Magiczny Kraków

Fundacja KDM, ul. Dobrego Pasterza 100

2026-10-30

Poprzez szeroki wachlarz działań pragniemy stworzyć możliwości rozwoju dla tych, którzy takiej szansy wcześniej nie mieli. Chcemy pomagać myśleć szerzej, patrzeć dalej i wierzyć, że można spełniać marzenia. Należy dodać, że przy tym bardzo lubimy dobrze się bawić i wszystko robimy z uśmiechem.

Oprócz zajęć i warsztatów, codziennie w godzinach pracy Klubu zapraszamy rodziców i opiekunów dzieci do lat 3 do skorzystania z "Przestrzeni zabawy". Jest to czas swobodnej zabawy z dziećmi w naszej sali wyposażonej w zabawki i materiały edukacyjne, a także okazja by poznać innych rodziców i opiekunów, wymienić się doświadczeniami i spędzić miło czas. Jest to również okazja do rozmowy z animatorem, który podpowie w jakie zabawy można bawić się z dziećmi oraz jak twórczo spędzać wspólnie czas. W naszej przestrzeni dzieci cały czas pozostają pod opieką rodziców/opiekunów. Na przestrzeń zabawy nie trzeba się zapisywać, każdy może wejść, o ile jest miejsce na sali.

Godziny otwarcia Klubu:

Poniedziałki: 9.00-14.00

Wtorki: 9.00-14.00

Środy: 9.00-14.00

Czwartki: 9.00-14.00

Piątki: 14.00-19.00

Prowadzenie Klubu Rodziców jest finansowane ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Harmonogram zajęć w Klubie Rodziców w listopadzie:

PONIEDZIAŁKI
9:00 - 10:00 - Przestrzeń zabawy
10:00 - 11:00 - W to mi graj! - Warsztaty muzyczne

11:00 - 14:00 - Przestrzeń zabawy

WTOREK 3.11.2026
9:00 - 9:30 - Przestrzeń zabawy
9:30 - 11:00 - **Spotkanie ze specjalistą** - Mięśnie dna miednicy - budowa, funkcja i profilaktyka
11:00 - 14:00 - Przestrzeń zabawy

WTOREK 10.11.2026
9:00 - 10:00 - Przestrzeń zabawy
10:00 - 11:30 - **Spotkanie ze specjalistą** - Zostaliśmy rodzicami! I co teraz?
11:30 - 14:00 - Przestrzeń zabawy

WTOREK 17.11.2026
9:00 - 10:00 - Przestrzeń zabawy
10:00 - 11:30 - **Spotkanie ze specjalistą** - Silny psychicznie rodzic = bezpieczne dziecko
11:30 - 13:00 - Przestrzeń zabawy

WTOREK 24.11.2026
9:00 - 10:00 - Przestrzeń zabawy
10:00 - 11:30 - **Spotkanie ze specjalistą** - Jak mówić, aby być słyszanym?
11:30 - 14:00 - Przestrzeń zabawy

ŚRODY
9:00 - 10:30 - Przestrzeń zabawy
10:30 - 11:30 - Pilates dla mam z maluchem
11:30 - 14:00 - Przestrzeń zabawy

CZWARTEK 5.11.2026
9:00 - 10:00 - Przestrzeń zabawy
10:00 - 11:00 - Śpiewanie tradycyjne dla mam
11:00 - 14:00 - Przestrzeń zabawy

CZWARTKI 12.11 oraz 19.11.2026
9:00 - 9:30 - Przestrzeń zabawy
9:30 - 10:30 - Mała Pracownia dla dzieci 1-3 lat
10:30 - 14:00 - Przestrzeń zabawy

CZWARTEK 26.11.2026
9:00 - 10:00 - Przestrzeń zabawy
10:00 - 11:00 - Klub książki dla rodziców
11:00 - 14:00 - Przestrzeń zabawy

PIĄTKI
14:00 - 14:15 - Przestrzeń zabawy
14:15 - 15:15 - Muzyczna kraina
15:15 - 19:00 - Przestrzeń zabawy

Magiczny Kraków

ZAPISY NA ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ TYLKO DROGĄ MAILOWĄ: klub@fundacjakdm.pl

