

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

MC RADOST - ŘÍJEN 2016



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	herna cvičení
Úterý	herna cvičení klubík cvičení těhotných cvičení pro ženy
Středa	herna flétna powerjóga
Čtvrtek	mimísci babykino kaštanek
Pátek	herna

NEPRAVIDELNĚ:

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

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ ŘÍJEN

Milí klienti Mateřského centra Radost,

Babí léto se stále nevzdává, ale vypadá to, že už to moc dlouho trvat nebude a podzim nás uvítá, jak se patří. Sezóna na hřišti MC tedy také pomalu končí a oficiálně se s ní rozloučíme 8. 10. na Podzimní slavnosti. Dýně a věci na opékání s sebou :)

V průběhu měsíce října budeme na Facebook MC dávat "medailonky" o nás. A to hlavně proto, ať víte, kdo se na Vás v herničkách a kroužcích těší. Další program, který by Vás mohl zajímat se bude určitě týkat úterních klubíků, které jsou zaměřeny na vědu, přírodu a tvoření. V mimiscích Vás čeká každý týden nějaký program a i v ostatních hernách nezůstávají pozadu a máte se na co těšit.

Od října znovu otevíráme Veselou flétničku, kde se děti od 4 let učí hře na flétnu zábavnou formou s paní učitelkou Alenkou. Ve zpravodaji se dozvíte bližší informace o veškerém říjnovém programu. Budeme se na Vás moc těšit na kterékoli akci MC.

Vaše

Mateřské centrum Radost

HERNIČKY A CVIČENÍ

hudební herna s kytarou i bez ní/ DOPoledNE

pondělí 9:30 - 11:30 s Andrejkou a Evou

Herna pro rodiče s dětmi od 2 let plná her, říkanek a písniček. Herna plná tanečků a pohybových hrátek s písničkou.

Budeme zpívat, tancovat, skákat, běhat, tleskat, dupat. Budeme si spolu hrát, zkusíme malovat, lepit, modelovat.

17. 10. Hudební bramborová herna s Evou a kytarou. Při písni Jedna, dvě, tři, čtyři, pět procvičíme pohybové dovednosti a rytmus, budeme poznávat různé druhy ovoce a zeleniny. Na závěr se můžete těšit na hru s písni Když jde malý bobr spát.

31. 10. Hudební herna s Evou a kytarou. Naučíme se písničku Kdybys měla, má panenka, sto ovec, vyzkoušíme si rytmická cvičení s pohybem, běhání oveček přes překážky, hru na uspávání oveček.

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 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.

jóga pro děti / ODPOLEDNE

pondělí 16:30 - 17:30 s Mirkou

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 batolátky (od 1 roku)/ DOPOLEDNE

úterý 9:30 - 11:30 s Natálkou

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

Měsíc září bude plný ovoce a zeleniny. Hrát si budeme s jablíčkem, hruštičkou. Pokud máte na zahradě přebytek těchto a jiných dobrot, klidně je doneste s sebou.

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 klubíčka, 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 po 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

klubík - odpolední MC / ODPOLEDNE

úterý 15:30 -17:00

Během měsíce se vystřídají programy pro děti 3 - 7 let s rodiči zaměřené na přírodu, vědu, tvoření, vaření - každý si tak přijde na své.

4. 10. vědecký klubík

V 15:30 v MC Radost -
CO se stane KDYŽ, ...strčíme do jedné destičky?
Otestujeme si dominový efekt. Vytvoříme kuličkovou dráhu a zahrajeme si na obránce hradu. Všichni malí i velcí, kteří rádi přicházejí věcem na kloub jsou vítáni 😊
Hlásit se můžete do 3.10.2016 na info@mcradost.cz
773 150 062, Jana Šebečková
Vstupné - 40 Kč (rodina)
<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-90.jpeg>

18. 10. přírodní klubík

V 15:30 na hřišti MC Radost -
Téma bude - podzim kolem nás. Hlásit se předem na mail info@mcradost.cz nebo na tel. číslo 774 230 344-Jolana kašecká do 16.10.
<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-85.jpeg>

25. 10. tvořivý klubík

V 15:30 v MC Radost -

Uspávání broučků se blíží. Přijďte do MC vyrobit svůj lampiónek. Kulatou krabičku od taveného sýra s sebou.
Hlaste se do 23. 10. na: info@mcradost.cz.
<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-78.jpeg>

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 😊

5.10. hudební - popovídáme si, co kdo poslouchá, co dětem pouštíme a zpíváme, dětem dáme hudební nástroje a necháme projevit jejich talent.

