

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ MC RADOST - KVĚTEN 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 flétna
Čtvrtek	mimísci babykino kaštanek powerjóga
Pátek	herna

NEPRAVIDELNĚ:

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

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ KVĚTEN

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

v květnu nás čeká spousta zajímavých akcí, jak v MC, tak i například na hřišti. Již pravidelné Pohádkové čtení, Babykino, Beseda o látkování aj. V mimiscích se bude řešit ústní hygiena u dětí, přijít samozřejmě můžete i s většími dětmi, a v rámci světového týdne respektu k porodu se v mimiscích dozvíte, jak cvičit po porodu.

Pondělní herna se v květnu mění na hernu volnou, takže pokud si chcete pouze přijít popovídat a pohrát s dětmi, tak Vás rady uvítáme. V páteční herně si zazpíváme a zatančíme. Ve zpravodaji se také dočtete o akcích v ZOO.

Také budeme rády, když nám dáte návrhy, co byste rády za akce, co vylepšit, nebo změnit, abychom se pro Vás stále mohly zlepšovat.

Děkujeme za přízeň :)

Těšíme se na Vás!

Mateřské centrum RADOST

HERNIČKY A CVIČENÍ

volná herna pro rodiče a děti/ DOPOLEDNE

pondělí 9:30 - 11:30 s Andrejkou

Herna pro rodiče s dětmi od 2 let. Přijďte si pohrát s hračkami, popovídat si, jen se tak setkat :)

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 náradím 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.

jóga pro děti / ODPOLEDNE

pondělí 16:30 - 17:30 s Mirkou

STÁLE VOLNÁ MÍSTA!

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

Cvičíme každé pondělí od 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.

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

hrátky s batolátký (od 1 roku)/ DOPOLEDNE

úterý 9:30 - 11:30 s Natálkou a Jančou

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 ke sdílení radostí a starostí rodičovství, informace o výchově a spoustu inspirací jak si se svým drobečkem hrát doma.

Těší se na vás Natálka, Jana s Leničkou a nově také Lenka s Editkou.

cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ

úterý 09:30 - 10:30 Orel s Jitkou

Přijďte se protáhnout zábavnou formou na Orelnu. 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.

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

lezoucí děti (od 8 měsíců) / DOPOLEDNE

středa 9:00 - 11:00 s Barčou

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 :)

veselá flétnička / SPOLEČNĚ

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

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-87.jpeg>

Veselá flétnička - pokračující kurz - středa 17:30 - 18:00 (vhodné pro dospěláky 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 16:55 - 17:25

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

Těšit se můžete na skvělou paní učitelku Alenku Štěrbovou

-

Pravidelné lekce od 12.10.2016 - dle rozvrhu - 10 lekcí

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

200 Kč - další dítě / 10 lekcí

Kurzovné se platí na první lekci 12.10.2016.

Přihlášky na info@mcradost.cz , 773 150 062 - Jana Šebečková - STÁLE VOLNÁ MÍSTA

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.

4. 5. Jarní tvoření s miminky-květový strom

11.5. moje dítě 11.-12.měsíc

18. 5. přednáška o ústní hygieně u dětí s Marianou Kuksovou - Přednáška a praktický nácvik ústní hygieny dětí v rámci projektu Dental Prevention

Přednášku povede Mariana Kuksová, studentka oboru Zubního lékařství Masarykovy univerzity. .

Program obsahuje základy ústní hygieny, správné parametry pomůcek a techniku čištění zubů, včetně nácvičku. Proto prosíme doneste si pomůcky, které používáte doma - jak pro sebe, tak i pro děti.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-123.jpeg>

Přednášky se lze zúčastnit nezávisle na programu mimísků.

25. 5. cvičení pánevního dna se Z. Křetínskou - Světový týden respektu k porodu.

kaštánek / DOPOLEDNE

čtvrtek 10:00 - 11:00

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. Pojďte s námi ven, můžeme spolu s dětmi objevovat, na co už jsme zapomněli.

