krosna i tkanie - podstawy”

2026-04-23, godz. 13:00-14:00 – zajęcia muzyczne

2026-04-24, godz. 11:00-12:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-04-27, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2026-04-28, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Pierwsza pomoc – wspieranie odporności”

2026-04-29, godz. 16:00-17:00 – Krąg Macierzyński

2026-04-30, godz. 13:00-14:00 – zajęcia muzyczne

Szczegóły wydarzeń

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.

Krąg Macierzyński

Zapraszamy na spotkanie, na którym można podzielić się swoimi bolączkami i zostać wysłuchaną bez oceniania czy krytyki. W czasie rozmów skorzystamy też z Kart Macierzyńskich i Kart Wspierających Przekonań, pomagających rozwijać samoświadomość.

Krosna i tkanie - podstawy



Zapraszamy do wspólnego tkania, które reguluje, relaksuje, a do tego daje piękne efekty.

Nie trzeba mieć własnych krosien – jest możliwość wypożyczenia, ale jeśli masz swoje to koniecznie weź je ze sobą! Włóczki będą zapewnione, ale można przynieść też własne lub resztki z poprzednich prac i podzielić się z innymi. Im więcej kolorów i faktur, tym ciekawsze makatki można stworzyć!

Zajęcia muzyczne

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

- stymulują pełny i harmonijny rozwój mózgu,
- są wspinałym 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.



**Magiczny
Kraków**

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](#)