12.10. stravování - co dětem chutná a nechutná a co by jsme chtěly, aby chutnalo

19.10. botičky - p. Pevná z lékárny nám přijde popovídat o obouvání malých i velkých nohou, přijďte se zeptat, co vás zajímá, naše nohy nás nesou celý život.

26.10. hračky - nápady a inspirace nejen pro Ježíška

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

- ukázková lekce 5.10.2016 v 17:00 hod - ZDARMA

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

powerjóga / DOSPĚLÁCI

středa 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 vyrovňování 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

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. Součástí programu 1x měsíčně laktační poradna se Zdenkou Lecianovou - 15 září.

6. 10. Host Aneta Derková-kosmetička, masérka. Představení české certifikované přírodní a bio kosmetiky Nobilis Tilia. Představíme Vám dětskou řadu a poradíme co používat na miminko.

13. 10. Laktační poradna se Zdeňkou Leciánovou. Programu mimisků se lze zúčastnit i když nemáte o besedu zájem.

20. 10. Povídání o vhodné léčbě a správném podávání léků u kojenců a batolat.

Přichází podzim a s ním i období častých nemocí a nachlazení. Bohužel se nevyhýbají ani těm nejmenším. Co dělat, když onemocní miminko? Jak správně dávat kapky do nosu, či do uší? Jak si nejlépe poradit s kašlem? Co s horečkou po očkování, nebo když rostou zoubky? O tom všem a o mnohém dalším nám přijde popovídat lékárnice a také maminka dvou dětí Mgr. Radka Grec.

27. 10. Hrátky s miminký - A pozor! - čeká nás překvapení - domů si odnesete odlitek nožičky svého miminka.

sourozenci / DOPOLEDNE

čtvrtek 9:30 - 11:00 s Natálkou

Nabízíme program pro starší sourozence mimísků. Maminka s mimínkem se může zúčastnit programu mimísků a my připravíme program pro její starší dítě ve věku 1 - 3 let. Budeme si hrát, zpívat, malovat. Dítě si může kdykoli za maminkou odskočit a zase se vrátit k organizované činnosti. Vstupné – mimísci 40Kč / se sourozencem 60 Kč

kaštánek / DOPOLEDNE

čtvrtek 10:00 - 11:00

<http://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-30.jpeg>

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. Zazpíváme si, zatančíme, povíme pohádky a něco pěkného si vyrobíme. Pojďte s námi ven, můžeme spolu s dětmi objevovat, na co už jsme zapomněli.

6. 10. Podzimní poklady přírody- kaštánky, šípky, jeřabiny

20. 10. Zahrajeme si na vítr a vytvoříme si dráčky

27. 10. Uspíme pár ježků a vyrobíme si obrázek z listů.

páteční hernička / DOPOLEDNE

pátek 9:30 - 11:30 s Ivetou

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.

přijďte si s námi zacvičit, zpívat, tančit, skotačit, tělo pěkně protáhneme, přitom si i zahrajeme, radost z toho budeme mít, krásně se nám bude žít.

28. 10. se hernička z důvodu svátku nekoná

předporodní příprava / NOVOROZENCI

17. 10. 18:00 v MC Radost

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

Babykino

13. 10. Sokolský dům v 10:00

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

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.

Péče o novorozence

20. 10. od 18:00 v MC Radost

-jak to chodí v porodnici

-správné nošení a manipulace s miminkem



- koupání, ošetřování pokožky, přebalování a prevence opruzenin
- oblékání, zavinování
- prospívání miminka a kojení
- řešení bolení břicha
- vyprazdňování - jakou stoličku má miminko mít a jak často
- důvody proč miminka pláčou a jak je utišit
- první vycházka, vybavení pro miminko
- SIDS a prevence úrazů
- další témata dle dotazů

Cena 400,-

Přednáší Jiřina Černická

- atestovaná dětská sestra

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-69.jpeg>

novinky / PLÁNUJEME

Podzimní slavnost

8. 10. v 15:00 na hřišti MC Radost

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-88.jpeg>

Program:

Budeme uzamykat hřiště před zimou. Těšit se můžete na dýňovou polévku. Vydlabete si své dýně a pokud si přinesete špekáčky, tak si je můžete opéct.

