

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ MC RADOST - ZÁŘÍ 2019



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	Herna - Špuntíci Cvičení - Orlovna Jóga pro děti
Úterý	Herna - Piráti Cvičení - Orlovna Cvičení těhotných Cvičení pro ženy Beseda s psycholožkou
Středa	Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí. Výtvarka Flétna
Čtvrtek	Mimísci Kaštánek Tatínkovská herna
Pátek	Herna s batolátky Kštánek Povídání u kafička Cvičení těhotných

NEPRAVIDELNĚ:
laktační poradna,
předporodní kurz,
besedy s psycholožkou,
akce pro veřejnost

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ ZÁŘÍ

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

po prázdninovém odpočinku nám zase začíná pravidelný program v MC. Některé herny začínají již první týden v září, jiné až ten druhý, proto doporučujeme si pořádně pročíst zpravodaj.

Naše herny jsou pro děti od narození až do předškolního věku, takže si každý z vás vybere. Pokud chcete, tak máme volná místa v herně bez rodičů, stačí se nahlásit předem na info@mcradost.cz. Pokud nám chcete pomoci s vedením heren, tak budeme rády, stále nám chybí maminka, či tatínek na vedení páteční herny s batolátky. Zůstává čtvrtěční tatínkovská herna a páteční maminky na slovíčko, kde jsou vítány děti všech věkových kategorií. Nově máme 2x týdně cvičení těhotných. Zůstává úterní od 17:00 s Katkou a v pátek od 16:00 s Dančou Vaňkovou. Obě jsou vystudované porodní asistentky, takže je cvičení opravdu přizpůsobeno těhotným ženám pod odborným dohledem.

Určitě nezmeškejte Besedu s psycholožkou na téma sourozenecké vztahy. Počet míst je omezen na 10 a těšit se na Vás bude Dana Čechová. 21. 9. se bude na dopravním hřišti konat naše již pravidelná akce Šnečí rallye, pro děti bude nachystáno spousta soutěží a her. První říjnový víkend nás čeká podzimní bazárek. Čísla ještě nepřidělujeme, budeme Vás však včas informovat na webu, fb a mailem. Protože je tato akce velmi náročná na organizaci, tak uvítáme dobrovolníky. Hlásit se můžete na hynstovadelfi@seznam.cz.

Děkujeme všem, kteří si přes léto brali služby na hřišti. Bohužel Vás vzhledem k rozdaným klíčům bylo opravdu velmi málo.

Doufáme, že si k nám v nové sezóně najdete zase cestu a těšíme se na Vás v hernách, na veřejných akcích, či různých besedách.

Vaše

Mateřské centrum RADOST

HERNIČKY A CVIČENÍ

Herna 2 - 3 roky/ DOPOLEDNE

pondělí 9:30 - 11:30 s Jančou a Jančou

Milé maminky a milé děti. Budeme se jmenovat Špuntíci a budeme si říkat říkanky, hrát si a vyrábět. V rámci každé herničky si zkusíme procvičit a osvojit nějaké nové metody, motorické, rétorické i hravé. Moc se na Vás těšíme s našimi dětmi Raduškou a Emičkou.

Začneme druhý týden v září devátého.

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 základními cvičebními 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 16. 9.!

<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.

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 Piráti (1 - 2 roky) / DOPOLEDNE

úterý 9:30 - 11:30 s Romčou a Jiříkem

Mimísci 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 piráty, kteří přijdou.

3. 9. vítejte u pirátů

10. 9. koulela se ze dvora

17. 9. pytel plný brambor

24. 9. Bramborové pré

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 nářadím, budeme hrát pohybové hry, naučíme se spolu kotoul vpřed, skákat snožmo, lézt po žebřinách a kdo bude mít odvalu, může se pohoupat na padáku!

Přezůvky, převlečení a svačinku sebou :)

Každé úterý se na vás bude těšit Míša a Kubíček.

Začínáme 10. 9.!

Cvičení těhotných / DOSPĚLÁCI

úterý 17:00 - 18:00 s Katkou

POZOR! NOVĚ CVIČÍME I V PÁTEK OD 16:00 S DANČOU. 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: 80 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.

ZAČÍNÁME 9. 9.!

