



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

2025-02-28

Fundacja Polekont – Istota Przywiązania powstała w 2015 roku. Jej celem jest wspieranie rodziców i rodzin z Krakowa i okolic, wzmacnianie ich kompetencji w zakresie wychowywania dzieci oraz pomoc w odnalezieniu własnej ścieżki w rodzicielstwie.

Idea Klubu Rodziców doskonale wpisuje się w misję Fundacji Polekont. Jest to bezpieczne i przyjazne miejsce, w którym rodzice mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, wspierać w codziennych 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):

Poniedziałek: 9:00-14:00

Wtorek: 9:00-14:00

Środa: 14:00-19:00

Czwartek: 11:00-16:00

Piątek: 9:00-14:00

oraz w wybrane soboty: 9:00-14:00

Harmonogram zajęć w marcu

2025-03-03, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2025-03-04, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Dwujęzyczność zamierzona”

2025-03-05, godz. 14:15-15:15 – zajęcia „Zdrowy kręgosłup”

2025-03-06, godz. 13:00-14:00 – warsztaty „Krosna i tkanie – podstawy”

2025-03-07, godz. 10:00-11:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2025-03-10, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam



2025-03-11, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Pułapki rodzicielstwa bliskości”

2025-03-12, godz. 14:15-15:15 – zajęcia „Zdrowy kręgosłup”

2025-03-13, godz. 11:30-12:30 – zajęcia muzyczne „Gordonki”

2025-03-14, godz. 10:00-11:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2025-03-17, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2025-03-18, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Rodzic przewodnik – jak być wspierającym liderem?”

2025-03-19, godz. 14:15-15:15 – zajęcia „Zdrowy kręgosłup”

2025-03-20, godz. 11:30-12:30 – zajęcia muzyczne „Gordonki”

2025-03-21, godz. 10:00-11:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2025-03-24, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2025-03-25, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Zdrowa dieta jako element budowania odporności”

2025-03-26, godz. 14:15-15:15 – zajęcia „Zdrowy kręgosłup”

2025-03-27, godz. 11:30-12:30 – zajęcia muzyczne „Gordonki”

2025-03-28, godz. 10:00-11:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2025-03-31, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

Szczegóły wydarzeń

Dwujęzyczność zamierzona

Kompetencje językowe można zaliczyć do kluczowych kompetencji przyszłości. Wielu rodziców marzy o tym, by wychowywać swoje dzieci w dwujęzyczności.

Jednak czy jest to możliwe tylko w domu, w którym jeden z rodziców jest obcokrajowcem? Czy trzeba znać język perfekcyjnie by stworzyć dom dwujęzyczny? Porozmawiamy o tym na spotkaniu.

Pułapki rodzicielstwa bliskości



Rodzicielstwo bliskości wciąż może budzić spore kontrowersje. Często bywa mylone z bezstresowym wychowaniem, albo sprowadza się je wyłącznie do „konieczności” wspólnego spania i długiego karmienia piersią.

Porozmawiamy o początkach nurtu, jego założeniach, a przede wszystkim – co to znaczy w praktyce dla nas i naszych dzieci.

Rodzic przewodnik – jak być wspierającym liderem?

Czy można być rodzicem wspierającym, empatycznym, szanującym granice – ale jednak mocno trzymającym ster rodzinnego okrętu?

Jesper Juul zwracał dużą uwagę na przywódczą rolę rodzica. Dzieci potrzebują mądrego przewodnictwa dorosłych. Porozmawiajmy, dlaczego to ważne i jak budować swoją pozycję lidera, z uważnością na potrzeby i możliwości naszych dzieci.

Zdrowa dieta jako element budowania odporności

Małe dzieci chorują więcej, a rodzice często zastanawiają się, co mogą zrobić, aby zdarzało się to jak najrzadziej. Odpowiemy na pytania:

- czy istnieją dzieci, które nie chorują?
- jakie są podstawowe elementy budujące odporność u dzieci?
- co szkodzi odporności?
- jaki wpływ ma dieta, czego warto unikać, a co włączyć do diety w okresie wiosennym?

Krosna i tkanie – podstawy

Szydełkujemy, haftujemy, robimy na drutach – teraz pora na krosna! Zapraszamy do wspólnego tkania, które reguluje, relaksuje, a do tego daje piękne efekty.

Wymagania: własne krosna! My zapewniamy osnowę i włóczki, ale jeśli w domu macie resztki włóczek, możecie je przynieść do Klubu i podzielić się z innymi. Im więcej kolorów i faktur tym ciekawsze makatki można stworzyć!

Zdrowy kręgosłup

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.

Zajęcia z elementami jogi i pilatesu to idealny sposób na pierwsze spotkanie z aktywnością ruchową po okresie połogu, ale także jako uzupełnienie codziennej matczynej rutyny.

Prosimy o zabranie swoich mat.

Na zajęcia zapraszamy mamy po okresie połogu. Zalecamy także kontrolę u lekarza prowadzącego w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań medycznych.



Zajęcia twórcze

Kto powiedział, że świat nauki jest tylko dla starszych dzieci? Maluchy również mogą odkrywać tajemnice naukowe, oglądając i uczestnicząc w prostych eksperymentach chemicznych i fizycznych. Co nas czeka, jak wymieszamy kilka z pozoru prostych składników? Przekonajcie się!

Zapraszamy dzieci od 2. roku życia na poznanie świata małych odkrywców.

Zabawy sensoryczne dla dzieci

Doświadczenie 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.

Zajęcia muzyczne „Gordonki”

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

- stymulują pełny i bardziej 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 i współzycia w zespole.

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.

KONTAKT:

Fundacja Polekont - Istota Przywiązania

ul. Dąbska 18D/LU5, 31-572 Kraków



**Magiczny
Kraków**

Tel.: 889 226 673

E-mail: klubrodzicow@fundacjapolekont.pl

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