Magiczny Kraków

## Ośrodek Ruczaj - Centrum Kultury Podgórza

2026-11-06

Ośrodek Ruczaj to nowoczesny, czterokondygnacyjny budynek zaprojektowany jako lokalne centrum życia kulturalnego i społecznego. Tworzy otwartą, przyjazną przestrzeń składającą się z wielofunkcyjnej sali widowiskowej, kawiarni, pracowni plastycznych, ceramicznych, muzycznych i tanecznych, sal edukacyjnych oraz przestrzeni dla najmłodszych prowadzonej w ramach Klubu Rodziców.

Ośrodek pełni rolę dzielnicowego domu kultury – organizuje wydarzenia kulturalne, edukacyjne i społeczne, skierowane do różnych grup wiekowych: od najmłodszych dzieci po seniorów. Odwiedzający mogą rozwijać swoje pasje, zdobywać nowe umiejętności i twórczo spędzać czas, korzystając z bogatej oferty zajęciowej – od warsztatów kreatywnych po różnorodne aktywności ruchowe i rekreacyjne.

## Harmonogram zajęć Klubu Rodziców w listopadzie

---

**2, 9, 16, 23, 30.11 (poniedziałek), godz. 9.00-9.45 (grupa 0-2 lat), 9.50-10.40 (grupa 1-3 lat) oraz 3, 10, 17, 24.11 (wtorek), godz. 9.10-9.55 (grupa 0-2 lata), godz. 10.05-10.50 (grupa 1-2 lat), godz. 11.00-11.45 (grupa 2-3 lat)**

**Gordonki**

Zajęcia oparte na metodzie prof. E.E. Gordona, muzyka jazzowego, pedagoga, psychologa muzyki. Podczas zajęć dzieci poznają świat muzyki i dźwięków poprzez zabawę i ruch, dzięki którym rozwija się słuch muzyczny i wrażliwość oraz poczucie rytmu. Za pomocą śpiewanek i rytmiczanek dzieci odkrywają muzykę ze wszystkich stron świata.

Zapisy:

(poniedziałek) https://www.strefazajec.pl/course/view/id/89841

(wtorek) https://www.strefazajec.pl/course/view/id/89843

**2, 9, 16, 23, 30.11 (poniedziałek), godz. 17.00-17.45 (grupa 1-2 lata), godz. 17.55-18.40 (grupa 2-3 lat)**

**SmykoMaluch**

Zajęcia sensoryczne - zabawy, które pobudzają dziecięce zmysły. Skierowane dla dzieci (od 12-36 miesiąca). Zajęcia są prowadzone w formie zabawy, aby pobudzić rozwój dziecka w zakresie rozwoju umiejętności motorycznych, zainteresowań otoczeniem oraz zadbać o prawidłowy rozwój.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/89862

**3, 10, 17, 24.11 (wtorek), godz. 12.30-13.15 (grupa 2-3 lata)**

**Bajkoterapia**

Zajęcia, których głównym celem jest wspieranie prawidłowego rozwoju emocjonalnego, społecznego oraz językowego poprzez kontakt z literaturą dziecięcą i twórcze działania narracyjne. Bajkoterapia pozwala dzieciom oswajać się z emocjami, rozwijać empatię, uczyć się rozwiązywania problemów oraz budować poczucie bezpieczeństwa. Zajęcia mają na celu stymulowanie rozwoju mowy, poszerzanie słownictwa biernego i czynnego, rozwijanie wyobraźni, pamięci oraz koncentracji uwagi. Integralnym elementem zajęć są działania wspierające motorykę małą, której prawidłowy rozwój ma bezpośredni wpływ na sprawność artykulacyjną i rozwój językowy dziecka. Uczestnicy zajęć będą nie tylko słuchać bajek terapeutycznych, ale także tworzyć własne opowieści, ilustrować je, odgrywać scenki oraz uczestniczyć w aktywnościach ruchowo-plastycznych związanych z treścią utworów.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/92198

**6, 13, 20, 27.11 (piątek), godz. 9.00-9.45 (grupa 1-2 lata); godz. 9.50-10.35 (grupa 1, 5-2, 5 roku)**

**Smyko-multisensoryka**

Zajęcia SMYKO-multisensoryka® to warsztaty sensoryczne dla dzieci w wieku 12-36 miesięcy, które angażują wszystkie 7 zmysłów, wspierając wszechstronny rozwój maluchów. Poprzez zabawę dzieci rozwijają motorykę, emocje oraz zdolności poznawcze, a także uczą się reagować na różnorodne bodźce sensoryczne. Zajęcia mają charakter rozwojowy, profilaktyczny i przesiewowy, umożliwiając wczesne wykrycie problemów z integracją sensoryczną. Są również edukacyjne dla rodziców, którzy uczą się, jak stymulować zmysły dziecka w codziennym życiu. Zajęcia skupiają się na procesie odkrywania i doświadczania, a nie na konkretnych efektach, co sprawia, że są one radosną i

efektywną formą wsparcia rozwoju dziecka.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/89856