---

Spotkania ze specjalistą:
Wtorek, 3.11.2026 godzina 9:30 - 11:00 Temat: Mięśnie dna miednicy - budowa, funkcje i profilaktyka
Podczas pierwszego spotkania z fizjoterapeutką uroginekologiczną porozmawiamy o mięśniach dna miednicy – jak są zbudowane, za co odpowiadają i dlaczego warto o nie dbać. Dowiemy się, jaki mają wpływ na codzienne funkcjonowanie, postawę ciała oraz kontrolę pęcherza i jelit. Poruszymy również temat czynników, które mogą osłabiać lub zaburzać ich pracę, oraz poznamy podstawowe zasady profilaktyki i dbania o zdrowie dna miednicy na co dzień. Zapraszamy serdecznie! Spotkanie poprowadzi fizjoterapeutka uroginekologiczna, która na co dzień zajmuje się zarówno profilaktyką nietrzymania moczu i obniżenia narządów rodnych, jak i treningiem i terapią zaburzeń dna miednicy. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Wtorek, 10.11.2026 godzina 10:00 - 11:30 Temat: Zostaliśmy rodzicami! I co teraz?
W rodzicielstwo wchodzimy bez gotowej instrukcji, często nie wiedząc, jak naprawdę będzie wyglądała nowa rola. Codzienność z dzieckiem może zaskakiwać i różnić się od naszych wyobrażeń, zmieniając relację oraz przestrzeń na własne potrzeby. Podczas spotkania przyjrzymy się oczekiwaniom wobec siebie i drugiego rodzica, różnicom w podejściu do opieki oraz chwilom przeciążenia i niezrozumienia. Porozmawiamy o komunikowaniu potrzeb, dzieleniu odpowiedzialności i szukaniu wsparcia — w rodzinie i poza nią. Spotkanie poprowadzi pedagog. Swoje doświadczenie zdobywała w ośrodku socjoterapii, pracując z dziećmi, młodzieżą i rodzicami. Prowadziła zajęcia indywidualne i grupowe oraz realizowała programy wsparcia, psychoedukacyjne i rozwojowe. Ukończyła m.inn. szkolenie „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” oraz „Trener regulacji emocji u dzieci”, z których czerpie wiedzę i narzędzia do pracy z rodzicami. Bliskie jest jej podejście systemowe, pozwalające rozumieć dziecko w kontekście rodziny i wzajemnych relacji. Podczas spotkań z rodzicami łączy wiedzę pedagogiczną z praktycznymi sposobami wspierania komunikacji, rozumienia emocji. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Wtorek, 17.11.2026 godzina 10:00 - 11:30 Temat: Silny psychicznie rodzic = bezpieczne dziecko
Jak nasza odporność psychiczna i umiejętność radzenia sobie z trudnościami wpływają na relację z dzieckiem? Podczas warsztatu przyjrzymy się temu, co pomaga rodzicowi zatrzymać się w momentach złości, bezsilności czy przeciążenia i reagować w sposób, który buduje bezpieczeństwo zamiast przemocy. Poznamy sposoby wzmacniania własnej odporności i samoregulacji – szczególnie ważne w wymagającym okresie pierwszych lat życia dziecka. Spotkanie poprowadzi pedagożka społeczna, terapeutka pedagogiczna, trenerka i wiceprezes Fundacji TAB. Od lat projektuje i prowadzi zajęcia dla dzieci, młodzieży i rodziców. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Wtorek, 24.11.2026 godzina 10:00 - 11:30 Temat: Jak mówić, aby być słyszanym?
Dobra komunikacja to jeden z fundamentów bliskiej i satysfakcjonującej relacji. Jednak nawet wtedy, gdy bardzo nam na sobie zależy, rozmowy mogą przeradzać się w kłótnie, nieporozumienia i wzajemne pretensje. Dlaczego tak się dzieje? Co sprawia, że zamiast się rozumieć, coraz bardziej się

