



FUNDACJA

Klub Rodziców w Bronowicach

Spotkanie ze specjalistą i warsztaty:

Czwartek, 7.08.2025 godzina 9:30 - 11:00

Temat: Moczzenia nocne 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 moczeniami nocnymi. Porozmawiamy sobie tym czym są moczzenia nocne, na co zwrócić uwagę, co jest normą a co patologią, jak sobie z nimi radzić i nie tylko. Nie przegapcie tego tematu!

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacijakdm.pl

Czwartek, 14.08.2025 godzina 12:00 - 13:30

Temat: Dziecko i pies - bezpieczny kontakt

Jest to warsztat dla dzieci i rodziców, który w przyjaznej atmosferze uczy bezpiecznego kontaktu z psem. Poprzez wspólne zabawy, ćwiczenia i rozmowy poznajemy psie emocje, mowę ciała i uczymy się rozpoznawać, kiedy pies potrzebuje przestrzeni. Wspólnie uczymy się, jak budować relację z psem opartą na szacunku, uważności i zrozumieniu granic – zarówno tych psich, jak i ludzkich. Zajęcia rozwijają empatię, wzmacniają komunikację w rodzinie i pokazują, jak mądrze towarzyszyć dzieciom w kontaktach ze zwierzętami. To wartościowy czas bliskości, zabawy i nauki.

Zajęcia odbywają się bez udziału żywego zwierzęcia.

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacijakdm.pl

Czwartek, 21.08.2025, godzina 9:30 - 11:00

Temat: Złość rodzica - jak ją rozumieć?

Każdy rodzic doświadcza momentów, w których cierpliwość się kończy, a złość pojawia się szybciej, niż by się chciało. Szczególnie w opiece nad małym dzieckiem – zmęczenie, brak snu, ciągłe potrzeby malucha i presja codziennych obowiązków

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



FUNDACJA

mogą sprawić, że nawet spokojny rodzic czuje, że zaraz “eksploduje”. To spotkanie jest przestrzenią, by bez oceniania porozmawiać o złości rodzica – skąd się bierze, co nam chce powiedzieć i jak można sobie z nią radzić w trosce zarówno o siebie, jak i o dziecko.

Podczas spotkania:

- Porozmawiamy o tym dlaczego złość się pojawia
- Przyjrzymy się temu, co stoi za złością – jakie potrzeby, emocje i przekonania
- Porozmawiamy o tym jak reagować, kiedy złość przychodzi – zamiast krzyczeć lub tłumić

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacijakdm.pl

Czwartek, 28.08.2025, godzina 10:00 - 11:30

Temat: Smaki lata - warsztaty kulinarne

Zapraszamy dzieci i rodziców na wspólne warsztaty kulinarne! 🍷👨🍳 Razem przygotujemy pyszne i szybkie letnie posiłki. Wykorzystamy na maksa sezonowe warzywa i owoce! Dla dzieci to świetna okazja na oswojenie jedzenia a dla rodziców - poznanie nowych przepisów :) Będzie smacznie i zdrowo!

✉️ Liczba miejsc ograniczona.

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacijakdm.pl

Dodatkowo:

Wtorek, 5.08.2025, godzina 11:30 - 13:00

Temat: Masaż twarzy - warsztaty dla mam

Pielęgnacja twarzy to nie tylko dobrze dobrane kosmetyki i prawidłowa rutyna mycia twarzy. To także automasaż, który poprawi kondycję naszej skóry, sprawi, że będzie jędrna, gładka, promienna, ale przede wszystkim przeciwdziała grawitacji, która powoduje powstawanie drugiego podbródka, tak bardzo przez wszystkich niechcianego! Na zajęciach zajmiemy się podstawowymi ćwiczeniami gimnastyki twarzy i automasażu, będzie trochę teorii, a potem przejdziemy już do konkretnych ćwiczeń.

Prosimy aby każda uczestniczka zaopatrzyła się w następujące rzeczy:

- luźna bluzka lub sweterek, tak aby szyja i dekolty były odsłonięte





FUNDACJA

- cienki szalik lub chustka
- opaska na włosy
- mały ręcznik

Na zajęcia prosimy przyjść bez makijażu!

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacijakdm.pl

Poniedziałek, 18.08.2025, 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 rodzic wraz z dzieckiem (jako para lub grupa).

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacijakdm.pl

Czwartek, 21.08.2025, godzina 11:30 - 12:30

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.

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



FUNDACJA

Najważniejsza jest Wasza obecność i skorzystanie z chwili zwolnienia.

Obowiązują zapisy na: klub.bronowice@fundacjakdm.pl



Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA