Magiczny Kraków

Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki

2026-09-01

Strefa Rodzica to przestrzeń przyjazna i otwarta na potrzeby rodziców. Wspólne zabawy, rodzinne warsztaty, zajęcia fitness dla kobiet w ciąży i mam z dziećmi, spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin, zajęcia ogólnorozwojowe i umuzykalniające dla maluszków – z nami nie ma czasu na nudę! Strefa Rodzica wychodzi naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom rodziców. Projekt ma formułę warsztatową, prowadzoną przez wykwalifikowaną grupę specjalistów z różnych dziedzin. Rodzice mają okazję do spotkań m.in. z psychologiem, pedagogiem, położną, czy dietetykiem. Oprócz konsultacji specjalistycznych odbywają się zajęcia angażujące całe rodziny, propagując wspólne spędzanie czasu, ucząc twórczego podejścia do zabawy i sprzyjając rozwojowi umiejętności interpersonalnych.

Harmonogram zajęć Klubu Rodziców we wrześniu

PONIEDZIAŁEK (7, 14, 21, 28 września 2026)
godz. 11.15

Etno zabawy
Zajęcia etnograficzne o charakterze ogólnorozwojowym i poznawczym. Skupione są wokół inspirującego polskiego folkloru, porażającego feerią barw, wesołością, integrującego muzykę, słowo, ruch, rodzime obrzędy i niezapomnianą plastykę. Uczestnictwo w zajęciach umożliwia powrót w czasy naszych prababć oraz przybliżenie tradycji, dzieciom, które dopiero ją sobie uświadamiają. Na zajęciach dzieci będą nie tylko kreatywnie się bawić, ale i śpiewać, podrygiwać w rytm ludowej muzyki, tworzyć tradycyjnymi ludowymi sposobami sztukę ludową. Współczesny świat dąży do globalizacji, dlatego tak ważne jest poznanie rodzimej tradycji. Wiek 1,5 – 3 lata.

PIĄTEK (4, 11, 18, 25 września 2026)

9.30 - 10.30 – gr I

10.45. - 11.45 – gr. II

Chuśtaniec

Magiczny Kraków

Chuśtaniec to autorski cykl zajęć tańca z maluszkiem, zawiązanym w chuście bądź ułożonym w miękkim nosidełku. To aktywność dla każdego rodzica, który lubi muzykę, taniec (lub po prostu ruch), a przede wszystkim chce spróbować czegoś nowego.

Nie trzeba umieć tańczyć - wystarczy chusta, bobas i skarpetki (bo wygodnie na boso) a muzyka już sama nas poniesie. Wszystkie taneczne układy są zaplanowane tak, aby maluszek był bezpieczny, a tańczący odczuwał przyjemność z ruchu. Zajęcia odbywają się pod okien doradcy noszenia, który czuwa nad bezpieczeństwem aktywności.

Kilka informacji organizacyjnych:

- **na zajęcia należy przynieść własną chustę lub nosidełko**;

- zajęcia przeznaczone są dla osób potrafiących wiązać chustę lub samodzielnie korzystających z nosidełek

- podczas zajęć nie ma możliwości nauki wiązania

- na zajęciach dostępne będą chusta awaryjna (gdyby ktoś zapomniał) oraz nosidełko

- zajęcia trwają ok. 45 minut

8 września 2026r. godz. 10:00
AmMniam, czyli sensoryka dla malucha
Temat: „Gdy we wrześniu grzybów brak, niezawodny zimy znak” - porozmawiamy o zakazanych produktach przy rozszerzaniu diety

* Porozmawiamy o produktach zabronionych i nie zalecanych w pierwszym roku.

Zajęcia skupione wokół produktów sezonowych dla danego okresu i wyjątkowych wydarzeń w tym czasie. W ten sposób pokazujemy jak można bawić się z dzieckiem, rozmawiamy o strukturach, temperaturach. Podczas warsztatów rodzice otrzymują od prowadzącej proste zabawy do wykorzystania w domu, które są bardzo pomocne zwłaszcza przy małych niejadkach, a także mnóstwo specjalistycznych porad i wskazówek.

Dla rodziców z dziećmi od 6 m-cy do 3 lat.

Uwaga: prosimy o zabranie ubranek na zmianę
Przy zapisach prosimy wyszczególnić ewentualne nietolerancje pokarmowe.

29 września 2026r., godz. 9:30
W kręgu mam

Magiczny Kraków

Spotkania w kameralnej atmosferze z psycholog Ewą Bąkowską. Na każdym spotkaniu będzie poruszany inny temat związany z macierzyństwem, kobiecością, relacjami, emocjami i wszystkim tym co dotyczy Was – KOBIET.

Stwórzmy wspólnie przyjazne do rozmów miejsce, gdzie mamy będą mogły spotkać się i przekonać, że wszystkie troski, problemy i wątpliwości związane z macierzyństwem dotyczą każdej z Was.

Temat: Poznajmy się.

A może się już znamy? Kim byłam zanim stałam się mamą, a kim jestem teraz. Jak mi jest w macierzyństwie? Co lubię, a czego nie? Czego potrzebuję, żeby czuć się dobrze.

Spotkania z innymi kobietami pozytywnie wpływają na samopoczucie i zwiększają poczucie dobrostanu poprzez:

- zmniejszenie poczucia osamotnienia;
- pokazanie, że inne kobiety mają podobnie (lub, że mają zupełnie inaczej, co daje nadzieję, że trudny czas mija);
- możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami i słuchania o doświadczeniach innych, co może inspirować, uczyć i rozwijać;
- pokazanie, że także mama i jej potrzeby są ważne i że warto o siebie dbać.

29 września 2026 r., godz. 18:00

W męskim kręgu
Temat: Uważność (jak dbamy o higienę psychiczną?)

Spotkania w kameralnej atmosferze z psychoterapeutą Zygmuntem Bąkowskim. Na każdym spotkaniu będzie poruszany inny temat związany z ojcostwem, relacjami, emocjami i wszystkim tym co nurtuje przyszłych i obecnych ojców – po prostu mężczyzn.

"*Celem naszych spotkań jest stworzenie bezpiecznej i życzliwej przestrzeni, w której można dzielić się swoimi myślami, emocjami i doświadczeniami związanymi z ojcostwem, byciem partnerem i samym sobą. W grupie każdy ma możliwość zabrania głosu i bycia wysłuchanym — bez ocen, z otwartością na wszystkie emocje, zarówno te łatwe, jak i trudne.*"

Zygmunt Bąkowski

Zapisy: www.dworek.eu

Wstęp: 2 zł

Magiczny Kraków

KONTAKT:

Centrum Kultury "Dworek Białoprądnicki"

ul. Papiernicza 2, 31-221 Kraków

Tel.: 12 420 49 50

E-mail: sekretariat@dworek.eu

www.dworek.eu

Zapisy: www.dworek.eu