

# INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ MC RADOST - ZÁŘÍ 2016

www.mcradost.cz

mateřské  
centrum  
radost



Zpravodaj je řazen chronologicky

<b>Pondělí</b>	herna cvičení
<b>Úterý</b>	herna cvičení klubík cvičení těhotných cvičení pro ženy
<b>Středa</b>	herna flétna powerjóga
<b>Čtvrtek</b>	mimísci babykino kaštanek
<b>Pátek</b>	herna

## **NEPRAVIDELNĚ:**

péče o novorozence,  
laktační poradna,  
předporodní kurz,  
besedy s poporodní dulou,  
výlety do okolí,  
pohádkové čtení  
akce pro veřejnost

## **INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ ZÁŘÍ**

Milí klienti Mateřského centra Radost,

blíží se konec prázdnin a s ním přichází nový zpravodaj. Mateřské centrum znovu otevírá své dveře rodinám s dětmi, které se chtějí přijít nejen pobavit, ale také se podělit o své radosti a starosti s ostatními maminkami a tatínky v hernách a navázat nová přátelství.

V MC se snažíme, aby se Vám u nás líbilo, a proto se stále snažíme vylepšovat prostředí ve kterém se se svými dětmi pohybujete. Proto na přelomu srpna a září proběhne v MC sanitární týden, během kterého vymalujeme a připravíme centrum na další sezónu. Začínáme tedy od 5. 9.

Protože naše děti pomalu odrůstají a některé z nás se vrací do svých zaměstnání, tak hledáme maminky, které se zapojí do vedení heren a pomůžou na veřejných akcích, které MC pořádá.

A co Vás v září čeká? Počasí snad ještě vydrží, takže se s přírodním klubíkem podíváme na různé druhy obilí. S psycholožkou Mgr. Danou Tvrđochovou si můžete sjednat schůzku do psychoporadny a uvidíte se sní i na besedě o vztazích mezi sourozenci. Z herny Kaštánek se stává kroužek a přesouvá se do Zoo ve Vyškově, s kterou MC spolupracuje. Také se na Vás budeme těšit v Orelně na cvičení, kde si protáhneme těla. Čeká nás Šnečí rallye a náš pravidelný Bazárek oblečení, který pořádáme v Besedním domě ve spolupráci s MKS Vyškov.

Budeme se na Vás těšit!

Vaše

Mateřské centrum Radost

## **HERNIČKY A CVIČENÍ**

### ***hudební herna s kytarou i bez ní/ DOPOLEDNE***

**pondělí 9:30 - 11:30 s Andrejkou a Evou  
ZAČÍNÁME 5. 9.!!!**

Herna pro rodiče s dětmi od 2 let plná her, říkanek a písniček. Herna plná tanečků a pohybových hrátek s písničkou.

Budeme zpívat, tancovat, skákat, běhat, tleskat, dupat. Budeme si spolu hrát, zkusíme malovat, lepit, modelovat.

**19.9.** Hudební herna s Evou a kytarou. Při písni Měla babka čtyři jablka si vyzkoušíme jednoduché taneční kroky mazurky a rytmická cvičení s míčky. Čeká nás pohybová rozcvička s trháním jablíček, hra Na kompot. Kompot si uvaříme a samozřejmě jednu sklínku odneseme domů / práce s barvami a bramborovými tiskátkami/.

### ***cvičení pro děti 3 - 6 let / CVIČENÍ***

**pondělí 17:00 - 18:00 Orel s Terkou, Evou a Ivou**

Cvičení je určeno pro všechny, kteří chtějí svým dětem dopřát trochu více pohybu. Děti se zábavnou formou seznamují se základním cvičebním nářadím a postupně se učí různé dovednosti, od nejlehčích po složitější v průběhu celého roku. Snažíme se, aby si u nás děti opravdu zacvičily, zaběhaly a pobavily se.

**Začínáme 12.9.!!!**

### ***jóga pro děti / ODPOLEDNE***

**pondělí 16:30 - 17:30 s Mirkou**

Lekce jógy pro děti od 4 do 8 let. Pouze pro přihlášené.

**Cvičíme každé pondělí od 12.9.2016 - 16:30 až 17:30**

Cvičíme zábavnou formou - říkanky, básničky, pohádky, tvoření a hry.

