Klub Rodziców na Dobrego Pasterza

Spotkania ze specjalistą:

Wtorek, 6.10.2026 godzina 10:00 - 11:30

Temat: Co robić gdy pojawiają się spięcia i awantury o bzdury?

Dlaczego czasem drobiazg wystarczy, żeby wywołać kłótnię? I co zrobić, żeby zamiast wzajemnych pretensji pojawiło się więcej zrozumienia i bliskości?
Podczas warsztatu przyjrzymy się temu, skąd biorą się konflikty w związku, dlaczego z czasem relacja zmienia się i jak można wykorzystać te zmiany, by ją wzmacniać.
Czego dowiesz się na warsztacie
- jak zapobiegać kłótniom o błahostki?
- jak lepiej rozumieć siebie i swojego partnera lub partnerkę?
- dlaczego związek po czasie nie wygląda już tak jak na początku?
jak rozmawiać, żeby nie nakręcać kolejnych konfliktów?
- co konkretnie możesz zrobić, aby wzmocnić Waszą relację?

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Wtorek, 13.10.2026 godzina 10:00 - 11:30

Temat: Respektowanie prawa dziecka w rodzinie

Czym są prawa dziecka i co oznaczają w codziennym życiu rodziny? Podczas warsztatu przyjrzymy się prawom najmłodszych dzieci – do bezpieczeństwa, szacunku, ochrony przed przemocą, wyrażania emocji i potrzeb oraz do relacji z dorosłym, który zapewnia im opiekę i ochronę.
Porozmawiamy także o tym, co pomaga rodzicowi te prawa respektować, szczególnie wtedy, gdy pojawia się zmęczenie, bezsilność czy złość. Warsztat pokaże, że siła rodzica nie oznacza dominacji – oznacza odpowiedzialność za bezpieczeństwo dziecka i umiejętność reagowania bez przemocy.

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Wtorek, 20.10.2026 godzina 12:30 - 14:00

Temat: Wystarczająco dobrzy rodzice

Warsztat „Wystarczająco dobrzy rodzice” to praktyczne spotkanie dla rodziców, którzy chcą uwolnić się od presji perfekcji i zbudować silną, opartą na zaufaniu relację z dzieckiem. Koncepcja ta, zaczerpnięta z psychologii Donalda Winnicotta, pokazuje, że dzieci nie potrzebują idealnych opiekunów – potrzebują ludzi, którzy popełniają błędy, ale potrafią je naprawiać. To osoby, które zaspokajają podstawowe potrzeby dziecka i stopniowo przygotowują je na realia świata.

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Wtorek, 27.10.2026 godzina 10:00 - 11:30

Temat: Rozszerzanie diety małego dziecka

Zapraszamy rodziców na praktyczny wykład o rozszerzaniu diety niemowląt. Porozmawiamy o tym, kiedy i jak zacząć, jakie produkty wprowadzać oraz jak budować zdrowe nawyki żywieniowe. Będzie też sporo praktycznych wskazówek, odpowiedzi na najczęstsze pytania i prostych przepisów, które można wykorzystać na co dzień.

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Warsztaty:

Poniedziałki, godzina 9:15 - 10:15

Temat: Mała Pracownia (dla dzieci 1-3 lat)

Mała Pracownia to kreatywne zajęcia dla dzieci w wieku 1–3 lat, podczas których **tworzymy, odkrywamy i eksperymentujemy**.

Każde spotkanie to nowe materiały, pomysły i doświadczenia – twórczość, zabawa i sensoryczne odkrycia. Malujemy, lepimy, dotykamy, przesypujemy, konstruujemy i sprawdzamy, „co się stanie, jeśli…".

To czas na **wspólną zabawę, bliskość i swobodne odkrywanie świata.** Zachęcamy do wygodnego stroju, który może się pobrudzić :)

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Środy, godzina 10:30 - 11:30

Temat: Pilates dla mam z maluchem

Zapraszamy mamy z maluszkami do 2. roku życia na spokojne i przyjemne zajęcia Pilates, stworzone z myślą o potrzebach świeżo upieczonych mam. To czas na ruch, wzmocnienie ciała i chwilę dla siebie - bez konieczności rozstawania się z maluchem👶✨

Podczas zajęć skupimy się m.in. na:

- wzmocnieniu mięśni całego ciała,
- pracy nad stabilizacją i prawidłową postawą,
- delikatnym powrocie do aktywności po ciąży;
- ćwiczeniach wspierających sprawność i dobre samopoczucie.

Maluszki mogą być z nami - bawić się, leżeć, raczkować czy po prostu towarzyszyć mamie. 💛 Nie musisz też martwić się, jeśli Twoje dziecko potrzebuje w trakcie zajęć Twojej uwagi - tutaj nie ma presji i nie ma perfekcji.

