



## **Fundacja Polekont - Istota Przywiązania, os. Oświecenia 39**

2024-12-02

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: 14:00-19:00

Wtorek: 9:00-14:00

Środa: 9:00-14:00

Czwartek: 9:00-14:00

Piątek: 9:00-14:00

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

### **Harmonogram zajęć w grudniu**

---

**2024-12-02, godz. 17:00-18:00** - zajęcia twórcze dla dzieci

**2024-12-03, godz. 10:30-11:30** - zajęcia muzyczne „Gordonki”

**2024-12-04, godz. 10:30-11:30** - zajęcia muzyczne „Gordonki”

**2024-12-04, godz. 12:15-13:15** - zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi

**2024-12-05, godz. 9:30-10:30** - zabawy sensoryczne dla dzieci

**2024-12-06, godz. 10:00-11:30** - spotkanie ze specjalistą: „Jaki prezent wybrać?”



- 2024-12-09, godz. 17:00-18:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2024-12-10, godz. 10:30-11:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2024-12-11, godz. 10:30-11:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2024-12-11, godz. 12:15-13:15** – zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi
- 2024-12-12, godz. 9:30-10:30** – zabawy sensoryczne dla dzieci
- 2024-12-13, godz. 10:00-11:30** – spotkanie ze specjalistą: „Tajemnica odporności psychicznej”
- 2024-12-14, godz. 9:30-11:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2024-12-14, godz. 11:30-13:00** – warsztaty „Dekorujemy pierniczki”
- 2024-12-16, godz. 17:00-18:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2024-12-17, godz. 10:30-11:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2024-12-18, godz. 10:30-11:30** – zajęcia muzyczne „Gordonki”
- 2024-12-18, godz. 12:15-13:15** – zajęcia ruchowe dla mam z dziećmi
- 2024-12-19, godz. 9:30-10:30** – zabawy sensoryczne dla dzieci
- 2024-12-23, godz. 17:00-18:00** – zajęcia twórcze dla dzieci
- 2024-12-27, godz. 10:00-11:30** – spotkanie ze specjalistą: „Nawyki”
- 2024-12-30, godz. 17:00-18:00** – zajęcia twórcze dla dzieci

## **Szczegóły wydarzeń**

---

### **Jaki prezent wybrać?**

Kto nie lubi dostawać prezentów – zwłaszcza, gdy są trafione! W gąszczu propozycji czasem jednak ciężko wybrać taki prezent, który spodoba się naszemu dziecku. W zakupowym ferworze zaprosimy was na przegląd wartościowych i sprawdzonych prezentów dla najbardziej wybrednych.

### **Dekorujemy pierniczki**

---

Kto ma ochotę na wspólne dekorowanie pierniczek? Tylko mamy prośbę – każdy przynosi



swoje! My zapewniamy kolorowe posypki i cukier puder do ukręcenia lukru.

Kto ma ochotę spędzić z nami kilka chwil w ramach oddechu od świątecznych przygotowań, albo szuka miejsca do ewakuowania się z domu z dziećmi, aby innym ustąpić pola do działania (sprzątania?) – zapraszamy. Na pewno będzie pachniało i brzmiało świętami!

---

### **Tajemnica odporności psychicznej**

Stres – zabija czy wzmacnia? W rodzicielstwie mamy go wiele. Jedni radzą sobie z nim lepiej, a inni gorzej. To właśnie jest odporność psychiczna.

Czy odporność psychiczną można kształtować? Czy mamy wpływ na to, jaką odporność psychiczną będą miały nasze dzieci? Zapraszam Was na spotkanie o stresie, jego rodzajach i radzeniu sobie z nim.

---

### **Zimowe pomysły na zabawy**

Zima to dla niektórych trudna pora roku – trudne warunki, ciągły katar, niełatwe rytuały i negocjacje przy ubieraniu dziecka...

Dlatego warto rozmawiać i dzielić się sposobami na długie zimowe wieczory, aby niezależnie od wieku i potrzeb dobrze spędzić ten czas.

---

### **Nawyki**

Koniec roku to czas planowania kolejnych miesięcy, pomysłów na zmiany, nowego spojrzenia. Na spotkaniu odpowiemy sobie na pytania:

- Ile wielkich rzeczy można osiągnąć wprowadzając w naszym życiu mikrozmiany?
- Po co nam nawyki?
- Dlaczego są ważne i co dzięki nim można osiągnąć?
- Ile potrzeba czasu, by je wykształcić?

---

### **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 przyście 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 wspólnym 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 twórcze dla dzieci**

Zapraszamy dzieci od 2. r.ż. na różnorodne zajęcia twórcze, w czasie których będziemy ćwiczyć umiejętności manualne wykonując proste, kreatywne prace plastyczne. Zapoznamy dzieci z różnymi materiałami i przyborami plastycznymi, nauczymy kleić, malować, rysować, wycinać, ozdabiać, nawlekać, przeplatać. Będziemy ćwiczyć rączki, tworzyć coś z niczego, poznawać kolory, kształty i różne zależności. A wszystko to w miłej, swobodnej atmosferze, w bezpiecznym towarzystwie rodziców.

Zachęcamy do założenia swobodnych ubrań, które mogą się pobrudzić lub o zabranie ubrań na zmianę.

W zajęciach może również uczestniczyć starsze rodzeństwo naszych klubowiczów (dzieci w wieku 3-6 lat).

---

### **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.

### **KONTAKT:**

**Fundacja Polekont - Istota Przywiązania**

**os. Oświecenia 39/1A, 31-636 Kraków**

**Tel.: 889 226 673**

**E-mail: [klubrodzicow@fundacijapolekont.pl](mailto:klubrodzicow@fundacijapolekont.pl)**

**[www.fundacijapolekont.pl/klub-rodzicow/klub-oswiecenia](http://www.fundacijapolekont.pl/klub-rodzicow/klub-oswiecenia)**