Rodiče se mohou zapojit do cvičení společně s dětmi. Děti se mohou naučit lépe naslouchat svému tělu. Jóga je pro děti přirozená, fyzicky nenáročná a hlavně nesoutěživá.

Zvyšuje se pružnost těla, zlepšuje koordinace, rovnováha a správné držení těla. Důležitou součástí cvičení jsou dechová cvičení a relaxace, která vede k celkovému uvolnění těla i mysli.

Přijďte si na chvíli odpočinout a společně s dětmi si užít láskyplnou a pohodovou atmosféru.

**Kapacita omezena, je nutné se nahlásit předem do 9.9.2016**

**na mob. 777005448.**

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-12.jpeg>

### ***hrátky s batolátky (od 1 roku)/ DOPOLEDNE***

**úterý 9:30 - 11:30 s Natálkou**

**ZAČÍNÁME 6.9.!!!**

Hernička plná veršovaných říkadel a písniček propojených se cvičením na balonech či padákem. Spolu budeme muzicírovat, tančit a poznávat svět kolem sebe s pomocí prstových barev. Pro maminky prostor k sdílení radostí a starostí rodičovství, informace o výchově a spoustu inspirací jak si se svým drobečkem hrát doma.

Měsíc září bude plný ovoce a zeleniny. Hrát si budeme s jablíčkem, hruštičkou. Pokud máte na zahradě přebytek těchto a jiných dobrot, klidně je doneste s sebou.

### ***cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ***

**úterý 09:30 - 10:30 Orel s Jitkou**

Přijďte se protáhnout zábavnou formou na Orelnu

**Začínáme 13.9.!!!**

Pata, špička, špička, pata,  
to umí i batolata.

Dvě chodidla malá máme,

a tak s nimi zamáváme.

### ***cvičení těhotných / DOSPĚLÁCI***

#### **úterý 17:00 - 18:00 s Katkou**

Cvičení je určeno všem budoucím maminkám od 15. týdne těhotenství s fyziologickým průběhem. Těhotenské cvičení je zaměřeno na protažení a posílení svalů celého těla s ohledem na těhotenství. Součástí je i posilování a uvolňování svalů pánevního dna a nácvik správného dýchání u porodu.

Příprava těla k porodu i poporodnímu období. Pro účast na kurzu je nutné potvrzení lékaře - gynekologa o tom, že těhotná žena může cvičení absolvovat.

Stačí vyjádření v těhotenské průkazce.

Cena hodinové lekce: 70 Kč/os.

Dáváme potvrzení o absolvování cvičení a předporodního kurzu pro pojišťovnu - je zde možnost proplacení!

### ***poznej své tělo / DOSPĚLÁCI***

#### **úterý 18:00 - 19:00 s Jarkou**

Naučte znovu své tělo přirozeným zásadám udržování mysli a těla bez stresu.

- uvědomování, dýchání, protahování, posilování, relaxace
- s sebou cvičební úbor

Cena: 40 Kč/os

### ***klubík - odpolední MC / ODPOLEDNE***

#### **úterý 15:30 -17:00**

Během měsíce se vystřídají programy pro děti 3 - 7 let s rodiči zaměřené na přírodu, vědu, tvoření, vaření - každý si tak přijde na své. **V září pouze přírodní klubík.**

### **13. 9. přírodní klubík**

V 15:30 ve Smetanových sadech - v případě deště se klubík ruší.

Téma obilí. Ukážeme si různé druhy obilí, umícháme si vlastní ovesnou kaši a přečteme si pohádku. Hlaste se do 11.9. na mail

info@mcradost.cz.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-85.jpeg>

### **lezoucí děti (od 8 měsíců) / DOPOLEDNE**

**středa 9:30 - 11:30 s Barčou**

**ZAČÍNÁME 7.9.!!!**

Opičky

Vaše dítě leze, hopsá nebo začíná chodit-či už nějaké kroky udělá?

Přijďte společně strávit příjemné dopoledne.

Děti si pohrají, maminky popovídají, seznámí se s ostatními rodiči, vymění si své zkušenosti a také se doví něco nového.

Společně si budeme hrát, zkusíme něco vytvořit a také se budeme hýbat. Hernička bude pokaždé zaměřena na

aktuální téma dle ročního období. Kdo si hraje nezlobí 😊

Přesný harmonogram bude upřesněn na začátku září.

