

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

MC RADOST - ŘÍJEN 2018

www.mcradost.cz

mateřské
centrum
radost



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	herna cvičení jóga pro děti beseda s psycholožkou
Úterý	herna cvičení cvičení těhotných cvičení pro ženy
Středa	Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí. Výtvarka Flétna
Čtvrtek	mimísci kaštanek
Pátek	Herna

NEPRAVIDELNĚ:

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

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ ŘÍJEN

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

a už je tu říjen. Začalo nám období babího léta a později toho pravého sychravého podzimu. Příroda nám ukazuje všemožné barvy, na stromech dozrává sladké ovoce, zapalujeme svíčky, procházíme se ve spadeném listí, sbíráme s dětmi kaštiny, houby a vyrábíme krásné podzimní dekorace.

V MC se na Vás zase budeme v říjnu moc těšit... 4. 10. nás čeká Drakiáda, 13. 10. určitě přijďte na Podzimní slavnost a vezměte s sebou dobroty, které k podzimu neodmyslitelně patří. Ještě stále se můžete s dětmi hlásit na jógu a do Veselé flétničky. Pokud máte pocit, že se potřebujete poradit, nebo chcete jen sdílet své pocity týkající se výchovy vašich dětí, tak přijďte 15. 10. za Danou Čechovou, psychologkou, která se tomuto tématu bude věnovat (nutné se hlásit předem na info@mcradost.cz - pouze 5 míst).

V hernách si zazpíváme, zacvičíme, budeme tvořit z brambor, kaštanů, žaludů a listů a třeba si i zazpíváme nějaké písničky, které se podzimu týkají. V Kaštánku si budeme užívat podzim venku a pokud Vaše děti rády tvoří, tak Vás rádi uvítáme každou středu ve Výtvarné herně (hlásit se na info@mcradost.cz).

Pokud máte malé děti, tak nově můžete ve středu vyzkoušet Cvičení s kočárkem na hřišti MC. Bude se na Vás těšit Jana Otevřelová. A pokud máte větší děti a chcete si jít třeba nakoupit, na kafe, ke kadeřnici, přiveďte je do středechní Adaptační herny, kde si dvě hodiny budou hrát, zpívat a potkávat se se stejně starými dětmi, což jim může později pomoci při nástupu do školky (a vy si odpočínáte :)).

Jak vidíte, i když nás počasí pomalu žene domů do tepla, tak s MC se nudit určitě nebudete a v našem říjnovém programu si určitě najdete "to svoje".

Aby Vám neunikla žádná informace, tak sledujte náš web www.mcradost.cz a náš FB.

Vaše

Mateřské centrum RADOST

HERNIČKY A CVIČENÍ

Herna 2 - 3 roky/ DOPOLEDNE

pondělí 9:30 - 11:30 s Peťou a Michálkem

V pondělních herničkách se budeme pravidelně potkávat s Peťou a Míšou. Letošní školní rok nás čeká spousta práce. Batolátka už nám pěkně porostla a jsou plná zvědavosti, radosti a energie, kterou vložíme do společného řádění. Po celý rok budeme zpívat, tancovat, hrát si a bavit se s maminkami. Naučíme se nové říkanky, hry, protáhneme si celé tělo a vytvoříme spoustu báječných výrobků.

1. 10. Podzimní radovánky – Přineste si s sebou poklady, které Vám cestou cvrknou do nosu. Podpořte v dětech jejich sběratelské touhy. Cestou nasbírejte šišky, žaludy, kaštiny, oříšky... Dá se s nimi zažít spoustu legrace.

8. 10. Bramborohraní – Hernička se nám promění v pole plné brambor. Šikovné ručičky našich dětiček si s nimi zajisté poradí.

15. 10. „O Šípkové Růžence“ – Přijďte si poslechnout pohádku, kde dobro zvítězí nad zlem. Čtení nás baví.

22. 10. Ve dvou se to lépe táhne – Maminka a dítě společně cvičí, spolupracují a učí se důvěře při překonávání překážek.

29. 10. Strašidelné pondělí – Hernička pro odvážná sluníčka. Strašit či nestrašit?

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 náradím a postupně se učí různé dovednosti, od nejjednoduchých 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

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

Hlásit se můžete i v říjnu.

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 Robátka (1 - 2 roky) / DOPOLEDNE

úterý 9:30 - 11:30 s Evčou a Vašíkem a Jančou a Raduškou

Mimisci nám vyrostli, jsou to šikovné dětičky a my jim chceme dát prostor, aby ukázaly, co umí. Budeme se řídit ročním obdobím a lidovými tradicemi, zařazovat prvky montessori pedagogiky a příležitostně pořádat akce i mimo hernu. Těšíme se na všechna robátka, která přijdou.