Cena: 40 Kč/os

Herna bez rodičů/ do pohádky s Radostí

Středa 9:00 - 11:00

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

Záříjový program inspirovaný pohádkou O pejskovi a kočičce

- Termíny: 11., 18., 25. 9.
- Kreativní vzdělávací program pro všestranný rozvoj dítěte.
- Program pro děti od 1, 5 roku bez rodičů.
- 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.
- Kdy: každý pátek 9.00 – 11.00
- Cena: 150kč/den
- Jenom po předchozí domluvě info@mcradost.cz nebo 734 792 371 nebo osobně v MC (vždy do úterý)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-210.jpeg>

Výtvarka / ODPOLEDNE

středa 15:50 - 16:50 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 trpělí, rozvinou jemnou motoriku a najdou nové kamarády.

Bez přítomnosti rodičů, ve skupince 6 – 8 dětí

Cena: měsíční permanentka 4 vstupy / 200 Kč nebo 5 vstupů/ 250 Kč

ZAČÍNÁME 11. 9.

Hlaste se na mail: info@mcradost.cz

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

Veselá flétnička / SPOLEČNĚ

středa 16:50 - 17:20

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

Ukázková lekce bude 25. 9. a oficiálně začínáme 2. 10.

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

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

Těšit se můžete na skvělou paní učitelku Alenu Štěrbovou -

Pravidelné lekce od 2. 10. 2019 - dle rozvrhu - 10 lekcí

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

200 Kč - další dítě / 10 lekcí

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

Mimísci / DOPOLEDNE

čtvrtek 10:00 - 11:30 s Milčou a Lucinkou

Máte malé miminko a chcete se podělit o starosti i radosti prvního roku vašeho dítěte? Přijďte mezi nás a dozvíte se spoustu zajímavých věcí a nebo si jen tak popovídáme.

5. 9. Seznamovací hernička - co od setkávání očekávám, jaká by mě zajímala témata

12. 9. Laktační poradna s Dančou

19. 9. Vychytávky - co mi hodně pomohlo při péči o miminko, co jsem naopak nikdy nepoužila

26. 9. Vývoj miminka - co už všechno umí

Tatínkovská herna / ODPOLEDNE

čtvrtek 17:00 - 19:00

Maminkám vstup zakázán, děti si pohrají, tatínci pokecají a maminky odpočinou nebo přečtou dlouho odkládanou knížku.

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. 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.

Měsíc září plný vůně jablek, hrušek a jiného ovoce. Pokud máte přebytek nějakého ovoce doma, vezměte ho do MC s sebou.

6. 9. uvítací herna...

13. 9. koulelo se jablíčko aneb hry s míči a míčky, jablíčková masáž

20. 9. měla babka, čtyři jablka – tancování a muzicírování.

27. 9. ať nám bříško nepláče, upečeme koláče nebo štrudl? Nechte se překvapit.

Kaštánek / DOPOLEDNE

pátek 10:00 - 11:00

Čtvrtek plný radosti v ZOO Vyškov. Věk není důležitý, jen přibližně (1,5 - 3 roky). Dítě poznává okolní svět pomocí vlastní smyslové zkušenosti. Nic nemůže vynahradiť vjem, který cítí, když mu beruška leze po dlani....Přijďte si to vyzkoušet s nimi. Zažijeme čtvero roční období v zoo, od podzimu do léta a pořádně si to užijeme. I v zimě je krásně, tak se nebojte a přijďte s dětmi za námi.... Oblečení, které se může ušpinit + náhradní s sebou. Není špatné počasí, jen špatně oblečené dítě / rodič. Vchod do ZOO od 9.00 h, na pokladně je v zimní období automat, sraz v 9.30 h u posezení u hrocha (před babiččiným dvorečkem). Program cca do 11.h.

Cena: 50 Kč.

Míša Nezdařilová s Filipkem a Honzíkem.. Více info na tel. 777 623 601.
<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-143.jpeg>

Maminky na slovíčko / SETKÁNÍ

pátek 13:30 - 15:30

Děti bez omezení věku, maminky mohou sdílet své zkušenosti, zájmy, potřeby nebo si přijít jen tak popovídat. Těší se na Vás Janča Zelová.

Cena: 40 Kč

Cvičení těhotných / DOSPĚLÁCI

Pátek 16:00 - 17:00 s Dančou

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: 80 Kč/os.

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

Předporodní příprava / NOVOROZENCI

15. 9. 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. Partneri jsou samozřejmě vítáni.

