

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ MC RADOST - LEDEN 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 babykino kaštanek powerjóga
Pátek	Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí.

NEPRAVIDELNĚ:

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

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ LEDEN

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

a je tu rok 2018. A i v tomto roce tu pro Vás bude připraveno spousta akcí, budeme se snažit, aby se Vám u nás líbilo a odcházeli jste z heren, klubíků, cvičení, besed a veřejných akcí spokojení. Těšit se na nás můžete od 8. 1.

V lednu na Vás bude čekat několik zajímavých akcí. Z besed můžeme zmínit tu s nutriční terapeutkou Zdenkou Polednikovou, kde si povíme něco o zdravé výživě dětí. Další besedu povede Mgr. Dana Čechová a bude se zabývat šestinedělím, jak ho zvládnout a co od tohoto období očekávat. Na obě besedy je nutné se předem přihlásit a dá se se přiojednat i hlídání dětí.

Lednové herny budou ve znamení Tří králů, dovádění ve sněhu (pokud nějaký napadne), povíme si o tom, jak zvládají zvířátka zimu, řekneme si spoustu zimních básniček a také si o zimě zazpíváme. A samozřejmě nebude chybět "Tatínkovská herna", která měla před Vánoci úspěch a kterou bychom rádi 1x v měsíci zachovali i do budoucna.

Nově Vás chceme upozornit, že páteční herna, která se jmenovala "Herna s Radostí" má nyní nový název, a to "Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí". Tato herna se bude vždy jeden celý měsíc soustředit na jednu pohádku. V lednu to bude pohádka Hrnečku vař! Na tuto hernu je nutné se hlásit nejpozději den předem, tedy ve čtvrtek.

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...

8. 1. My tři králové jdeme k Vám...

15. 1. Zimní oblečení a oblékání

22. 1. Sněhulákovo koulení

29. 1. Ledová poslední lednová...

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 náradím 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.

Začínáme 8. 1. 2018

<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 posílujeme 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.

9. 1. Poznáváme svět - barvy

16. 1. Indiáni jedou

23. 1. Škola zvířátek

30. 1. Tvoříme ze slaneého těsta

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.

Přírodní klubík / ODPOLEDNE

úterý 15:30 - 16:15 s Barčou

Každé úterý na hřišti MC. Klubík je vhodný pro děti od 3 let.

Termíny jsou -

2.1 . Tři králové- znáte symboliku? Přijďte a společně si tuto legendu ztvárníme.

9. 1. Výtvarný klubík - zasypeme (se) sněhem.

16. 1. Přírodní - stopujeme zvěř v lese.

23. 1. Zimní piknik? - proč ne

Cena - 400,-/ 10 lekcí, 40 Kč (1 lekce)

Není nutné přijít na každou lekci.

Venkovní kroužek pro děti od 3 let s Bárrou a Františkem na Hřišti

MC. Více informací na tel. 734 584 209. Zjistíme jaké poklady

najdeme v přírodě, v trávě, ve sněhu a ve vodě.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-142.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 říkadél, písní, tanečků a her, jednoduchá cvičení s maminkou, rytmické básničky, zábavné pohybové hry a také besedy, přednášky a náměty na hry doma.

Leden ve znamení zimních básniček a inspirací, jak si hrát s dětmi v teple domova. Budeme tvořit a možná bude i nějaké zimního překvapení.

- 3. 1.** My tři králové jdeme k vám...
- 10. 1.** Zimní pohádková hernička --- Boudo, budko
- 17. 1.** Vezmeme si rukavice, šály, boty a čepice
- 24. 1.** Sněží, sněží...
- 31. 1.** Lednová hernička plna vůní a zvuků

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 vyrostete?

Přijďte s ním mezi stejně naladěné maminky. Kojení, látkové pleny,

šátkování, masáže miminek a jejich psychomotorický vývoj.

4. 1. nebude

11. 1. Cestování s miminky - sdílení zkušeností

18. 1. Laktační poradna se Zdenkou Leciánovou

25. 1. Motorická poradna s Jiřkou

kaštanek / DOPOLEDNE

čtvrtek 10:00 - 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.

11. 1. Sníh, když nebude, vyrobíme si...

18. 1. Zvířátka a jejich stopy

25. 1. Seriál o zimním oblečení - rukavice

<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

21. 1. 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. 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

Lednový program inspirovaný pohádkou Hrnečku vaří! Když venku nenasněží, tak si ten sníh alespoň uvaříme. Nebo to nebude sníh, ale snad kaše?

- Termíny: 12. 1., 19. 1., 26. 1.
- 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-151.jpeg>

Beseda s nutriční terapeutkou Mgr. Zdenou Polednikovou na téma výživa dětí

19. 1. 17:30 - 18:30

Zveme Vás na besedu o výživě dětí. Popovídáme si o pravidlech správné výživy, o stravovacích návycích a o všem, co bude maminky zajímat.

Cena: 90 Kč/os, 60 Kč/hlídní

Hlaste se na info@mcradost.cz

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-159.jpeg>

Dnes frčí táta

20. 1. 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!

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

Beseda s psycholožkou

29. 1. 16:30 - 18:00

Zveme Vás na společná setkání v podobě sdílené zkušenosti a práce s vlastním tématem. Někdo se zapojí aktivně, jinému je lépe jako posluchači, všichni jsou však vítáni. Vždy v pondělí jednou za měsíc se budeme zabývat jednotlivými obdobími dětství a tím, co s sebou přináší z psychologické perspektivy.

Těšíme se na Vás, přijďte se podělit o své zkušenosti a zároveň načerpat inspiraci pro výchovu Vašich dětí. Mgr. Dana Čechová

Počet míst omezen. Nutné se hlásit na info@mcradost.cz

Cena: 90 Kč/os, 60 Kč/hlídní

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-162.jpeg>

Masopustní průvod - termín upřesníme

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

ZOO PARK

13. 1. 2018 (sobota) – Novoroční stodola – II. ročník soutěže ve skupinovém zpěvu, ve spolupráci s Klubem rodičů při ZUŠ Vyškov, z.s. Soutěže se účastní zpívající skupiny 3 až 8 zpěváků, je nutné se přihlásit do 5. ledna 2018 na e-mailovou adresu: reditel@zusvyskov.cz. Pro diváky bude připraveno snížené vstupné 40,- Kč. Soutěž je veřejně přístupná, divákům bude vyhrazen prostor v blízkosti soutěžních stolů, neboť smyslem soutěže je společná zábava. Podrobnější informace na www.zoo-vyskov.cz.

Hvězdárna

2. 1. 2018 (úterý) – od 17. hodin – Zajímavosti o vesmíru – program pro děti i dospělé. Na akci je nutné se předem přihlásit na tel. 602 596 209.

16. 1. (úterý) – od 17. hodin – Večer s pokusy I. – přírodovědné experimenty pro děti s rodiči. 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:



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. Našími

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/.