2. 10. Kaštiny. Holky, kluci, maminky, nasbírejte kaštánky. Přijďte za námi do herničky, vytvoříme postavičky.

9. 10. Zvířátka. Co jste letos potkali a poznali? Procvičíme zvířátka.

16. 10. Houby a les. Houby, houby, houbičky. Byli jste v lese a naši jste něco?

23. 10. Podzimní skřítki. Kdo nám je pomůže najít?

30. 10. Listy. Bude tu listopad. To je barev kolem nás. Stromy listy ztrácí, nasbíráme a aspoň pár využijeme v práci. Vyrobíme... no, jen se nechte překvapit.

cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ

úterý 09:30 - 10:30 Orel s Míšou a Kubou

Maminky, máte doma neúnavné dětičky, pro které není nic překážkou? Tak si přijďte za námi zacvičit do tělocvičny, kde se budeme postupně hravou formou seznamovat s různým cvičebním náradím, budeme hrát pohybové hry, naučíme se spolu kotoul vpřed, skákat snožmo, lézt po žebřinách a kdo bude mít odvahu, může se pohoupat na padáku!

Přezůvky, převlečení a svačinku sebou :)

Každé úterý se na vás bude těšit Míša a Kubíček.

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 a fyzicky nenáročná. Zvyšuje se pružnost těla, zlepšuje koordinace, rovnováha a správné držení těla. Důležitou součástí jsou relaxace, které vedou k celkovému uvolnění těla i mysli.

Cena: 40 Kč/os

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

herna bez rodičů/ do pohádky s Radostí

Středa 9:00 - 11:00

Adaptační kreativní program pro děti od 1,5 roku bez přítomnosti rodičů.

Říjnový program inspirovaný postavičkami Večerničku

Termíny: 3. 10., 10. 10., 17. 10., 24. 10., 31. 10.

Kontakt: info@mcradost.cz 734 792 3741 nebo osobně v MC vždy do úterý.

Kreativní vzdělávací program pro všestranný rozvoj dítěte.

Osamostatnění se od rodičů, kontakt s vrstevníky, vedení k samostatnosti, rozvoj sebeobslužných činností. Objevování, zkoumání a rozvoj pomocí smyslů.

Max 6 - 8 dětí ve skupince.

Cena: 150 Kč/den

Jenom po předchozí domluvě info@mcradost.cz
<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-210.jpeg>

cvičení s kočárkem / DOPOLEDNE

středa 9:00 - 9:45

Jste na mateřské dovolené a ráda byste chodila cvičit, ale nemáte hlídání?! Potřebujete se po porodu dostat do formy? Toužíte shodit pár nadbytečných kil, a doma se ke cvičení nedokážete přinutit? Představujeme vám novou aktivitu...Cvičení s kočárkem :)

Super je, že nezáleží na tom, kolik měsíců vašemu děťátku je. Takto můžete cvičit i s miminkem. Pokud máte o něco starší dítě, může si hrát třeba na pískovišti.

Cena: 60 Kč

S sebou – malý ručník na šíři ramen, pití, pohodlné sportovní oblečení, vlastní kočárek a samozřejmě odhodlání a dobrou náladu.

Hlásit se můžete na: 775 135 589 - Jana Otevřelová.

Jmenuji se Jana. Mám vystudovanou fakultu sportovních studií v Brně, obor učitelství TV a trenérství. Mé bohaté zkušenosti ze cvičení power plate, jumpingu, fitboxu, vedení funkčních a kruhových tréninků mi dávají dobrý základ pro vymyšlení cviků s využitím kočárku. Momentálně jsem na mateřské dovolené.

Zaměříme se na zlepšení fyziky, na posílení a zeštíhlení některých problémových partií. Cvičení bude probíhat formou přirozeného pohybu v kombinaci s posilovacími cviky.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-211.jpeg>

výtvarka / ODPOLEDNE

středa 16:00 - 17:00 s Romčou a Alenkou

Máte doma dítě ve věku 3 - 5 roků? Miluje vaše dítě tvoření a vy nevíte jak začít? Přijďte k nám. Čeká na vás spousta tvoření, zábava a pohoda. Děti zapojí tvořivost, naučí se spolupracovat, být ohleduplní a trpěliví, rozvinou jemnou motoriku a najdou nové kamarády.

Bez přítomnosti rodičů, ve skupince 6 – 8 dětí

Cena: 50 Kč / lekce

Hlaste se na mail: info@mcradost.cz

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-209.jpeg>

veselá flétnička / SPOLEČNĚ

ZAČÍNÁME 3. 10. HLÁSIT SE STÁLE MŮŽETE!