**6, 13, 20, 27.11 (piątek), godz. 10.45-11.30 (grupa 2-3 lata)**

**Talenciaki**

Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci, na których cały czas towarzyszą najmłodszym rodzice (opiekunowie). Kreatywny wachlarz zabaw i aktywności: ruchowych, muzycznych, plastycznych i sensorycznych dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci w wieku 2-3 lata. Zabawy przebiegają w swobodnej, radosnej oraz sprzyjającej rozwojowi dziecka atmosferze. Podczas zajęć wykorzystywana jest chusta animacyjna, kocyki, tunel, wstążki do tańca i cała masa innych rekwizytów. Opiekunowie aktywnie włączają się we wszystkie zabawy. Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/92209

**5, 12, 19, 26.11 (czwartek) 17.15-18.00 (grupa 2-3 lata), 18.05-18.50 (grupa 2,5-3,5 lat)**

**Ruchowe warsztaty kreatywne, prowadzenie „Smyki z gimnastyki”**

Głównym celem zajęć jest wszechstronne wspieranie rozwoju psychoruchowego najmłodszych poprzez twórczą aktywność ruchową połączoną z muzyką i zabawą. Zajęcia prowadzone są w dwóch grupach wiekowych, co pozwala na dostosowanie form i tempa aktywności do możliwości rozwojowych uczestników. Program opiera się na prostych ćwiczeniach ruchowych, zabawach rytmicznych, grach grupowych oraz działaniach rozwijających motorykę dużą, koordynację, koncentrację i orientację w przestrzeni. Dzieci poprzez ruch uczą się reagowania na bodźce dźwiękowe, rozwijają wyczucie rytmu, słuch muzyczny i płynność ruchów. Warsztaty sprzyjają również kształtowaniu prawidłowej postawy ciała oraz rozwojowi umiejętności społecznych - takich jak współpraca, komunikacja czy respektowanie zasad grupowych. Zajęcia są prowadzone w formie swobodnej zabawy z wykorzystaniem atrakcyjnych pomocy dydaktycznych.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/93805

**4, 18, 25.11 (środa) 10.00-12.00**

**Chór mam**

Chór Mam na Ruczaju to innowacyjny projekt wokalno-rozwojowy skierowany do kobiet, które pragną rozwijać swoje pasje muzyczne bez konieczności rezygnacji z opieki nad dzieckiem. Zajęcia łączą w sobie elementy emisji głosu, pracy z ciałem oraz integracji sąsiedzkiej, tworząc bezpieczną i pełną akceptacji przestrzeń dla mam. Warsztaty są otwarte dla wszystkich kobiet – nie jest wymagana znajomość nut ani wcześniejsze doświadczenie muzyczne.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/94866

**9.11 (poniedziałek), godz. 10.00-10.45 (grupa 1-2 lata), godz. 11.00-11.45 (grupa 2-3 lata)**

**Dogoterapia**

Zajęcia z dogoterapii wspierają rozwój dzieci, ucząc empatii, współpracy i cierpliwości. Dzięki interakcji
z psem, dzieci poprawiają koncentrację oraz sprawność ruchową, wykonując różnorodne ćwiczenia. Dogoterapia stymuluje także zmysły wzroku, słuchu i dotyku, wpływając pozytywnie na rozwój sensoryczny. Cały proces odbywa się w atmosferze zabawy, co sprawia, że dzieci angażują się w terapię z radością.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/89835

**8.11 (środa), godz. 10.00-10.45 (grupa 2-3 lata), godz. 11.00-11.45 (grupa 1-2 lata), godz. 12.00-12.45 (grupa 0-1 rok)**

**Bystry bobas**

Celem zajęć jest stymulowanie rozwoju psychofizycznego niemowląt i małych dzieci poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia i zabawy, wspomagające integrację sensoryczną oraz rozwój motoryki. Zajęcia prowadzone są przez specjalistę z zakresu psychologii dziecięcej i obejmują śpiew piosenek w języku polskim i angielskim. Dodatkowo, rodzice otrzymują wskazówki dotyczące wspierania rozwoju dziecka w warunkach domowych. Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/97355