od siebie oddalamy? Podczas warsztatu przyjrzymy się temu, co wspiera porozumienie w związku, a co je utrudnia. Porozmawiamy o krzyku i jego wpływie na relację, zastanawiając się, czy może on przynieść jakiekolwiek korzyści, czy raczej pogłębia dystans między partnerami. Dowiemy się również, jak wyrażać swoje myśli, emocje i potrzeby w taki sposób, aby być lepiej rozumianym i naprawdę słyszanym. Nie zabraknie praktycznych wskazówek i konkretnych narzędzi, które będzie można wykorzystać w codziennych rozmowach - a także w trudnym i pełnych emocji sytuacjach. To spotkanie dla osób, które chcę lepiej rozumieć siebie nawzajem, ograniczyć niepotrzebne konflikty i budować relację opartą na wzajemnym szacunku, otwartości i porozumieniu. Spotkanie poprowadzi trener komunikacji. Uczy jak rozmawiać, żeby się zrozumieć. Pracuje z parami, osobami indywidualnymi oraz właścicielami firm i liderami. Pomaga jasno mówić o potrzebach, granicach, oczekiwaniach i odpowiedzialności, a także słuchać tak, aby naprawdę rozumieć drugą stronę. Konkretnie, z szacunkiem i na podstawie sytuacji, z którymi mamy do czynienia w życiu czy w pracy. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Warsztaty:
Poniedziałki, godzina 10:00 - 11:00 Temat: W to mi graj! Warsztaty muzyczne
To zajęcia, w czasie których wspólnie śpiewając, tańcząc i grając na instrumentach rodzice z maluchami rozwijają swoją muzykalność. Odkrywamy, że wspólne muzykowanie może stać się remedium na trudy rodzicielstwa i dzieciństwa, a piosenki mogą pomóc nam w przeżywaniu codzienności. Aktywny udział w zajęciach biorą zarówno dzieci, jak i rodzice, którzy mają dzięki temu szansę stworzyć własny muzyczny repertuar, niezastąpiony podczas długich podróży i deszczowych dni spędzanych w domu. W czasie zajęć korzystać będziemy z materiałów Pomelody. Zajęcia poprowadzi absolwentka scenografii na ASP w Krakowie i klasy rytmiki w PSM II st. im. W. Żeleńskiego w Krakowie. Prowadzi warsztaty muzyczne i plastyczne dla rodzin z dziećmi oraz osób z niepełnosprawnościami. Mama dwójki brzdąców, dzięki którym codziennie na nowo odkrywa, że muzyka łagodzi obyczaje. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Środy, godzina 10:30 - 11:30 Temat: Pilates dla mam z maluchem
Zapraszamy mamy z maluszkami do 2. roku życia na spokojne i przyjemne zajęcia Pilates, stworzone z myślą o potrzebach świeżo upieczonych mam. To czas na ruch, wzmocnienie ciała i chwilę dla siebie - bez konieczności rozstawania się z
maluchem. Podczas zajęć skupimy się m.in. na:
- wzmocnieniu mięśni całego ciała,
- pracy nad stabilizacją i prawidłową postawą,
- delikatnym powrocie do aktywności po ciąży;
- ćwiczeniach wspierających sprawność i dobre samopoczucie.
Maluszki mogą być z nami - bawić się, leżeć, raczkować czy po prostu towarzyszyć mamie. Nie musisz też martwić się, jeśli Twoje dziecko potrzebuje w trakcie zajęć Twojej uwagi - tutaj nie ma presji i nie ma perfekcji. Zabierz ze sobą własną matę treningową! Zajęcia poprowadzi dyplomowana trenerka techniki pilates od ponad 13 lat. Specjalizuje się w pracy z kobietami w ciąży i po połogu, oraz w pracy z kobietami dojrzałymi. Od ponad 10 lat współpracuje z Fundacją KDM, prowadząc zajęcia ruchowe zarówno dla mam z dziećmi, jak również seniorów. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Czwartek, 5.11.2026 godzina 10:00 - 11:00 Temat: Śpiewanie tradycyjne dla mam
Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie, podczas którego odkryjemy moc wspólnego śpiewu. Tradycyjne

