

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

MC RADOST - ŘÍJEN 2017

www.mcradost.cz

mateřské
centrum
radost



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	herna cvičení
Úterý	herna cvičení klubík cvičení těhotných cvičení pro ženy
Středa	herna
Čtvrtek	mimísci babykino kaštanek powerjóga
Pátek	Herna s Radostí

NEPRAVIDELNĚ:

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

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ ŘÍJEN

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

podzim je tu, ale nás sychravé počasí trápit nebude. Říjnové herny se budou věnovat bramborám. Budeme o nich zpívat, tvořit z nich a možná si také něco dobrého ukuchíme.

V herně Mimísci se můžete těšit například na motorickou poradnu s Jiřkou Černickou a také na Katku Sedláčkovou, které Vám ukáže, jak správně uvázat děti do šátku a poví Vám jaké výhody přináší kontaktní rodičovství. Ve středeční herně se můžete těšit na besedu o podzimních virózách a jak jim předcházet.

Každé úterý se můžete těšit na Přírodní klubík s Barčou Vaškovou, který se koná na hřišti MC. Klubík je vhodný pro děti od tří let.

Jako novinku jsme pro Vás nově připravili páteční Hernu s Radostí. Tato herna je pro děti od 1, 5 roku a je bez účasti rodičů. Maminky si tudíž mohou využít dvě volné hodiny pro svou potřebu. Děti se zatím budou pomocí her učit samostatnosti a přijdou do kontaktu s vrstevníky.

Z větších akcí se můžete těšit 7. 10. na Podzimní slavnost. Budeme uzavírat hřiště, pro děti bude pestrý program, ochutnáme společně Vaše podzimní recepty. A poté hned 12. 10. následuje dopolední Drakiáda. Sejdeme se na Joklově ulici a zasoutěžíme si. Obě akce se v případě deště ruší.

Pokud Vás zajímá první pomoc u dětí i dospělých, tak Vás 17. 10. zveme na Kurz první pomoci, který se koná od 19:00 v MC. Počet míst je omezen a bližší informace týkající se nejen tohoto kurzu naleznete ve zpravodaji.

Rádi bychom také zpětně poděkovali všem, kteří se podíleli na organizaci Podzimního bazárku. Je to akce časově náročná a ceníme si toho, že svůj volný čas dobrovolně obětujete.

Vaše

Mateřské centrum RADOST

HERNIČKY A CVIČENÍ

Herna 2 - 3 roky/ DOPOLEDNE

pondělí 9:30 - 11:30 s Lenkou a Editkou

V pondělních herničkách se budeme pravidelně potkávat s Lenkou a Editkou. Společně budeme lumpačit, tančit, zpívat, hrát si, tvořit a vyrábět, bavit se a poznávat...

Říjen bude ve znamení brambor. V pondělních herničkách budeme z brambor vyrábět a tvořit, ale také se jimi necháme inspirovat pro pohybové aktivity a říkanky.

2.10. – Koulela se ze dvora ...

9.10. – Brambory pečený, byly málo maštěný, aneb pojďme tančit mazurku!

16.10. – Pytel brambor

23.10. – Bramborová tiskátka

30. 10. – Bramborový piknik

cvičení pro děti 3 - 6 let / CVIČENÍ

pondělí 17:00 - 18:00 Orel s Terkou

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.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-141.jpeg>

jóga pro děti / ODPOLEDNE

pondělí 16:30 - 17:30 s Jarkou

STÁLE VOLNÁ MÍSTA!

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

Cvičíme každé pondělí od 16:30 až 17:30. Začínáme 11. 9.

Dětská jóga přináší dětem radost z pohybu, sebevědomí a rozvíjí fantazii. Zlepšuje držení těla a celé tělo protahuje a posiluje.

Učí jak odpočívat a čelit stresu. Zlepšuje celkovou kondici a posiluje imunitu. Postupně se budeme seznamovat s různými jógovými pozicemi. Budeme trénovat i správné dýchání.

Na závěr lekce se naučíme účinně relaxovat. Hrajeme i pohybové hry a posilujeme stabilizační systém.

Jóga by se neměla cvičit s plným bříškem.

Cvičí se v pohodlném oblečení naboso.

Cena: 1 dítě za 10 lekcí/400 Kč

Další dítě 50% sleva.