🧘‍♀️**Zabierz ze sobą własną matę treningową!**

Zajęcia poprowadzi Dobrochna Oleszek dyplomowana trenerka techniki pilatesa od ponad 13 lat. Specjalizuje się w pracy z kobietami w ciąży i po połogu, oraz w pracy z kobietami dojrzałymi. Od ponad 10 lat współpracuje z Fundacją KDM, prowadząc zajęcia ruchowe zarówno dla mam z dziećmi, jak również seniorów.

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Czwartki, 1.10, 8.10 oraz 29.10.2026 godzina 10:00 - 11:00

Temat: Warsztaty florystyczne dla dzieci (2-4 lata)

Kolorowe i pełne zapachów warsztaty florystyczne, podczas których najmłodsi będą poznawać świat kwiatów poprzez zabawę i twórcze działanie. Dzieci będą mogły dotykać, oglądać i komponować różnorodne elementy roślinne, tworząc własne, wyjątkowe prace. Będzie kolorowo, kreatywnie i z odrobiną jesiennego klimatu! Zajęcia poprowadzi Masza, która ma głowę pełną kwietnych pomysłów!

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Czwartek, 15.10.2026, godzina 10:00 - 11:00

Temat: Śpiewanie tradycyjne dla mam

Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie, podczas którego odkryjemy moc wspólnego śpiewu. Tradycyjne pieśni to nie tylko część naszego dziedzictwa, ale także sposób na wyciszenie, wyrażenie emocji, budowanie wspólnoty i kontakt z własnym głosem.
Nie trzeba mieć doświadczenia muzycznego ani “ładnego głosu” - wystarczy otwartość i chęć wspólnego śpiewania.
Podczas warsztatów:
- poznamy tradycyjne pieśni z różnych regionów,
- doświadczymy radości płynącej ze wspólnego śpiewu,
- zadbamy o oddech, głos i chwilę tylko dla siebie,
- stworzymy bezpieczną, kobiecą przestrzeń pełną bliskości i wspólnego brzmienia.

To spotkanie dla każdej mamy, która chce zatrzymać się na moment, odetchnąć i doświadczyć siły płynącej ze wspólnego śpiewania.

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Czwartek, 22.10.2026, godzina 10:00 - 11:00

Temat: Klub książki dla rodziców

Na zajęcia zapraszamy wszystkich dorosłych, zapalonych czytelników i czytelniczki. Nie ważne czy czytasz prozę, poezję czy dramat, czy krótkie opowiadania, czy

wielotomowe sagi, czy książki gatunkowe czy reportaże - jeśli tylko szeroko pojęta literatura to Twoja pasja. W ramach klubu będziemy rozmawiać o tym, co ostatnio przeczytaliśmy, o tym, co chcielibyśmy przeczytać, będziemy polecać sobie książki, wracać do ukochanych tytułów z dzieciństwa, ale nie tylko. Oprócz tego będziemy poznawać autorów polskich i zagranicznych, dzięki czytaniu na zajęciach krótkich opowiadań przyniesionych przez prowadzącą i rozmawiać o tym, jakie budzą w nas emocje, jak je odbieramy i o czym dla nas są. Zajęcia nie będą wykładem o historii literatury, dlatego zapraszamy na swobodną wymianę myśli w przyjaznej atmosferze. Gwarantujemy, że lista pozycji do przeczytania w najbliższym czasie znacznie się powiększy.

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl

Piątki, godzina 14:15 - 15:15

Temat: Muzyczna Kraina

Zapraszamy dzieci i ich rodziców do Muzycznej Krainy – miejsca, w którym od najmłodszych lat można odkrywać radość płynącą ze wspólnego muzykowania. 💛
Podczas spotkań będziemy śpiewać, grać na instrumentach, bawić się rytmem i ruchem, a także swobodnie improwizować przy dźwiękach wartościowej i pięknej muzyki. Nie zabraknie również spokojniejszych chwil - zatrzymamy się na moment, by zrelaksować się i odpocząć przy kojących dźwiękach.✨
To zajęcia dla dzieci od 0 lat, podczas których muzyka staje się okazją do wspólnej zabawy, bliskości i rozwijania naturalnej wrażliwości muzycznej.

Zajęcia poprowadzi Gosia - absolwentka Akademii Muzycznej w Krakowie, która od wielu lat pracuje z dziećmi i młodzieżą. Prowadzi różnorodne zajęcia muzyczne - od śpiewu i nauki gry na fortepianie, po rytmikę dla najmłodszych.🎹🎵

Muzyczna Kraina to czas na wspólne odkrywanie, zabawę i bycie razem - w rytmie muzyki 🌿

Obowiązują zapisy na: klub@fundacjakdm.pl