Letos poprvé - tvořivá dílna: vyrobit si můžete podzimního skřítko, zvířátko fantazii se meze nekladou /dýně, cukety s sebou/.

Ochutnávka podzimních dobrot - Pokud se chcete s ostatními podělit o svoje tajné sladké i slané recepty na podzimní dobroty z jableček, cuket, brambor, dýní neváhejte přinést recept i vzorek na ochutnání :-)

Pohádkové čtení

12. 10. v 16hod v MC Radost

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-89.jpeg>

Budeme číst knížku "Ježeček jde do světa".



V rámci projektu Celé Česko čte dětem zveme všechny malé i velké na čtení pohádky.

Hlaste se prosím do 10. 10. na info@mcradost.cz nebo na tel. 774 230 344.

S rodinou do přírody

22. 10. v 10:00

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-79.jpeg>

Výjezd z Vyškova aut.nádraží (nebo po cestě) do Opatovic v 10:05. Zpět do Vyškova z Drnovic v 15:49 nebo 17:49. Prozkoumáme novou vyhlídku v Opatovickém lomu, povíme si k čemu slouží hmyzí hotel a vyrobíme si šípkové ježky. Dobroty na oheň s sebou! trasa není vhodná pro kočárky. Hlaste se prosím do 20. 10. na info@mcradost.cz nebo na tel. 774 230 344.

Psychoporadna s Mgr. Danou Tvrd'ochovou

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-61.jpeg>

Život s dětmi může přinášet mnoho radostí, ale také otazníků, pochybností a náročných situací.

Pokud zrovna některé řešíte a chtěli byste se o nich poradit, probrat je, ujistit se ve výchovných přístupech nebo hledat východiska, ozvěte se na uvedené kontakty a můžeme se domluvit na setkání.

Hlaste se prosím na: dana.tvrdochova@seznam.cz,

774 218 359 a na termínu se určitě domluvíme.

Cena za individuální konzultace je 100 Kč.

Den a čas dle domluvy.

Akce v ZOO Vyškov
ZOO PARK

Den zvířat - sobota 1. října od 14.30 – křtění mláďat, sférické kino s pohádkami pro děti, hry a soutěže se zvířecí tematikou v areálu zoo.

Noční prohlídky dinoparku – od 23., 24., 30. září, 1., 7., 8., 14., 15., 21., 22., 27., 28., 29. 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.



NOČNÍ PROHLÍDKY DINOPARKU



www.zoo-vyskov.cz

Netradiční pohled na druhohorní velikány, speciálně nasvícené scény, 4D Kino, doprovodný program na hvězdárně nebo noční vyjížďka na DinoBiku ZDARMA!

ZÁŘÍ » ŘÍJEN

23	30	7	14	21	28
24	1	8	15	22	29



18:00 - 22:00

Prodej vstupenek končí vždy ve 21:00 v DinoParku
Výškov (parkování přímo u DinoParku)

GPS: 49°16'57"N 17°01'18"E

Jednotná cena **90Kč.**

Hvězdárna

Večer s pokusy 2. – úterý 4. 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 – úterý 18. října od 18. hodin –
astronomické pohádky s Ufoukem po Sluneční soustavě.
Na program se prosím hlase na tel.: 602 596 209

Kateřina Sedláčková – poporodní dula pro Vyškov a okolí

Chtěla bych Vám pomoci najít rovnováhu po porodu, ujistit se ve svém počínání. Umožnit Vám být jen a jen s miminkem a starat se pouze o sebe a o nový přírůstek. Nabízím podporu v šestinedělí, při zvykání si na novou roli a nový životní styl. Vedle toho pomůžu v domácnosti nebo přichystám program pro Vaše starší děti.

Jsem poporodní dula NAPP z. s. a poradkyní vázání dětí do šátku V bavlnce. Poradím také s kojením, bezplenkovou komunikační metodou, kontaktním rodičovstvím či látkovými plenami. Nabízím mexický rituál zavírání kostí po porodu pomocí rebozo šátků a malou půjčovnu nosítek, šátků a dalších pomůcek pro nošení pro Váš hladký začátek v nošení dětí. Připravuji individuální i skupinová setkání na výše uvedená témata i ženské podpůrné skupinky.

Své služby nabízím v okolí měst Vyškov, Prostějov, Kroměříž, Kyjov a Strážnice. www.prvnizkaminku.cz
www.facebook.com/prvnizkaminku

739 457 609 prvnizkaminku@gmail.com

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