Hlaste se na info@mcradost.cz

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-138.jpeg>

herna Motýlci (od 1 roku) / DOPOLEDNE

úterý 9:30 - 11:30 s Jiřkou a Zuzankou, Romčou a Alenkou

Herna plná her, poznávání, zpívání, veršování.

Společně budeme poznávat svět hravou formou ze všech stran.

Říjen bude bramborový měsíc.

3. 10. bramborové razítkování

10. 10. jak posílit imunitu u dětí?

17. 10. naplníme pytel brambor

24. 10. bramborový ježci

31. 10. hrátky s kaštánky

cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ

úterý 09:30 - 10:30 Orel s Verčou a Milánkem

Přijďte se protáhnout zábavnou formou na Orelu.

Hop a skok a tralala, zábava nám začíná. Ručičky si protáhneme, nožičky si protřepeme, schoulíme se do

klubička, natáhneme se jako svíčka. Až tu spolu skončíme, pohádku si povíme.

V případě hezkého počasí budeme cvičit venku v zámecké, sraz vždy na Orlovně.

Přírodní klubík / ODPOLEDNE

úterý 15:30 - 16:15 s Barčou

Každé úterý na hřišti MC. Klubík je vhodný pro děti od 3 let. Termíny jsou - 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. 28.11.

Cena - 400,-/10 lekcí.

Není nutné přijít na každou lekci.

Venkovní kroužek pro děti od 3 let s Bárou a Františkem na Hřišti MC. Více informací na tel. 734 584 209. Zjistíme jaké poklady najdeme v přírodě, v trávě, ve sněhu a ve vodě.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-142.jpeg>

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!

jóga pro každého / DOSPĚLÁCI

úterý 18:00 - 19:00 s Jarkou

Seznámení se se svým tělem a dýcháním. Jóga je přirozená fyzicky nenáročná. Zvyšuje se pružnost těla, zlepšuje koordinace, rovnováha a správné držení těla. Důležitou součástí jsou relaxace, která vedou k celkovému uvolnění těla i mysli.

Cena: 40 Kč/os

Herna s Natálkou od 1,5 roku/ DOPOLEDNE

středa 9:30 - 11:30 s Natálkou

Každou středu zveme všechny maminky, které chtějí pro své děti společnost vrstevníků. Chtějí si zacvičit, zazpívat, užít si legraci a domů se vrátit se spoustou inspirace. Těšit se můžete na blok lidových říkadel, písní, tanečků a her, jednoduchá cvičení s maminkou, rytmické básničky, zábavné pohybové hry a také besedy, přednášky a náměty na hry doma.

Říjnové středy ve znamení hrátek s podzimními dary přírody. Přijďte i vy inspirovat se jak při trávení volného času s dětmi využít kupříkladu kaštanů, brambor, oříšků...

4. 10. – beseda „Podzimní virózy u dětí, jak jim předcházet a možnosti léčby“. Besedu povede maminka 3 dětí, lékárnice Daniela Pevná.

11. 10. – dračí

18. 10. – hrátky s šiškami, žaludy, kaštany, oříšky

25. 10. – bramborová slavnost

mimísci / DOPOLEDNE

čtvrtek 9:30 - 11:00 s Jana s Radkou a Eva s Vašíkem

Máte doma miminko a nechcete sedět doma a čekat až vyroste. Přijďte s ním mezi stejně naladěné maminky.

Kojení, látkové pleny, šátkování, masáže miminek a jejich psychomotorický vývoj.

5.10. motorická poradna s Jiřkou - Nevíte jak manipulovat s miminkem? Nevíte, zda se vaše dítě správně vyvíjí? Potřebujete radu? Přijďte do motorické poradny, která se koná jednou měsíčně v rámci čtvrtetní herničky.

12.10. laktační poradna se Zdenkou Lecianovou

19. 10. Nošení dětí - Popovídáme si o tom, proč je fajn nosit miminka a proč starší děti. Jak to udělat, aby bylo nošení všem pohodlné. Ukážeme si šátky a jak je uvázat a samozřejmě mrkneme i na nosítka. Můžete se ptát na vše, co Vám vrtalo hlavou, když jste na ulici viděli dítě v šátku. Svou zkušenost se Vám pokusí zprostředkovat Katka Sedláčková, poradkyně nošení a poporodní dula.

