



Magiczny
Kraków

Fundacja Polekont - Istota Przywiązania, os. Oświecenia 39/1A

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: 14:00-19:00

wtorki: 9:00-14:00

środy: 9:00-14:00

czwartki: 9:00-14:00

piątki: 9:00-14:00

wybrane soboty: 9:00-14:00

Harmonogram zajęć w czerwcu

2026-06-01, godz. 14:30-15:30 – spotkanie ze specjalistą: „Macierzyński i co dalej?”

2026-06-01, godz. 17:00-18:00 – zajęcia twórcze dla dzieci

2026-06-02, godz. 12:15-13:15 – zajęcia muzyczne

2026-06-03, godz. 12:30-13:30 – trening mięśni dna miednicy

4-5 czerwca - KLUB NIECZYNNY

2026-06-08, godz. 17:00-18:00 – zajęcia twórcze dla dzieci



2026-06-09, godz. 12:15-13:15 – zajęcia muzyczne

2026-06-10, godz. 12:30-13:30 – trening mięśni dna miednicy

2026-06-11, godz. 9:30-10:30 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-06-12, godz. 10:00-11:00 – spotkanie ze specjalistą: „Zanim dzieci wyfruną: jak budować relację, która zostaje?”

2026-06-15, godz. 17:00-18:00 – zajęcia twórcze dla dzieci

2026-06-16, godz. 12:15-13:15 – zajęcia muzyczne

2026-06-17, godz. 12:30-13:30 – trening mięśni dna miednicy

2026-06-18, godz. 9:30-10:30 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-06-19, godz. 10:00-11:00 – spotkanie ze specjalistą: „Podróże z dziećmi”

2026-06-22, godz. 14:30-15:30 – spotkanie ze specjalistą: „Pierwsza pomoc – apteczka wakacyjna”

2026-06-22, godz. 17:00-18:00 – zajęcia twórcze dla dzieci

2026-06-23, godz. 12:15-13:15 – zajęcia muzyczne

2026-06-24, godz. 12:30-13:30 – trening mięśni dna miednicy

2026-06-25, godz. 9:30-10:30 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2026-06-26, godz. 10:00-11:00 – zajęcia twórcze dla dzieci

2026-06-29, godz. 17:00-18:00 – zajęcia twórcze dla dzieci

2026-06-30, godz. 12:15-13:15 – zajęcia muzyczne

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.

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.

Zabawy sensoryczne dla dzieci

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



**Magiczny
Kraków**

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

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.

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 lat).

KONTAKT:

Fundacja Polekont - Istota Przywiązania

os. Oświecenia 39/1A, 31-636 Kraków



**Magiczny
Kraków**

Tel.: 889 226 673

E-mail: klubrodzicow@fundacjapolekont.pl

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

[Klub Rodziców Fundacji Polekont | Facebook](#)