4. 5. Zvířátkový Kaštánek

11. 5. Kaštánek není z důvodu Babykina

18. 5. Motýlkový Kaštánek

25. 5. Včeličkový Kaštánek

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 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: 60 Kč/os

páteční hernička / DOPOLEDNE

pátek 9:30 - 11:30 s Evou a Monikou

Hernička pro děti ve věku 2 -3 roky, kde si maminky s dětmi zacvičí, zatančí, zazpívají, naučí se básničky, písničky, říkanky a tanečky. A něco pěkného si vyrobíme. Hernička bude zaměřena na aktuální téma dle ročního období.

5. 5. hernička s pohádkou Hrnečku, vař, při které si něco dobrého upečeme

12. 5. Maminkám k svátku

19. 5. Vijte věnce, dělejte pletence

26. 5. Nacvičíme si letní stanování

předporodní příprava / NOVOROZENCI

21. 5. 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. Partneri 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

Babykino

11. 5. Sokolský dům v 10:00

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.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-86.jpeg>

Pravidelná beseda o látkových plenách

19. 5. 2017 v 17:00

Podruhé Vás čeká otevřená skupina maminek co látkují a budoucích maminek, tatínků, babiček nebo dědečků - co se zajímají o látkové plenky. Beseda je v odpoledních hodinách, aby se mohly účastnit i budoucí maminky, které chodí zatím do práce :-)) a případně tatínci. Beseda je 1x za 2 měsíce.

Vstupné je jako do klasické herny 40 Kč (případně 36 Kč s RP)

Je možnost přijít i s dětmi.

Skupinku povede Janka Zelová, odbornice na látkové plenky

Pohádkové čtení

24. 5. v 16:00 v MC Radost

v případě krásného slunečního počasí venku za MC Radost. Přečteme si příběh o včelích medvídcích, zazpíváme si, pohrajeme si a domů si odneseme kytičku.

Hlásit se předem do 22.5. na info@mcradost.cz nebo na tel. číslo 774 230 344-Jolana Kašecká

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-122.jpeg>



Světový týden respektu k porodu

25. 5. od 9.30

V rámci Světového týdne respektu k porodu se v MC bude konat **cvičení po porodu**.

Těhotenství za sebou nechává často následky v podobě získaných kilogramů a zdravotních problémů.

Kdy tedy začít cvičit? Jaké cviky jsou vhodné? Co dělat v případech, že jste po císařském řezu?

Jak cvičit při rozestupu břišních svalů (diastáze)? Jak aktivovat oslabené pánevní dno?

Na to vše Vám ráda odpoví fyzioterapeutka Mgr. Zuzana Křetínská

Můžete se těšit i na praktické ukázky jednotlivých cviků.

Mgr. Zuzana Křetínská, fyzioterapeutka se 14letou praxí, studium na FTK UP v Olomouci - obor fyzioterapie.

Od 1.5.2017 zahajují soukromou praxi - FYZIO ZUZKA na ul. Dukelská 120/8 ve Vyškově (v areálu City Centra), více info na webu: www.fyziozuzka.webnode.cz

Charitativní občůdek Adra na hřišti MC

Konec května - bude upřesněno

novinky / PLÁNUJEME

Den otců

24.6. 15:30 hřiště Smetanovy sady

Úžasné odpoledne s hasičskou tematikou pro všechny děti a jejich tatínky :)

Hasičské auto k prozkoumání, netradiční hasičské soutěže aj.

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



Akce v ZOO Vyškov

Akce zoopark

1. – 8. 5. Výstava kraslic ze sbírky Marie Pachtové – stodola Hanáckého statku

1. – 8. 5. Výstava keramiky – Kotisa, Ševčík – stodola Hanáckého statku

Akce na hvězdárně:

23. 5. (úterý) od 18.00 – Večer pro rodiny s dětmi – Letní astronomická pohádka a táborák, nutné přihlášení tel. 602 59 62 09

30. 5. (úterý) od 18.00 – Večer s pokusy pro děti od 3 let – nutné přihlášení předem na tel. 602 59 62 09

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:



Jihomoravský kraj



SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER®



Knihovna Karla Dvořáčka
od roku 1896 veřejná knihovna ve Vyškově



ZOO PARK
VYŠKOV