### **veselá flétnička / SPOLEČNĚ**

**ZNOVU OD ŘÍJNA!**

**VÍCE INFORMACÍ V PRŮBĚHU ZÁŘÍ**

Společné muzicírování rodičů s dětmi pod vedením paní Alenky Štěrbové. Pro přihlášené.

## **powerjóga / DOSPĚLÁCI**

### **středa 18:00 - 19:00 s Jitkou**

Powerjóga je dynamický, plynulý a zároveň pomalý styl jógy, který v základu pozdravu slunci rozvíjí jednotlivé ásany na základě dechu a s vědomím středu těla. Skloubením jednoduchosti, individuality, zdravotního hlediska a jógových ásan dochází k vědomému cvičení.

Powerjóga je komplexním tréninkem fyzického těla a také mysli. Základem jógy je ztišení, a to v rámci dynamicky plynulé powerjógy nastává souhrou dýchání, směřováním pozornosti, respektováním zásad jógy a pozic v komplexním systému.

Powerjóga je zaměřená na vyrovnávání svalových dysbalancí, tvarování problémových partií, rozvoj síly, flexibility, odbourávání stresu a napětí, k rozvoji fyzických i psychických schopností, slouží k uvolnění, relaxaci a poznání sama sebe.

Powerjóga se cvičí v pohodlném oblečení naboso. Ke cvičení je vhodná protiskluzová podložka.

**Cena: 50 Kč/os**

## **mimísci / DOPOLEDNE**

### **čtvrtek: 9:30 - 11:00 s Jiřkou**

Máte doma miminko a nechcete sedět doma a čekat až vyroste. Přijďte s ním mezi stejně naladěni maminky. Kojení, látkové pleny, šátkování, masáže miminek a jejich psychomotorický vývoj .... Pokusíme se zajistit zajímavé hosty a zodpovědět otázky na které hledáte odpovědi. Součástí programu 1x měsíčně laktační poradna se Zdenkou Lecianovou - 15 září.

**8.9.** seznámení :)

**15.9.** laktační poradna

**22.9.** povídání s poporodní dulou Kateřinou Sedláčkovou - Přijďte si popovídat o Vašem porodu a šestineděli a sdílet své zkušenosti. Otevřeně a bez předsudků.

Poporodní dula pečuje o ženy v šestinedělí, jejich domácnost a rodinu. Žena se může dule svěřit, aniž by byla hodnocena. Dula podporuje matku a celou její rodinu. Může uvařit, postarat se o starší děti, vyprat, vyžehlit, nakoupit a tak dále. Katka Sedláčková je zároveň poradkyní vázání dětí do šátku a poradkyní pro bezplenkovou komunikační metodu, pomůže se základní orientací při výběru látkových plen, podpoří a poradí Vám s kojením a celkovou péčí o Vás a Vaše miminko.

**29.9.** hrátky s miminky

### ***sourozenci / DOPOLEDNE***

**čtvrtek: 9:30 - 11:00 s Natálkou**  
**ZAČÍNÁME 8. 9.!!!**

Nabízíme program pro starší sourozence mimísků. Maminka s miminkem se může zúčastnit programu mimísků a my připravíme program pro její starší dítě ve věku 1 - 3 let. Budeme si hrát, zpívat, malovat. Dítě si může kdykoli za maminkou odskočit a zase se vrátit k organizované činnosti. Vstupné – mimísci 40Kč / se sourozencem 60 Kč

### ***kaštánek / DOPOLEDNE***

**čtvrtek 10:00 - 11:00**

<http://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-30.jpeg>

Sraz před vchodem do Zoo.

Venkovní kroužek pro děti ve věku 1,5 - 3 roky s Jolanou  
Více informací na kasecka @ gmail.com nebo 774 230 344.  
S Kaštánkem projdeme všemi ročními obdobími a pohrajeme si ve slunečních paprscích i dešťových provázcích. Zjistíme jaké poklady najdeme v přírodě a pohrajeme si na trávě, na sněhu i ve vodě. Zaspíváme si, zatančíme, povíme pohádky a něco pěkného si vyrobíme. Pojdte s námi ven, můžeme spolu s dětmi objevovat, na co už jsme zapomněli.