pieśni to nie tylko część naszego dziedzictwa, ale także sposób na wyciszenie, wyrażenie emocji, budowanie wspólnoty i kontakt z własnym głosem. Nie trzeba mieć doświadczenia muzycznego ani "ładnego głosu" - wystarczy otwartość i chęć wspólnego śpiewania. Podczas warsztatów:
- poznamy tradycyjne pieśni z różnych regionów,
- doświadczymy radości płynącej ze wspólnego śpiewu,
- zadbamy o oddech, głos i chwilę tylko dla siebie,
- stworzymy bezpieczną, kobiecą przestrzeń pełną bliskości i wspólnego brzmienia.
To spotkanie dla każdej mamy, która chce zatrzymać się na moment, odetchnąć i doświadczyć siły płynącej ze wspólnego śpiewania. Zajęcia poprowadzi autorka tekstów dramatycznych, scenariuszy i adaptacji dla różnych grup wiekowych oraz tłumaczka literatury. Od ponad dekady dzieli się doświadczeniem w prowadzeniu zajęć teatralnych, kreatywnego pisania, klubów książki. Pasjonatka uważności i śpiewu tradycyjnego. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Czwartki 12.11 oraz 19.11.2026, godzina 9:30 - 10:30 Temat: Mała Pracownia (dla dzieci 1-3 lat)
Mała Pracownia to kreatywne zajęcia dla dzieci w wieku 1–3 lat, podczas których tworzymy, odkrywamy i eksperymentujemy. Każde spotkanie to nowe materiały, pomysły i doświadczenia – twórczość, zabawa i sensoryczne odkrycia. Malujemy, lepimy, dotykamy, przesypujemy, konstruujemy i sprawdzamy, „co się stanie, jeśli…". To czas na wspólną zabawę, bliskość i swobodne odkrywanie świata. Zachęcamy do wygodnego stroju, który może się pobrudzić :) Zajęcia poprowadzi terapeutka zajęciowa oraz nauczycielka Montessori. Od ponad 5 lat wspiera dzieci i ich rodziny w budowaniu samodzielności, poczucia sprawczości oraz radości z odkrywania świata. Jest
Trenerką TUS II stopnia oraz Trenerka marki Sensoplastyka. Swoją wiedzę stale poszerza poprzez liczne szkolenia, studiowanie Pedagogiki Specjalnej na UKEN oraz działalność w kole naukowym. Na co dzień prowadzi także warsztaty arteterapeutyczne dla dzieci oraz osób dorosłych, także z niepełnosprawnością. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Czwartek, 26.11.2026, godzina 10:00 - 11:00 Temat: Klub książki dla rodziców
Na zajęcia zapraszamy wszystkich dorosłych, zapalonych czytelników i czytelniczki. Nie ważne czy czytasz prozę, poezję czy dramat, czy krótkie opowiadania, czy wielotomowe sagi, czy książki gatunkowe czy reportaże - jeśli tylko szeroko pojęta literatura to Twoja pasja. W ramach klubu będziemy rozmawiać o tym, co ostatnio przeczytaliśmy, o tym, co chcielibyśmy przeczytać, będziemy polecać sobie książki, wracać do ukochanych tytułów z dzieciństwa, ale nie tylko. Oprócz tego będziemy poznawać autorów polskich i zagranicznych, dzięki czytaniu na zajęciach krótkich opowiadań przyniesionych przez prowadzącą i rozmawiać o tym, jakie budzą w nas emocje, jak je odbieramy i o czym dla nas są. Zajęcia nie będą wykładem o historii literatury, dlatego zapraszamy na swobodną wymianę myśli w przyjaznej atmosferze. Gwarantujemy, że lista pozycji do przeczytania w najbliższym czasie znacznie się powiększy. Zajęcia poprowadzi autorka tekstów dramatycznych, scenariuszy i adaptacji dla różnych grup wiekowych oraz tłumaczka literatury. Od ponad dekady dzieli się doświadczeniem w prowadzeniu zajęć teatralnych, kreatywnego pisania, klubów książki. Pasjonatka uważności i śpiewu tradycyjnego. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Piątki, godzina 14:15 - 15:15 Temat: Muzyczna Kraina
Zapraszamy dzieci i ich rodziców do Muzycznej Krainy – miejsca, w którym od najmłodszych lat można odkrywać radość płynącą ze wspólnego muzykowania. Podczas spotkań będziemy śpiewać, grać na

instrumentach, bawić się rytmem i ruchem, a także swobodnie improwizować przy dźwiękach wartościowej i pięknej muzyki. Nie zabraknie również spokojniejszych chwil - zatrzymamy się na moment, by zrelaksować się i odpocząć przy kojących dźwiękach. To zajęcia dla dzieci od 0 lat, podczas których muzyka staje się okazją do wspólnej zabawy, bliskości i rozwijania naturalnej wrażliwości muzycznej. Zajęcia poprowadzi absolwentka Akademii Muzycznej w Krakowie, która od wielu lat pracuje z dziećmi i młodzieżą. Prowadzi różnorodne zajęcia muzyczne - od śpiewu i nauki gry na fortepianie, po rytmikę dla najmłodszych. Muzyczna Kraina to czas na wspólne odkrywanie, zabawę i bycie razem - w rytmie muzyki. Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

---

KONTAKT:

Fundacja KDM

E-mail: klub@fundacjakdm.pl; info@fundacjakdm.pl

www.fundacjakdm.pl