**16.11 (poniedziałek), godz. 9.00-9.45 (grupa 1-2 lata), godz. 9.55-10.40 (grupa 2-3 lata)**

**Etno Bobo**

Warsztaty Etno Bobo mają na celu przybliżenie dzieciom folkloru Podhala poprzez zabawy z gestem, słowem, muzyką i ruchem. Dzięki bezpośredniemu kontaktowi z elementami kultury ludowej, takimi jak góralska gwara, muzyka, śpiew, taniec oraz regionalne produkty - np. warzywa, owoce, zioła - maluchy mają szansę poznać życie górali. Dzieci będą mogły dotknąć, powąchać i zobaczyć przedmioty oraz elementy tradycji, aktywnie angażując wszystkie zmysły. Zajęcia wspierają rozwój psychomotoryczny, emocjonalny i społeczny dzieci, stymulując ich kreatywność poprzez rymowanki, kołysanki, piosenki oraz symbole kultury podhalańskiej. Celem zajęć jest także wzbudzenie w najmłodszych poczucia tożsamości kulturowej i wprowadzenie ich w świat tradycji regionalnych.
Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/89839

**23.11 (poniedziałek), godz. 12.00-12.45 (grupa 1-2 lata), godz. 13.15-14.00 (grupa 2-3 lata)**

**Plastyczne Warsztaty Sensoryczne**

Plastyczne warsztaty sensoryczne to zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 3 lat, które poprzez zabawę z naturalnymi materiałami wspierają ich rozwój sensoryczny i motoryczny. Dzieci mają okazję poznawać różnorodne faktury, kolory, zapachy i smaki, angażując się w aktywności takie jak sypanie, mieszanie, lepienie czy malowanie. Zajęcia odbywają się w bezpiecznej, otwartej przestrzeni, gdzie dzieci mogą swobodnie eksplorować materiały, co sprzyja ich naturalnej ciekawości i potrzebie doświadczania świata. Wszystkie używane materiały są w pełni bezpieczne i często jadalne, co pozwala na swobodne eksperymentowanie bez obaw. Zajęcia prowadzone są w atmosferze akceptacji i zaufania, bez sztywnych instrukcji, co pozwala dzieciom na spontaniczną aktywność i wyrażanie siebie. Udział opiekunów w zajęciach wzmacnia więź z dzieckiem i daje poczucie bezpieczeństwa.

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/89848

**7.11 (sobota), godz. 10.00-12.00**

**Spotkanie ze specjalistą**

Spotkanie edukacyjne pt. Naturalnie na odporność. Czyli tradycyjne i naturalne receptury na przeziębienia - z degustacjami i naparzaniem.

Zapraszamy na wyjątkowe, **dwugodzinne spotkanie z Panem Tabletką**, podczas którego odkryjesz **tradycyjne i naturalne receptury na przeziębienia**. To nie będzie nudny wykład – czekają nas pełne smaków i zapachów warsztaty połączone z degustacją oraz wspólnym

naparzaniem. Dowiesz się, jak skutecznie i bezpiecznie wspierać zdrowie swoje i swoich bliskich za pomocą tego, co dała nam natura. W programie spotkania:

**- Degustacja specjałów** – spróbujesz legendarnego białego naparu, tradycyjnego syropu z cebuli i innych naturalnych mikstur.

**- Nauka właściwości** – dowiesz się, jak naprawdę działają domowe sposoby i które z nich mają poparcie w nauce.

**- Naparzanie na żywo** – zobaczysz, jak prawidłowo przygotowywać napary, by wyciągnąć z ziół to, co najlepsze.

**- Sesja Q&A** – zyskasz przestrzeń na zadanie własnych pytań i rozwianie wszelkich wątpliwości bezpośrednio u eksperta.

Spędź z nami inspirujący czas, zadbaj o odporność i przygotuj się na sezon jesienno-zimowy w najlepszy możliwy sposób. Liczba miejsc jest ograniczona, do zobaczenia!

Zapisy:

https://www.strefazajec.pl/course/view/id/98208

**KONTAKT:**

**Ośrodek Ruczaj - Centrum Kultury Podgórza**

**ul. Jana Kantego Przyzby 10A, 30-385 Kraków**

**Tel.: 519 309 356**

**E-mail: ruczaj@ckpodgorza.pl**

**www.ruczaj.ckpodgorza.pl**