Hurá, společné muzicírování dospěláků (zveme maminky, tatínky, babičky a dědečky, tety i strejdy) a dětí je tady!

Veselá flétnička - pokračující kurz - středa 17:30 - 18:00 (vhodné pro dospělé a děti, kteří s námi v loňském roce společně muzicírovali, ale rádi přivítáme i nové děti (6 - 8 let), které mají aspoň minimální zkušenost s hraním na flétnu)

Veselá flétnička - začátečníci - středa 16:50 - 17:20

(vhodné pro dospělé a děti ve věku 4 - 6 let).

Těšit se můžete na skvělou paní učitelku Alenku Štěrbovou -

Pravidelné lekce od 4. 10. 2017 - dle rozvrhu - 10 lekcí

Kurzovné 400 Kč - 1.dítě + 1 dospělák / 10 lekcí

200 Kč - další dítě / 10 lekcí

Kurzovné se platí na první lekci.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-144.jpeg>

mimísci / DOPOLEDNE

čtvrtek 9:30 - 11:00 s Romčou a Jiříkem

Nečekejte až vám miminko vyroste. Přijďte s ním mezi stejně naladěné maminky. Pokusíme se zajistit zajímavé hosty a zodpovědět na všechny otázky, co si pokládáte ohledně kojení, látkování, šátkování, masáží miminek, vaničkování.... Budeme se dělit o zkušenosti jak o své poklady pečovat, hledat způsoby, jak se po porodu opět dostat do formy a do psychické pohody. Nechte si u nás poradit, přijďte si mezi nás odpočinout.

4. 10. Jak vyzrát nad prdíky

11. 10. Laktační poradna

18. 10. Výběr první boty

25. 10. Senzomotorický vývoj 3 - 6 měsíců

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-147.jpeg>

kaštánek / DOPOLEDNE

čtvrtek 9:30 - 11:00

Čtvrtek plný radosti v Zoo Vyškov. Věk není důležitý, jen přibližně (1 - 3 roky).

Dítě poznává okolní svět pomocí vlastní smyslové zkušenosti. Nic nemůže vynahradit vjem, který cítí, když mu beruška leze po dlani....Přijďte si to vyzkoušet s nimi. Zažijeme čtvero ročních období v zoo, od podzimu do léta a pořádně si to užijeme.

Oblečení, které se může ušpinit + náhradní s sebou. Vchod do zoo od 9:00, na pokladně nahlásit, že jdete na Kaštánek, sraz v 9:30 u posezení u hrocha (před babiččiným dvorečkem). Program cca do 11:00.

4. 10. se Kaštánek nekoná, 11. 10., 18. 10., 25. 10.

Cena: 50 Kč.

Bára s Haničkou a Františkem. Více info na tel. 734 584 209 nebo baruska.dol@seznam.cz.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-143.jpeg>

Batolátka s Natálkou od 1 roku/ DOPOLEDNE

pátek 9:30 - 11:30 s Natálkou

Pásmo různorodých aktivit – říkanek, písniček a skotačení pro rodiče s dětmi, které tematicky respektuje aktuální roční období. Sestavuji je tak, aby bavily nejen naše nejmenší, ale i nás, vždyť nejlepší motivací pro zapojení dítěte je radostná účast samotných rodičů. Začneme pomalu, necháme dětem prostor samostatnosti, tvořivosti a komunikaci a pro rodiče – k sdílení zkušenosti, radosti a starosti rodičovství, informace o výchově a spoustu informace jak si hrát doma.

Říjen bude ve znamení pokladu, do kterých můžete zakopnout, třeba cestou do MC. Ukážeme vám, jak v dětech podpořit jejich sběratelské touhy. Proto sbírejte kaštany, šišky, žaludy, oříšky.

předporodní příprava / NOVOROZENCI

28. 10. v 10:00

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

akce pro veřejnost / SPOLEČNĚ

DRAKIÁDA

4. 10. v 9:30 ul. Joklova

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

Pouštění draků a soutěž o 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

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-213.jpeg>

PODZIMNÍ SLAVNOST

13. 10. v 15:00 hřiště MC

Přijďte spolu s námi a MC Radost na podzimní slavnost konanou dne 13. 10. v 15:30 na hřišti MC ve Smetanových sadech.

Společně ochutnáme dobroty z darů podzimu, nad ohněm opečeme špekáčky. Věci na oheň s sebou!!!

Děti se mohou těšit na spoustu her, soutěží a výtvarné dílničky.



