

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ MC RADOST - ČERVEN 2018

www.mcradost.cz

mateřské
centrum
radost



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	herna cvičení
Úterý	herna cvičení klubík cvičení těhotných cvičení pro ženy
Středa	herna
Čtvrtek	mimísci kaštanek
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 ČERVEN

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

a máme tu poslední měsíc před prázdninami. V průběhu června se ještě koná většina heren a cvičení, ale pokud si chcete být jistí, kdy je vaše oblíbená herna naposledy, tak se podívejte do zpravodaje nebo sledujte náš FB.

Přes prázdniny se s vedoucími heren můžete setkat na hřišti MC v rámci cyklu Léto s Radostí, kde budeme zahradničit, mít pikniky, číst si pohádky nebo si jinak užívat léto a teplo. Těšit se na Vás v průběhu června budeme 7. 6. a 21. 6.

Z veřejných akcí pro Vás připravujeme hlavně Den otců, který se koná 23. 6. Vezměte dětem pro jistotu náhradní oblečení, protože přijedou hasiči a přivezou auto plné vody. Doufáme, že si to opět skvěle užijeme.

Pokud jste si oblíbili besedy s psycholožkou Danou Čechovou, tak v červnu se budeme zabývat emocemi, které námi cloumají ve vztahu rodič x dítě. Určitě to bude velmi zajímavé, tak se neváhejte nahlásit na info@mcradost.cz.

Po prázdninách se na Vás všechny budeme moc těšit v MC, kde se zase bude konat pravidelný program. O všem, co se od září bude v MC dít, Vás budeme včas informovat. Užijte si léto s rodinou, přáteli a s Radostí! :)

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...

4. 6. Hernička v ZOO. Sraz v 9.30 před vstupem do ZOO

11. 6. Hernička na hřišti MC Radost ve Smetanových Sadech. V 9.30 se zde sejdem a společně zapiknikujeme v jahodovém duchu. Vemte si sebou piknikové deky, červená trička, jahody a dobrůtky z jahod...

18. 6. Poslední hernička před prázdninami. Sejdeme se v 9.30 na hřišti MC Radost ve Smetanových Sadech. Vemte si s sebou prosím piknikové deky a společně se naladíme na prázdniny a čas dovolených...

V případě nepříznivého počasí se hernička bude konat v prostorách MC na Tyršově ulici.

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 cvičebními nářadím 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.

V ČERVNU SE JIŽ CVIČENÍ NEKONÁ!!! UVIDÍME SE ZASE OD ZÁŘÍ!

<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 Romčou a Alenkou a Petrou a Míšou

Herna plná her, poznávání, zpívání, veršování.

Společně budeme poznávat svět hravou formou ze všech stran.

5. 6. radovánky na hřišti - stavím hrady z písku, venkovní hernička na hřišti MC, pojďme si užít spoustu pohody, smíchu a sluníčka

12. 6. motýlci v zoo - sraz v 9:30 před vstupem do zoo

19. 6. rozlučkový piknik motýlku, poslední hernička před prázdninami, v případě špatného počasí se herna koná v prostorách MC.

cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ

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

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.

Celý červen se na Orlovně (úterý 9:30 - 10:30) cvičí a 5.6. jdeme do zoo se cvičením.

úterní odpolední aktivity / ODPOLEDNE

úterý 16:00 - 17:00

5. 6. Hry v trávě na hřišti MC od 16.00 - s sebou deku a chuť si zahrát, věkem neomezeno, zabaví se i ti nejmenší...

19. 6. Barvičky na hřišti - Chtěli by jste vlastnit handmade tašku, kterou nikdo nemá, přijďte si ji vyrobit na hřiště MC. Hlaste se do 15.6. na fb nebo na baruska.dol@seznam.cz Cena 80,- Kč.

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.

6. 6. Červnové počasí láká ven k výletům. Co s sebou do batůžku? Jak daleko troufnout se s malým dítětem? Kam určitě se zajít/ zajeť podívat v ČR. To i mnoho dalšího probereme spolu. A možná se i někam vydáme...

13. 6. Poslední setkání na hřišti plné zmrzlinového, předprázdninového dobrodružství. Piknikovou deku s sebou. V případě deště sejdem se v MC.

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.

7. 6. Laktační poradna se Zdenou Leciánovou

14. 6. Motorická poradna s Jiřkou Černickou a exkurze do světa látkových plen s Janou Zelovou

21. 6. Mimísci v zoo. Sraz 9. 30 před vstupem.

28. 6. Závěrečný piknik na hřišti MC.

kaštánek / DOPOLEDNE

čtvrtek 9:30 - 10:45

Kaštánek nás provede čtvero ročním obdobím. Společně budeme objevovat básničky, písničky, tanečky, které se nám schovaly v dětství do paměti.

Věk není důležitý, jen přibližně (1-3 roky). Dítě poznává okolní svět pomocí vlastní smyslové zkušenosti. Nic nemůže vynahradit vjem,

kteřý cítí, kdýž mu beruška leze po dlani....Přijďte si to vyzkoušet s nimi.

