

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

MC RADOST - ÚNOR 2018



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	herna cvičení
Úterý	herna cvičení klubík cvičení těhotných cvičení pro ženy
Středa	herna
Čtvrtek	mimísci kaštanek powerjóga
Pátek	Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí.

NEPRAVIDELNĚ:

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

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ ÚNOR

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

zimní sychravé počasí s malou dávkou slunečních paprsků je zde, a proto je nutné zahnat chmury v našich hernách, klubících a na našich dalších akcích.

Ve většině heren se budeme soustředit na karnevalový rej a na přípravu masek na masopustní průvod, který se bude konat 12. 2. od 9:30. Tímto jste všichni srdečně zváni. Masky nutné :) Páteční herna bez rodičů bude v únoru inspirovaná pohádkou Boudo, budko a upozorňujeme předem, že 16. 2. se nekoná.

Únorové úterní klubíky s Barčou se budou konat jak v MC, tak i venku, proto sledujte náš FB, ať máte aktuální informace.

Pokud si chcete protáhnout tělo i s Vašimi dětmi, tak nezapomeňte, že v pondělí odpoledne je v Orlovně cvičení pro děti od tří let a v úterý dopoledne pro děti od dvou let.

Upozorňujeme, že 21. 2. (st) není herna pro děti od 1, 5 roku. Místo toho se uskuteční divadelní představení O divokém prasátku. Toto představení se bude konat tentýž den ještě jednou v 16:00. Počet míst je omezen a je nutné se nahlásit předem na mail info@mcradost.cz.

Tatínkovská herna proběhne 17. 2. a tentokrát budou tátové tvořit pomocí kladívek a hřebíčků :)

A také už Vás dopředu zveme na několik našich březnových akcí. Zajímavý workshop o pánevním dnu, bazárek, vynášení Moreny, hledání velikonočního pokladu... Ale nebojte, o všech těchto akcích budete dostatečně předem informováni.

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...

5. 2. KARNEVALOVÁ - Uděláme si vlastní herničkový karneval. Budeme tančit a plnit zapeklité karnevalové úkoly. Povíme si o tradici masopustu. Děti i maminky, doneste si vlastní karnevalový kostým.

12. 2. MASOPUSTNÍ PRŮVOD - Hernička se nekoná. Sejdeme se u zadního vstupu do MC. Všichni v maskách a převlecích. :-)

19. 2. Hernička inspirovaná pohádkou "O Koblížkovi"

26. 2. Hlava, ramena, kolena, palce....prozkoumáme spolu lidské tělo a možná přijde i pan doktor...

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 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.

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.

4. 2. Jak Křemílek s Vochoomůrkou vařili čaj.

13. 2. Motýlí karneval.

20. 2. Srdíčko pro maminku.

27. 2. Jaro, kdepak jsi?

cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ

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

Přijďte se protáhnout zábavnou formou na orlovnu.

Hop a skok a tralala, zábava nám začíná. Ručičky si protáhneme, nožičky si protřepeme, schoulíme se do klubíčka, natáhneme se jako svíčka. Až tu spolu skončíme, pohádku si povíme.

klubík / ODPOLEDNE

úterý 15:30 - 16:30 s Barčou

Aktivity pro děti a rodiče, co nechtějí sedět doma. Zjistíme, jaké poklady najdeme v trávě, ve sněhu, ve vodě či v blátě. Více info na tel. 734 584 209 nebo baruska.dol@seznam.cz.

Místa setkání sledujte na fb - dle počasí budeme venku.

Termíny jsou -

6. 2. Hudební klubík- vyrobíme si hudební nástroje na masopustní průvod a zazpíváme písničky

13. 2. Přírodní klubík - sejdemo se venku

20. 2. Akce ptačí budka

27. 2. Sejdemo se kdo ví kde?

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-170.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 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

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.

Únorové středy plné zimních říkanek, písniček, pohádek, karnevalových her a hlavně tvoření - malinko složitějšího, které vyžaduje větší pomoc maminky, protože my chceme být svým dětem nablízku.

7. 2. Ty medvěde chlupatý aneb něco málo z masopustní zábavy. Pohádka o třech medvědech. Pokud máte doma nějakého plyšáčka, medvěda, vezměte ho s sebou.

14. 2. Moje milá mamičko, pro tebe je mé srdíčko – něco málo k mezinárodnímu dni manželství.

21. 2. Herna není - bude pohádka O divokém prasátku. Vstup jen pro přihlášené. Vstupné 80 Kč/dítě. Vstup omezen na 10 dětí,

28. 2. Ptáci v zimě aneb koho ještě můžete potkat u krmítka.

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-144.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 16:50 - 17:20

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

Těšit se můžete na skvělou paní učitelku Alenku Štěrbovou -

Pravidelné lekce od 04. 10.2017 - dle rozvrhu - 10 lekcí

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

200 Kč - další dítě / 10 lekcí

Kurzovné se platí na první lekci - **STÁLE VOLNÁ MÍSTA**

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.

1. 2. Úvodní setkání k pytlíkové výměně - Chcete své děti zabavit hračkou vytvořenou s láskou? Dokud máte malé miminko, je čas na vyrábění. Pojďte se podívat a rozmyslet, jestli se chcete zapojit.

8. 2. Povídání o látkových plenách s Janou Zelovou

15. 2. Laktační poradna se Zdenkou Leciánovou

22. 2. Motorická poradna s Jiřinou Černickou

kaštanek / DOPOLEDNE

čtvrtek 9:30 - 10:45

Hernička ve čtvrtek pro děti od 1,5 do 3 let v Zoo Vyškov. Kaštanek 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. Více info na tel. 734 584 209 nebo baruska.dol@seznam.cz.