V červnu si zahrajeme na zvířátka, vyrobíme si vlastní knížku o přírodě a zkusíme pár pokusů s vodou.

### ***páteční hernička / DOPoledNE***

**pátek 9:30 - 11:30 s Ivetou**

**ZAČÍNÁME 9. 9.!!!**

Hernička pro děti ve věku 2 -3 roky, kde si maminky s dětmi zacvičí, zatančí, zazpívají, naučí se básničky, písničky, říkanky, tanečky. Maminky si s dětmi vyzkouší jednoduchá jógová cvičení, opičí či překážkové dráhy.

Přijďte si s námi zacvičit, zpívat, tančit, skotačit, tělo pěkně protáhneme, přitom si i zahrajeme, radost z toho budeme mít, krásně se nám bude žít.

### ***předporodní příprava / NOVOROZENCI***

**22. 9. 16:30 v MC Radost**

V kurzu probereme možnosti přípravy k porodu, fyziologie i možné patologie vyskytující se u porodu, všechny doby porodní a jejich průběh, možnosti tlumení porodních bolestí, úlevové polohy a manévry, správné dýchání při porodu, význam partnera u porodu, homeopatii a aromaterapii při porodu, praktické rady týkající se základní péče o dítě a základy problematiky kojení a šestinedělí.

Kurz je jednodenní a trvá 3 - 3,5 hodiny. Partneři jsou samozřejmě vítáni.

Cena: 500 Kč (platba předem na účet, účast partnera zdarma)

Předporodní příprava jako dárkový poukaz? Kontaktujte mě na katerina1petrova@seznam.cz

## **Babykino**

### **8. 9. Sokolský dům v 10:00**

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-86.jpeg>  
Přijďte s dětmi na pásmo pohádek z večerníčků. Strávíte příjemnou hodinku u dětem milých příběhů a následně se můžete zapojit do výtvarných aktivit, které budou pohádkami inspirovány. Tentokrát bude mix večerníčků.

## **Péče o novorozence**

### **15. 9. od 18:00 v MC Radost**

- jak to chodí v porodnici
- správné nošení a manipulace s miminkem
- koupání, ošetřování pokožky, přebalování a prevence opruzenin
- oblékání, zavínování
- prospívání miminka a kojení
- řešení bolení břicha
- vyprazdňování - jakou stoličku má miminko mít a jak často
- důvody proč miminka pláčou a jak je utiřit
- první vycházka, vybavení pro miminko
- SIDS a prevence úrazů
- další témata dle dotazů

Cena 400,-

Přednáší Jiřina Černická

- atestovaná dětská sestra

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-69.jpeg>

## **Beseda s psycholožkou**

### **23. 9. od 16:30 v MC Radost**

#### **Téma besedy - Vztahy mezi sourozenci**

Povídání o všem, co ovlivňuje vztahy mezi sourozenci... a hlavně o tom, co může pomoci k tomu, aby byly co nejlepší.

Besedu povede psycholožka Mgr. Dana Tvrdochová.

Na besedu je nutné se předem přihlásit na mail [dana.tvrdochova@seznam.cz](mailto:dana.tvrdochova@seznam.cz)

Cena 50 Kč/os.

Besedy je vhodné se zúčastnit bez dítěte.

Případné hlídání lze doplatit zvlášť a dítě pohlídáme v jiné místnosti, než bude beseda.

Po besedě bude prostor pro individuální konzultace.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-45.jpeg>

## **novinky / PLÁNUJEME**

### **Bazárek**

**16. 9. od 9:00 do 17:00 ve velkém sále Besedního domu**

Tradiční dětský bazárek podzimního a zimního oblečení a potřeb pro děti, opět ve velkém sále Besedního domu ve spolupráci s MKS Vyškov

Příjem věcí: 15. září 9:00 – 16:30 hod.

Prodej věcí: 16. září 9:00 – 17:00 hod.

Výdej neprodaných věcí a peněz: 17. září 9:30-11:30 hod.