26. 10. program bude upřesněn

kaštánek / DOPoledNE

čtvrtek 10:00 - 10:45

Hernička ve čtvrtek pro děti od 1,5 do 3 let v Zoo Vyškov. Kaštánek nás provede čtvero ročním obdobím. Společně budeme objevovat básničky, písničky, tanečky, které se nám schovaly v dětství do paměti. Setkávat se budeme venku, neodradí nás ani velký déšť, před kterým se schováme v Hanáckém statku. Nepodceňme oblečení a gumáky s pláštěnkou si nachystejme. Těší se na Vás Bára s Haničkou.

powerjóga / Dospěláci

čtvrtek 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 vyrovnavání 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: 60 Kč/os

předporodní příprava / NOVOROZENCI

15. 10. v 13:00

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

Kurz péče o novorozence / NOVOROZENCI

20. 10. v 18:30

Jak to chodí v porodnici, správná manipulace s miminkem, koupání, ošetřování pokožky, prevence SIDS a další zajímavá témata.

Cena: 400 Kč

Bližší info a přihlášky na jirule83@gmail.com

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-70.jpeg>

Herna s Radostí / DOPOLEDNE

pátek 9:00 - 11:00

Kreativní vzdělávací program pro všestranný rozvoj dítěte

Program pro děti od 1,5 roku bez rodičů.

- Osamostatnění od maminky, kontakt s vrstevníky
- Příprava na vstup do mateřské školy, vedení k samostatnosti, rozvoj sebeobslužných činností
- Objevování, zkoumání a rozvoj pomocí smyslů
- Max. 8 - 10 dětí ve skupince
- Cena: 150 Kč/ den - 1500 Kč / 10 lekcí
- 10 lekcí: 6.10, 13.10, 20.10, 27.10, 3.11, 10.11, 24.11, 1.12, 8.12, 15.12
- Jedná se o program deseti po sobě jdoucích a na sebe navazujících lekcí. Každé lekce se lze zúčastnit zvlášť.
- Pouze po předchozí domluvě vždy do čtvrtka
- **Kontakt : info@mcradost.cz**

akce pro veřejnost / SPOLEČNĚ

Podzimní slavnost

7. 10. v 15:30

Přijďte spolu s MC Radost na Podzimní slavnost konanou dne 7. 10. v 15:30 na hřišti MC ve Smetanových sadech. Uzavřeme sezónu. Společně ochutnáme dobroty z darů podzimu, nad ohněm opečeme špekáčky (věci na oheň s sebou). Děti se mohou těšit na spoustu her a soutěží a výtvarné dílničky.

Pokud máte nějaké zajímavé podzimní recepty, přineste na ochutnávku :)

Těšíme se na Vás!

V PŘÍPADĚ DEŠTĚ SE AKCE NEKONÁ!

Cena: 50,-Kč/rodina



Drakiáda

12. 10. v 9:30

Vítr fučí, vítr duje, copak to v něm poletuje, papírový dráček, má barevný fráček

Pouštění draku a soutěž a nejpěknějšího vlastnoručně vyrobeného draka, soutěž o nejvyšší létajícího draka, soutěž o nejvytrvalejšího draka.

Pozor! Sejdeme se na ulici Joklova (u č.p.30).

Cena: 30 Kč

Kurz první pomoci

17. 10 v 19:00 (úterý)

Přijďte se něco dozvědět o první pomoci u dětí i dospělých. Základy resuscitace, ošetření při poranění, při popáleninách aj. Přednášet bude Petr Doubrava, zdravotník záchranné služby ve Vyškově a Jana Neckařová, staniční sestra dětské JIP.

- Kardiopulmonální resuscitace u dospělého, dítěte a kojence (výklad a nácvik na resuscitačních fantomech)
- První pomoc při úrazech - s praktickým nácvikem (zastavení krvácení, ošetření zlomeniny, první pomoc při poranění kloubů a svalů, ošetření úrazu hlavy, poranění oka, krvácení z nosu, ošetření cizího tělesa v ráně, pneumotoraxu, poranění břicha, vnitřního poranění a poranění páteře).
- Obsah lékárničky a ošetření drobných poranění
- První pomoc při neúrazových akutních stavech (epileptickém záchvatu, hypoglykemickém kómatu, astmatickém záchvatu, popálenině, podchlazení, febrilních křečích a mdlobě)

Cena: 100 Kč/os

Počet míst je omezen, proto je nutné se hlásit předem na info@mcradost.cz.