Cena: 600 Kč (platba předem na účet, účast partnera zdarma)

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

BESEDA - SOUROZENECKÉ VZTAHY

10. 9. 17:00 - 19:00 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, zvete 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. V září bude poradna na téma sourozenecké vztahy, v říjnu zacílíme na emoce a v listopadu se více podíváme na vzdor, vztekání a pláč u dětí.

Počet účastníků omezen (10 osob na jedno setkání).

10. 9. - 17.00 – 19. 00 v MC Radost

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

Cena setkání - 100 Kč / os.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-236.jpeg>

ŠNEČÍ RALLYE

21. 9. V 15:30 na dopravním hřišti

Závody velkých i malých na různorodých dopravních prostředcích. Odrážedla, kola, koloběžky, fantazii se meze nekladou. Těšit se můžete na spoustu her s dopravní tematikou.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-191.jpeg>

PODZIMNÍ BAZÁREK

3. - 5. 10. BESEDNÍ DŮM

Čísla se ještě nepřidělují, nepište nám tedy o ně. Budeme Vás včas informovat.

Milé maminky a tatínkové.

Rádi bychom Vás ve spolupráci s MKS Vyškov pozvali na tradiční bazárek podzimního a zimního oblečení a potřeb pro děti, který se bude opět konat ve velkém sále Besedního domu. Bezbariérový přístup je zajištěn pomocí výtahu z parkoviště za budovou. Věnujte prosím pozornost pravidlům bazárku!

Příjem věcí: 3. 10. 9:00 – 16:30 hod.

Prodej věcí: 4. 10. 9:00 – 17:00 hod.

Výdej neprodaných věcí a peněz: 5. 10. 9:30 - 11:30 hod.

Po dobu konání bazárku NEBUDE v MC pravidelný program.

Pravidla akce a formulář pro příjem zboží naleznete na webových stránkách MC.

Nedávejte žádost o číslo na poslední chvíli, máme omezené kapacity.

Hledáme dobrovolníky, kteří budou na bazárku pomáhat (třídění zboží, přerovnávání...). V případě zájmu pište prosím na mail: Hynstovadelfi@seznam.cz



bamboolik

**V PÁTEK
20. 9. 2019
16:00-17:30**



**KURZ
ZDRAVÉHO
PŘEBALOVÁNÍ**

**TIPY, TRIKY, PRAKTICKÁ UKÁZKA
MC RADOST, TYRŠOVA 142/29, VYŠKOV**

**Těší se na Vás Mgr. Jana Zelová
látková poradkyně**

Vstupné: 70,- Kč

info: jana.zelova@gmail.com, 777234899

www.latkoveporadkyne.cz, www.bamboolik.cz



Novinky / PLÁNUJEME

Podzimní bazárek
Drakiáda
Podzimní slavnost
Masáže pro těhotné

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

Jiné / SPOLUPRACUJEME

AKCE ZOO A HVĚZDÁRNA NALEZNETE NA:
www.zoo-vyskov.cz/kalendar-akci

Vstupné MC:

- Vstupné se od 1. 1. 2019 platí za rodinu.
- Pokud není u konkrétního programu uvedeno jinak platí následovně vstupné:
- Jednorázové vstupné: 40 Kč
- Permanentka na 10 vstupů: 350 Kč (sleva na rodinné pasy již neplatí)
- Jednotlivé vstupné na Kaštánek – 50 Kč/rodina
- Beseda s psycholožkou – 90 Kč/os.
- 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.
- Permanentka na Kaštánek ve výši 450 Kč, platí pouze na hernu Kaštánek.
- U workshopu a vybraných veřejných akcí se nově bude platit záloha. Při neomluvení z akcí, záloha se nevrací. Při omluvení v uvedeném termínu – se vrátí, ponížena o 20 procent.
- Odpolední kroužky - platba pololetní nebo na permanentku.

Zvláštní poděkování:



SÍŤ PRO RODINU



Mateřské centrum Radost –

nezisková organizace, která již 18 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/.
- Listopadové a prosincové aktivity budou směřované k rozvoji rodičovských kompetencí k blízkosti.
- Cíl: podpořit rodiče k tomu aby si užívali vzájemné blízkosti a byli pro děti dostupné.
- Nabízené činnosti budou směřovány k podpoře společné práce maminek a dětí. Maminky si budou moci vyzkoušet, jak si mohou s dětmi hrát a přitom třeba zvládat domácí práce.

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.