Cena: 50,-kč/ rodina

A jako každý rok bude ochutnávka podzimních dobrot - pokud se chcete s ostatními podělit o své tajné sladké i slané recepty na podzimní dobroty z jablíček, cuket, brambor, dýní neváhejte přinést recept i vzorek na ochutnání :-)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-212.jpeg>

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA S DANOU ČECHOVOU

15. 10. 16:00 - 18:00 v MC

Naše děti jsou tou největší radostí v životě, ale zároveň obrovskou výzvou na cestě zvané „výchova“. Pokud si kladete spoustu otázek JAK a PROČ, máte pocit, že byste uvítali nějakou radu, nebo se chtěli se svými radostmi a strastmi podělit s ostatními rodiči, zvu Vás na společná setkání. Na co se můžete těšit? Na vzájemné sdílení zkušeností, na podporu, inspiraci pro řešení Vašich problémů s dětmi a nasměrování na výchovnou cestu plnou porozumění, respektu a spolupráce. Pomohu Vám nahlédnout na to, co Vaše dítě prožívá, co ho trápí a proč se chová tak, jak se chová.

Milí rodiče, jestli Vás tyto řádky zaujaly, neváhejte a přijďte na společná setkání, která se budou konat každé třetí pondělí v měsíci v MC ve Vyškově. Počet účastníků omezen

(5 osob na jedno setkání). Těším se na Vás, Dana Čechová.

Začínáme 15.10 - 16.00 – 18. 00 v MC Radost

Hlaste se na: info@mcradost.cz nebo 773 150 062

Cena setkání - 90 Kč / os.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-214.jpeg>

novinky / PLÁNUJEME

Připravujeme na listopad:

Uspávání broučků

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



ZOO PARK

Do 31. 10. 2018 – Poznej své boty: výstava fotografií se zaměřuje na pracovní podmínky dělníků v Asii, odkud pochází bezmála 90% světové produkce bot.

6. 10. (sobota) od 14.30 hodin – Den zvířat: hravé odpoledne pro děti a jejich rodiče. Společně přivítáme do života naše nové oslí přírůstky Adélku a Sáru. Letošním mottem oslavy je: „Staráme se o zvířátka“. V aktivitách, dílničkách a hříčkách si připomeneme, kolik péče bychom měli našim mazlíčkům věnovat. Nebudou chybět i drobné odměny. Připraveno bude i tradiční malování na obličej a za příznivého počasí jízda na koních.

19. 10. (pátek) – Cesta do pravěku: program v DinoParku s výjevy z dob druhohor a čtvrtohor. V pátek ve večerních hodinách zavezeme rodiče s dětmi (od 5-let) našimi dinovláčky na výpravu do pravěku. Pro další informace – přihlášení se na akci a zakoupení vstupenek sledujete stránky: www.zoo-vyskov.cz

DINOPARK

Noční dinopark: netradiční pohled na druhohorní velikány, speciálně nasvícené scény, 4D Kino, Kino, doprovodný program na hvězdárně nebo noční vyjížďka na DinoBiku ZDARMA! Vždy od 18:00 do 22:00. Prodej vstupenek do 21. hod. u vstupu do DinoParku. Parkování přímo u DinoParku, jednotné vstupné 90,-/os.

5. a 6. 10. (pátek a sobota)

12. a 13. 10. (pátek a sobota)

20. 10. (sobota)

26. a 27. 10. (pátek a sobota)

Hvězdárna

8. 10. (pondělí) od 18. hodin – Večer s pokusy – pro děti od 3 let.; na akci je nutné telefonické přihlášení u vedoucí hvězdárny na tel. 602 596 209

22. 10. (pondělí) od 17 hodin – Večer pro rodiny s dětmi – astronomické pohádky s Ufounkem po Sluneční soustavě; na akci je nutné telefonické přihlášení u vedoucí hvězdárny na tel. 602 596 209

Vstupné MC:

Vstupné se od 1. 1. 2018 platí za rodinu,
pokud není u konkrétního programu uvedeno jinak platí
následovné vstupné:

Jednorázové vstupné: 40 Kč

Permanentka na 10 vstupů: 350 Kč

(Nově - sleva na rodinné pasy již neplatí)

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, besed, karnevalu atd.

Zvláštní poděkování:



SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER®



ZOO PARK
VYŠKOV



Mateřské centrum Radost –

nezisková organizace, která již 17 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/.

Upozorňujeme, že všechny aktivity MC mohou být foceny a fotky následně použity pro účely propagaci aktivit MC Radost z. s.

V souvislosti k NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 s platnou účinností k 25.5.2018, zpracování vámi poskytnutých osobních dat podléhá pravidlům uvedeným na našich webových stránkách.

Veškeré osobní údaje, které požadujeme od všech, kdo se účastní naší programové nabídky a našich služeb, zpracováváme proto, abyste měli včasné informace o programech a službách našeho centra a mohli je využívat. Zpracování osobních dat podléhá pravidlům uvedeným na našich webových stránkách.