Uspávání broučků

8. 11.

Máme pro Vás novinku :-)) - nakupujte na svém oblíbeném e-shopu prostřednictvím GIVT.CZ a uděláte tím RADOST nejen sobě ale i NÁM :-)) www.givt.cz



jiné / SPOLUPRACUJEME

Akce v ZOO Vyškov

Akce zoopark

Den zvířat - sobota 7. října od 15.00 – divadýlko pro děti na paloučku u krokodýla, stanoviště a dílničky pro děti v areálu zoo věnované seznámení se s australskými zvířaty, způsobem života a tradicemi Australanů.

Noční prohlídky dinoparku – od 27., 28., 29., 30. září, 6., 7., 13., 14., 20., 21., 25., 26., 27., 28. říjen od 18. – 22.00 (předprodej vstupenek končí ve 21. hod. v dinoparku). Parkování u dinoparku. Cena je 90 Kč/osobu, v ceně nasvícené scény, 4D kino, program na hvězdárně nebo noční vyjížďka na DinoBiku zdarma.

Hvězdárna

Večer s pokusy 2. – pondělí 9. října od 18. hod. Další pokračování úspěšného programu pro rodiče s dětmi, tentokrát se zcela novými pokusy. Na program se prosím hlase na tel.: 602 596 209

Večer pro rodiny s dětmi – pondělí 23. října od 18. hodin – astronomické pohádky s Ufounkem po Sluneční soustavě. Na program se prosím hlase na tel.: 602 596 209

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), Pojďte s námi do pohádky a S rodinou do přírody.

Zvláštní poděkování:

Vyškov



Jihomoravský kraj



SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER®



Knihovna Karla Dvořáčka

od roku 1896 veřejná knihovna ve Vyškově



ZOO PARK
VYŠKOV

Mateřské centrum Radost –

nezisková organizace, která již 15 let nabízí širokou škálu prarodinných aktivit. Funguje na principu naslouchání, poradenství, učení a svépomoci.

Zaměřujeme se na aktuální potřebu partnerského a rodičovského vzdělávání, rozšiřování rodičovských kompetencí a zlepšování podmínek pro sladování rodinného a pracovního života. Našimi klienty nejsou pouze matky s dětmi, ale celé rodiny včetně prarodičů a také budoucí rodiče.

Od roku 2012 prostřednictvím projektu Radost pro děti, později Radost pro rodinu, se věnujeme rozvoji rodičovských kompetencí a předcházení negativních jevů v rodině.

V průběhu roku se zaměřujeme na tyto rodičovské kompetence:

- Kompetence ke vztahu /aby nám s dětmi bylo dobře/.
- Kompetence k blízkosti /abychom si užívali vzájemnou blízkost/.
- Kompetence ke spolupráci /aby se nám dařila spolupráce s dětmi, abychom s nimi dovedli otevřeně komunikovat, abychom rozuměli signálům našich dětí/.
- Kompetence k výchově a hodnotám /abychom si věděli rady, jak děti vést k životním hodnotám, k umění,.../.
- Kompetence k různosti /abychom dokázali přijmout individualitu svoji a svého dítěte, abychom vedli děti ke vnímání individuálních rozdílů u druhých lidí/.
- Kompetence k řešení konfliktu /abychom dokázali řešit konflikty s našimi dětmi, abychom se dokázali orientovat ve vlastních pocitech při řešení konfliktu/.

V měsíci říjnu se budeme věnovat kompetencím ke vztahu – aby nám s dětmi bylo spolu dobře, aby náš vztah byl navzájem obohacující.

Cíle:

- Prostřednictvím nabízených aktivit pomoci rodičům a dětem k prohloubení vzájemného vztahu.

- Ukázat rodičům jak se dá s dětmi hrát na podzim venku i uvnitř.
- Ukázat rodičům, jak při trávení volného času s dětmi využít běžného materiálu, kupříkladu brambor, kaštanu, šišek, oříšku.
- Naučit rodiče spoustu podzimních básniček, písniček a říkanek