Více informací a pravidla prodeje a označení zboží, formulář pro příjem zboží naleznete na FB a webu [www.mcradost.cz](http://www.mcradost.cz)

### **Šnečí rallye**

**24. 9. od 15:30 na dopravním hřišti**

Závody pro malé děti a jejich starší sourozence na kolech, odrážedlech, koloběžkách aj. :)

Akci pořádáme ve spolupráci s Policií ČR a pojišťovnou MV.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-84.jpeg>



## Akce v ZOO Vyškov

### ZOO PARK:

#### 17.9. - Ovocná pát:

Od 14.30 hod: moštování jablek, ovocné dílničky, prodej domácích sirupů a marmelád, pečení jablek, ochutnávka ovoce v pevném i tekutém stavu, ovocné koláče...

Od 17.00 vernisáž výstavy "Vzpomínky na zookoutek" ve stodole Hanáckého statku.

Podrobné informace naleznete na stránkách:

[www.zoo-vyskov.cz](http://www.zoo-vyskov.cz)

ZOO PARK VYŠKOV  
OVOČNÁ PÁT  
17. 9. sobota  
od 14.30 hodin  
www.zoo-vyskov.cz

Program:

od 14.30 hod:

moštování jablek  
ovocné dílničky  
prodej domácích sirupů a marmelád  
pečení jablek  
ochutnávka ovoce v pevném i tekutém stavu  
ovocné koláče...

od 17.00 hod:

vernisáž výstavy Vzpomínky na zookoutek  
ve stodole Hanáckého statku

ZOO PARK VYŠKOV  
VZPOMÍNKY NA ZOOKOUTEK  
vernisáž výstavy fotografií  
17.9. sobota v 17 hodin  
sál Hanáckého statku  
www.zoo-vyskov.cz

Vzpomínky na zookoutek – vernisáž výstavy fotografií ze stejnojmenné soutěže.  
Přijďte se podívat na nejkrásnější fotografie, které jste nám posílali ze svých rodinných archivů  
a ohlédnout se za podnětilou historii zookopu, starou v roce 1905 založil Zdeněk Salačůvek.

## Kateřina Sedláčková – poporodní dula pro Vyškov a okolí

Chtěla bych Vám pomoci najít rovnováhu po porodu, ujistit se ve svém počínání. Umožnit Vám být jen a jen s miminkem a starat se pouze o sebe a o nový přírůstek. Nabízím podporu v šestinedělí, při zvykání si na novou roli a

nový životní styl. Vedle toho pomůžu v domácnosti nebo přichystám program pro Vaše starší děti.

Jsem poporodní dulou NAPP z. s. a poradkyní vázání dětí do šátku V bavlnce. Poradím také s kojením, bezplenkovou komunikační metodou, kontaktním rodičovstvím či látkovými plenami. Nabízím mexický rituál zavírání kostí po porodu pomocí rebozo šátků a malou půjčovnu nosítek, šátků a dalších pomůcek pro nošení pro Váš hladký začátek v nošení dětí. Připravuji individuální i skupinová setkání na výše uvedená témata i ženské podpůrné skupinky.

Své služby nabízím v okolí měst Vyškov, Prostějov, Kroměříž, Kyjov a Strážnice. [www.prvnizkaminku.cz](http://www.prvnizkaminku.cz)  
[www.facebook.com/prvnizkaminku](http://www.facebook.com/prvnizkaminku)

739 457 609 [prvnizkaminku@gmail.com](mailto:prvnizkaminku@gmail.com)

Vstupné MC:

Vstupné se od 1. 1. 2016 platí za rodinu a pro držitele Rodinných pasů poskytujeme 10% slevu.

Pokud není u konkrétního programu uvedeno jinak platí následovné vstupné :

Jednorázové vstupné : 40 Kč / s Rodinným pasem : 36 Kč

Permanentka na 10 vstupů : 350 Kč / s Rodinným pasem : 315 Kč

Upozornění:

- Permanentky na Cvičení s dětmi v Orlovně platí pouze na cvičení a nelze je uplatnit na jiný program, který je v nabídce mateřského centra.
- Na programy, u kterých je uvedeno přihlášení předem, je opravdu vhodné se přihlásit :-). Umožní nám to připravit program odpovídající počtu přihlášených. Týká se to zejména venkovní herničky Kaštánek, Odpoledních klubíků ( kuchařský, vědecký, přírodní a tvořivý), Pojdte s námi do pohádky a S rodinou do přírody.

## Zvláštní poděkování:



Jihomoravský kraj



SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER®



Knihovna Karla Dvořáčka

od roku 1896 veřejná knihovna ve Vyškově



ZOO PARK  
VYŠKOV