Jelikož se v zoo potkáváme se spoustou výletníků, ztratíme se do klidu... Více info na tel. 734 584 209 nebo baruska.dol@seznam.cz.

7. 6., 14. 6., 21. 6. a 28. 6.

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

powerjóga / Dospěláci

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.

ZAČÍNÁME ZNOVU V ZÁŘÍ 2018

Cena: 60 Kč/os.

předporodní příprava / NOVOROZENCI

17. 6. 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

Červnový adaptační program bude plný cestovního dobrodružství s písničkou Míši Růžičkové Na výlet. **Termíny: 1. 6., 8. 6. a 15. 6.**

Na výlet, na výlet, letadlem tam budem hned.

Na výlet, na výlet, můžete jet s námi.

Na výlet, na výlet, poletíme tam a zpět.

Na výlet, na výlet, vezmě s sebou známý.

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: 150 Kč/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-198.jpeg>

akce pro veřejnost / SPOLEČNĚ

CYKLUS LÉTO S RADOSTÍ

7. 6. v 9:30 a 21. 6. 17:30

7. 6. BYLINKOVÝ PIKNIK na hřišti MC Radost ve Smetanových sadech

Vstupné: 50,- Kč



21. 6. Čtení pohádky o Popelce na hřišti MC Radost. Akce se přesouvá v případě nepříznivého počasí. Umíte přebírat hrách? A jak velkou máte nožku? Přijďte si prožít další pohádku.

Vstupné: dobrovolné

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-199.jpeg>

BESEDA S PSYCHOLOGEM

PONDĚLÍ 18. 6. 16.30 - 18.30

Vytáčí Vás dítko do nepřítčetnosti, křičíte na děti a potom si to vyčítáte, dokáže Vás rozhodit i úplná maličkost, matou Vás pocity, které cítíte k tomu malému milovanému stvoření ... za tím vším vězí EMOCE. Emoce jsou nedílnou součástí každého vztahu, chcete-li vědět, jak s nimi pracovat ve vztahu k dítěti, neváhejte a přijďte na další psychologickou besedu. Srdečně Vás zvú a těším se na Vás, Mgr. Dana Čechová.

Hlaste se na mail:: info@mcradost.cz

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-200.jpeg>

DEN OTCŮ

SOBOTA 23. 5. 15:30

Tento den bude věnován převážně oslavě toho, jací jsou tatínci užasňáci. Přijďte na hřiště MC. Na tatínky a jejich děti čekají společné hry a přijedou i hasiči :)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-124.jpeg>

novinky / PLÁNUJEME

Tábor 2018 - Léto s radostí

Příměstský adaptační tábor pro děti (před nástupem do MŠ 2, 5 – 5 roků)

Název: S Radostí za skřítky

Místo konání: Smetanovy sady, hřiště MC, okolí MC, prostory MC

Termín konání: 13. - 17. 8. (po – pá, 8:00 – 11:30)

Cena: 1.000,- Kč Po domluvě se lze zúčastnit programu i jen ve vybrané dny (250 Kč/den) nebo domluvit hlídání před/po programu. Při zájmu vám domluvíme i oběd.

Cena zahrnuje: program, výtvarný materiál a pomůcky, svačinky a pitný režim



Info k placení a způsobu přihlášky: Hlásit se prosíme do 30. 06. 2018 na info@mcradost.cz

Info ohledně programu:

Pod osamělým mohutným dubem uprostřed paseky si postavil svou chaloupku malý mužíček – skřítek Medovníček. Byl kamarád se všemi včelkami v okolí a pomáhal i jiným zvířátkům, která to potřebovala. Bojoval se zlými sršni, chtěl být muzikantem a na chvíli byl i pilotem... Pojdte s námi zažít dobrodružství plné skřítků a víl.
<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-201.jpg>

PŘES PRÁZDNINY SE V MC NEKONÁ PRAVIDELNÝ PROGRAM. TĚŠIT SE NA NÁS MŮŽETE V RÁMCI CYKLU LÉTO S RADOSTÍ. V ZÁŘÍ SE NA VÁS ZASE BUDEME TĚŠIT V MC!

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

ZOO PARK

9. 6. (sobota) od 14. hodin – Medový den: tradiční akce probíhající ve spolupráci s Českým svazem včelařů Vyškov. Ukázka práce včelaře, pozorování včel, tvořivé dílny pro děti, stáčení medu s ochutnávkou. Možnost zakoupení včelích produktů. Soutěž včelařů z Vyškovska - přijďte ochutnat a dát hlas nejlepšímu medu.

stupné 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®



Knihovna Karla Dvořáčka
od roku 1896 veřejná knihovna ve Vyškově



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/.

V souvislosti k NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (EU) 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 s platnou účinností k 25. 5. 2018 Vás upozorňujeme, že 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.