



FUNDACJA

Klub Rodziców w Bronowicach

Spotkanie ze specjalistą i warsztaty:

Czwartek, 5.06.2025 godzina 09:30 - 11:00

Temat: Regulacja emocjonalna w rodzicielstwie

Spotkanie psychoedukacyjne adresowane do rodziców. Będzie oparte o koncepcję „self regulation”. Podczas spotkania będziemy rozmawiać o tym, jak wspierać i jak zaopiekować się sobą, aby być w stanie wspierać dziecko w trudnych dla niego momentach. Podczas spotkania dowiesz się, czym jest regulacja emocjonalna. Poznasz obszary samoregulacji. Poznasz sygnały stresu i dowiesz się jak zredukować stres. Porozmawiamy o tym jak wspierać w regulacji emocjonalnej samych siebie? Co można robić, gdy jest nam trudno lub gdy czujemy, że sobie nie radzimy?

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundajakdm.pl

Czwartek, 12.06.2025 godzina 10:00 - 11:30

Temat: Seksualność rodziców

Porozmawiamy o odzyskiwaniu intymności i budowaniu namiętności między rodzicami. Spotkanie w formie warsztatów dla mam i tatów 🧐🧐
Ale zapraszamy również połówki solo, bo ktoś musi przecież pracować :D

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundajakdm.pl

Czwartek, 26.06.2025, godzina 9:30 - 11:00

Temat: Przewlekłe i nawykowe zaparcia u dzieci

Zapraszamy Was na spotkanie z fizjoterapeutką uroinekologiczną, która na co dzień zajmuje się zarówno profilaktyką nietrzymania moczu i obniżenia narządów rodnych, jak i treningiem i terapią zaburzeń dna miednicy. Jej specjalnością są dzieci i tym razem poruszymy tematy związane z zaparciami u najmłodszych. Porozmawiamy sobie o profilaktyce zaparć, o elementach diety u dzieci, o nawykach toaletowych. Nie zabraknie ćwiczeń. Nie przegapcie tego tematu!

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundajakdm.pl





FUNDACJA

Czwartek, 26.06.2025, godzina 11:30 - 13:00

Temat: Przedszkolny zawrót głowy

Krakowska oferta przedszkoli jest bardzo różnorodna. Dla rodziców dostępne są przedszkola systemowe i alternatywne. Przyjrzymy się z bliska jakie metody stosowane są w tych placówkach. W trakcie spotkania dowiemy się między innymi o tym co to znaczy, że przedszkole jest leśne i jak uczą się dzieci w przedszkolu Montessori. Przedstawiona zostanie charakterystyka różnych modeli edukacyjnych i form pracy. Poświęcimy chwilę na refleksję o ich zaletach i wadach. Poruszymy również temat przygotowania dziecka do roli przedszkolaka!

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl

Dodatkowo:

Piątek, 6.06.2025, godzina 10:30 - 11:30

Temat: Dziennik uważności

Przed nami kolejne spotkanie z uważnością. Będziemy kontynuować temat dziennika uważności, wykonamy kilka ćwiczeń oraz dokonamy następnych wpisów w naszych dziennikach.

Postaramy się przyjrzeć naszym myślom, refleksjom, doświadczeniom, zatrzymać się w nich i część z nich przelać na papier. Będziemy pracować w rytmie slow, z czułością dla siebie i pojawiających się myśli, bez oceniania i cenzurowania. Będzie to wspinały wstęp do praktyki prowadzenia dziennika uważności.

Zapraszamy zarówno osoby, które uczestniczyły w poprzednich zajęciach, jak i każdą nową osobę, która chciałaby dowiedzieć się czegoś o uważności.

Osoby, które posiadają swój własny dziennik uważności (zrobiony w ramach poprzednich zajęć) mogą zabrać go ze sobą. Osoby, które po raz pierwszy będą uczestniczyć w zajęciach mogą opcjonalnie wziąć ze sobą czysty zeszyt. Ale na spokojnie, na miejscu każdy będzie mógł skorzystać z kartek i długopisów. Najważniejsza jest Wasza obecność i skorzystanie z chwili zwolnienia.

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl



FUNDACJA

Poniedziałek, 30.06.2025, godzina 17:00 - 18:00

Temat: Warsztaty teatralne dla 3-6 latków

Na zajęciach dowiemy się kilku ciekawostek o teatrze, poznamy różne ćwiczenia teatralne z zakresu ruchu, artykulacji, impostacji, podstawowych zadań aktorskich dostosowane do wieku uczestników, oraz będziemy próbować swoich sił w wymyślaniu krótkich scenek teatralnych. Uwaga: we wszystkich bądź prawie wszystkich zabawach bierze aktywny udział rodzice wraz z dzieckiem (jako para lub grupa).

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl



Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA