



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

2024-11-04

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. Pragniemy stworzyć 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:

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 listopadzie

2024-11-04, godz. 10:00-11:00 - akwarelowe malowanie dla mam

2024-11-05, godz. 12:30-13:30 - warsztaty „Co to jest wypalenie rodzicielskie?”

2024-11-06, godz. 14:15-15:15 - zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi

2024-11-07, godz. 11:30-12:30 - zajęcia muzyczne „Gordonki”

2024-11-08, godz. 10:00-11:00 - zabawy sensoryczne dla dzieci

2024-11-12, godz. 12:00-13:00 - spotkanie ze specjalistą: „Zarządzanie stresem”



2024-11-13, godz. 14:15-15:15 – zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi

2024-11-14, godz. 11:30-12:30 – zajęcia muzyczne „Gordonki”

2024-11-15, godz. 10:00-11:00 – zajęcia twórcze

2024-11-18, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2024-11-19, godz. 11:30-12:30 – spotkanie ze specjalistą: „Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko”

2024-11-20, godz. 14:15-15:15 – zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi

2024-11-21, godz. 11:30-12:30 – zajęcia muzyczne „Gordonki”

2024-11-22, godz. 10:00-11:00 – zabawy sensoryczne dla dzieci

2024-11-25, godz. 10:00-11:00 – akwarelowe malowanie dla mam

2024-11-26, godz. 12:00-13:00 – spotkanie ze specjalistą: „Jak słuchać dzieci i z nimi rozmawiać, by budować bezpieczną więź”

2024-11-27, godz. 14:15-15:15 – zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi

2024-11-28, godz. 11:30-12:30 – zajęcia muzyczne „Gordonki”

2024-11-29, godz. 10:00-11:00 – zajęcia twórcze

Szczegóły wydarzeń

Co to jest wypalenie rodzicielskie?

Wypalenie kojarzy nam się zdecydowanie z tematem zawodowym. Istnieje jednak takie coś, jak wypalenie rodzicielskie (i są na to nawet badania naukowe!). Na spotkaniu odpowiemy sobie na pytania:

- Co to takiego to wypalenie rodzicielskie?
- Czym się objawia?
- Kto jest nim zagrożony i jak się przed nim bronić?

Zarządzanie stresem

Stałe obciążenie stresem może prowadzić do różnego rodzaju chorób i zaburzeń. Jednak przede wszystkim bardzo obciąża naszą codzienność. Spotkajmy się, by porozmawiać o tym, jak zarządzać naszym stresem, jak dbać o relaksację i troszczyć się o wzrost naszej odporności



psychicznej.

Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko

Każdy z nas doświadcza czasem złości. Jak sobie z nią radzić, by nie ranić najbliższych, szczególnie naszych dzieci? Jak nie dopuścić do tego, by złość zdominowała relacje z dzieckiem? Jakie mogą być jej konsekwencje długofalowe?

Porozmawiajmy o tym, jak lepiej radzić sobie ze złością.

Jak słucać dzieci i z nimi rozmawiać, by budować bezpieczną więź

„Wybiórcza głuchota”, „ignorowanie”, „złośliwość” – te określenia cisną nam się na usta, gdy komunikacja z dzieckiem (czyli realizowanie przez nie naszego planu) zawodzi. Często okazuje się jednak, że dziecko nas nie słyszy bo nie może, bardziej niż nie chce. Docierając do przyczyny tej „głuchoty” możemy skutecznie zmieniać nasze sposoby komunikacji z dzieckiem, aby ono miało okazję usłyszeć nas.

Czasem wystarczy dotknąć ramienia a czasem poczekać na lepszy moment. Po więcej inspiracji i wskazówek zapraszamy na spotkanie!

Zajęcia twórcze I

Pobawmy się we fryzjera! Spróbujemy swoich sił w obcinaniu oraz tworzeniu nowych fryzur naszym ludzikom. Dzieci będą miały szansę poćwiczyć umiejętności manualne oraz opanować cięcie nożyczkami i zabawę z klejeniem.

Zapraszam dzieci od 2 roku życia.

Zajęcia twórcze II

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!

Na poznanie świata małych odkrywców zapraszamy dzieci od 2 roku życia.

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.

Zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi

Mamom czasem ciężko jest wybrać się na zajęcia fitness, no 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, idealne jako pierwsze spotkanie z aktywnością ruchową po okresie połogu, ale także jako uzupełnienie codziennej rutyny.

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

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

Tel.: 889 226 673

E-mail: klubrodzicow@fundacjapolekont.pl

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