1.2. Příprava na masopustní průvod - kostýmy.

8. 2. Příprava na masopustní průvod - hudba.

15. 2. Seriál o oblečení - boty.

22. 2. Ještě něco vymyslíme. :)

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

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.

předporodní příprava / NOVOROZENCI

25. 2. 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

Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí / DOPOLEDNE

pátek 9:00 - 11:00

Únorový program inspirovaný pohádkou Boudo, budko.

Termíny: 2. 2., 9. 2. a 23. 2.

- 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 čtvrtka)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-163.jpeg>

Masopustní průvod

12. 2. 9:30

Přijďte s námi znovuoobnovit tradici masopustního průvodu.

Sraz u zadního vchodu do MC v 9:30. S harmonikou půjdeme průvodem na náměstí.

Průvod bude končit symbolickým pochováním basy a její následným utopením.

Masky pro děti nutné a pro maminky, tatínky a prarodiče vítané.

Těšit se můžete na spoustu zábavy a snad si zasloužíme i koblížek.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-166.jpeg>

Dnes frčí táta

17. 2. 9:30 - 11:30

Herna pro tatínky a jejich ratolesti. Herna, kde velí jen a pouze tátové a vše je zcela v jejich režii, protože sem je MAMINKÁM VSTUP PŘÍSNĚ ZAKÁZÁN!

Tentokrát pro vaši hru připravíme hřebíčky a kladívka. Šikovné ruce a malé kladívko s sebou. Třeba se nám podaří spolu vyrobit jednoduchou hračku ACTIVITY BOARD.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-161.jpeg>

Pohádka O divokém prasátku

21. 2. v 9:30 a v 16:00

Pohádka O divokém prasátku je příběhem o přátelství, pochopení a porozumění. V lese spolu žijí zvířátka - medvěd, zajíc, jezevec s jezevčicí a prasátko. Prasátko ovšem ostatní zvířátka přehlíží až do chvíle, kdy se ztratí. Příběh je dlouhý 15-20 minut a navazují aktivity s dětmi a ukázka literatury pro děti.

Divadlo povede slečna Aneta Hegyiová (divadelní pedagožka a studentka JAMU).

Vstupné: 80 Kč/dítě. Nutné se hlásit předem na info@mcradost.cz.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-169.jpeg>

Workshop - TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA, ANEB PROBUĎ ENERGII UVNITŘ SEBE!

PÁTEK 2. 3. 2018 16:00 -18:30

Trápí Vás:

- bolesti zad a hlavy?
- bolestivá menstruace?
- premenstruační syndrom?
- povolené břicho po porodu či vlivem hormonů v menopauze?
- zažívací či vylučovací potíže, případně únik moči?
- bolesti kyčlí či jejich omezenější hybnost?
- rozestup břišních svalů (diastáza) po porodu?

Rády byste:

- rychleji a snadněji otěhotněly?
- lépe zvládly porod?
- prožívaly intenzivnější intimní chvíle?

V tom případě nechte jednoduše roztančit a rozproudit Vaši ženskou sílu skrytou jen a pouze uvnitř nás samých – poznejme tajemství a ohromnou energii pánevního dna!

V rámci workshopu se teoreticky seznámíme s anatomí a funkcí svalů pánevního dna. Dozvíme se, k čemu je nám pánevní dno dobré a jak si jej „hýčkat“, abychom byly v harmonii a pohodě se svým vlastním tělem a nakonec i duchem. Naučíme se prakticky zapojit svaly středu těla, aktivovat a relaxovat pánevní dno, nastavit správné držení těla, optimálně posilovat všechny břišní svaly....a mnoho dalšího...prostě přijďte sdílet své zkušenosti s danou tematikou s ostatními a společně rozlousknout oříšek tajemství životní energie uvnitř nás.

Workshop povede akreditovaná cvičitelka Leona Křikavová (www.leva.cz).

Cena: 350 Kč + 100 Kč hlídání dětí.

Počet míst omezen!

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-168.jpeg>

Vynášení Moreny - čtvrtek 15.3

Hledání velikonočního pokladu

Bazárek - 16. - 18. 3. (pozor, nově pátek - neděle)

Edukativní pohádka s Anetou Hegyiovou

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

ZOO PARK

Cestovatelské přednášky – sál Hanáckého statku od 18. hodin

- 1. 2. Dominika Kobzová (Livingstone): Kolumbie
- 8. 2. Rostislav Stach (fotograf): Za medvědy na Aljašku
- 15. 2. Darja Šmídová (Livingstone): Kyrgyzstán
- 22. 2. Karel Klinovský (účastník vojenských misí): Toulky Afrikou

Hvězdárna

- 13. 2. 2018 (úterý) – od 18. hodin se budeme toulat sluneční soustavou spolu s dětmi a maňáskem Ufounkem v programu Ufounek cestuje po sluneční soustavě. Program je určený pro děti od 5 let. Na akci je nutné se předem přihlásit na tel. 602 596 209.
- 27. 2. (úterý) – od 18. hodin – Vesmír - pro starší děti od 10 let a dospělé Na akci je nutné se předem přihlásit 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:



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/.

UPOZORŇUJEME, ŽE NAŠE HERNY A AKCE MOHOU BÝT FOCENY A TYTO FOTKY JSOU ZVEŘEJŇOVÁNY NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH, NEBO POUŽITY V NAŠICH PROPAGAČNÍCH MATERIÁLECH. DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ.