

# INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ MC RADOST - ZÁŘÍ 2017

www.mcradost.cz

mateřské  
centrum  
radost



Zpravodaj je řazen chronologicky

<b>Pondělí</b>	herna cvičení
<b>Úterý</b>	herna cvičení klubík cvičení těhotných cvičení pro ženy
<b>Středa</b>	herna
<b>Čtvrtek</b>	mimísci babykino kaštanek powerjóga
<b>Pátek</b>	herna - říjen

## **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,

prázdniny nám skončily a je tu zářijový zpravodaj. Tento měsíc bude v hernách převážně jablíčkový. Budeme o jablíčkách mluvit, zpívat, ochutnávat je. Většina heren začne 5. 9. Jejich vedení se ujaly staré známé i naprosto nové tváře, které se na Vás moc těší a postupně budeme herny a vedoucí představovat na našem FB profilu.

Doporučujeme navštívit také naše enviromentální herny, konkrétně Přírodní klubík a Kaštánek. Vedení se ujala Bára Vašková a určitě to bude stát za to.

Mimo herny Vás čekají v září dvě naše velké pravidelné akce - Šněčí rallye a Bazárek oblečení a potřeb pro děti. Obě jsou velmi náročné na organizaci, takže pokud by se mezi Vámi našel někdo, kdo by rád pomohl a chtěl by se v MC realizovat, tak se nám ozvěte na [info@mcradost.cz](mailto:info@mcradost.cz). Za každou pomoc jsme velmi rády. Čísla na Bazárek se budou přidělovat až v září a budeme Vás o tom informovat mailem, přes web i FB. Proto prosíme, nepište již nyní o číslo, opravdu Vám ho nemůžeme přidělit.

Budeme se na Vás v září moc těšit a doufáme, že se Vám u nás bude líbit.

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 ... Měsíc září bude jablíčkový. Můžete se těšit na všudypřítomná jablíčka, staré i nové kamarády a aktivně strávený čas s našimi dětmi.

**4. 9.** – NENÍ

**11. 9.** – První hernička aneb léto skončilo

**18. 9.** – Pohybová jablíčková hernička

**25. 9.** – Vůně jablek, vůně přicházejícího podzimu

### **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. Začínáme**

**11. 9.**

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 do 9. 9. na [info@mcradost.cz](mailto: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.

V měsíci září budeme poznávat vše kolem jablíček.

**5. 9.** seznámení

**12. 9.** jablíčko

**19. 9.** poznáváme zvířátka

**26. 9.** výtvarné tvoření

## ***cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ***

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

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.

V případě hezkého počasí budeme cvičit venku v zámecké, sraz vždy na Orlovně.

**Začínáme 13. 9.**

## ***Přírodní klubík / ODPOLEDNE***

### **úterý 15:30 - 16:15 s Barčou**

Každé úterý na hřišti MC. Klubík je vhodný pro děti od 3 let. Začínáme - 19.9. Další termíny jsou - 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. 28.11.

**Cena - 400,-/10 lekcí.** Není nutné přijít na každou lekci.

Venkovní kroužek pro děti od 3 let s Bárou 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 placení!

## ***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**

## ***Herna s Natálkou / 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.

Měsíc září plný inspiraci a hrátek s jablíčky. Jablíčka budou všude. S jablíčky si budeme hrát, jablíčka budeme ohmatávat, jablíčka budeme tvořit. Pokud máte doma přebytek těchto a jiných dobrot, klidně je přineste.

**6. 9.** – uvítací, seznamovací

**13. 9.** – Měla babka, čtyři jablka – malovaná písnička

**20. 9.** – Jablíčko se kutálelo – pohybové hry s jablíčky, míči a míčky různých velikostí

**27. 9.** - Sladká, voňavá hernička

## ***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. 9.** - seznámení

**14. 9.** - laktační poradna se Zdenkou Lecianovou. Programu Mimísků se lze zúčastnit i když o laktační poradnu nemáte zájem.

**21. 9.** - Motorická poradna s Jiřkou. Moje dítě ve věku 0-3 měsíců.

**28. 9.** - St. svátek, program se nekoná

## **kaštánek / DOPOLEDNE**

### **čtvrtek 09:30 - 10:30**

Hernička ve čtvrtek pro děti od 1,5 do 3 let v Zoo Vyškov. Kaštánek 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.

**7. 9.** Seznámení + Koulelo se koulelo

**14. 9.** Slimák, šnek či ježek

**21. 9.** Oslava sklizně

**28. 9.** Kolečkiáda- vše co kolo má

## **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***

### **17. 9. 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***

### ***Pravidelná beseda o látkových plenách***

#### **8. 9. 2017 v 16:30**

Čeká Vás 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





## **Bazárek**

**14. 9. - 16. 9.**

**ČÍSLA SE ZAČNOU PŘIDĚLOVAT AŽ NA ZAČÁTKU ZÁŘÍ, JAKMILE K TOMU ZVEŘEJNÍME INFORMACE PŘES MAIL, FB I WEB.**

Tradiční dětský bazárek podzimního a zimního oblečení a potřeb pro děti, opět ve velkém sále Besedního domu ve spolupráci s MKS Vyškov.

Příjem věcí: 14. září 9:00 – 16:30 hod.

Prodej věcí: 15. září 9:00 – 17:00 hod.

Výdej neprodaných věcí a peněz: 16. září 9:30 - 11.30 hod.

Pravidla prodeje a označení zboží a formulář pro příjem zboží - k nahlédnutí a stažení na <https://mcradost.cz/dokumenty/>

Po dobu konání bazárku NEBUDE v MC pravidelný program.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-140.jpeg>

## **Šnečí rallye**

**16. 9. v 15:30**

Závody pro malé děti a jejich starší sourozence na čemkoli.

Odrážedla, kola, koloběžky...Fantazii se meze nekladou :) )

Těšit se také můžete na spoustu her s dopravní tematikou a prohlídku policejního auta.

Akce se konána dopravním hřišti za hypermarketem Albert.

Startovné: 60,-kč/dítě

<https://www.mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-137.jpeg>

## **novinky / PLÁNUJEME**

### **Drakiáda**

### **Podzimní slavnost**

**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](http://www.givt.cz)



## **Akce v ZOO Vyškov**

### **Akce zoopark**

**31. 8.** – otevření nového pavilonu Austrálie pro veřejnost

**30. 8.** – 30. 10. výstava výtvarných prací žáků ZŠ na téma „Příroda Austrálie“ (stodola Hanáckého statku)

**23. 9.** – Podzimní pót: oslava sklizně na Hanáckém statku; slavnostní vyhlášení výtvarné soutěže „Příroda Austrálie“

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:**





SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER®



Knihovna Karla Dvořáčka  
od roku 1896 veřejná knihovna ve Vyškově



### **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/.

V měsíci září se budeme věnovat především kompetencím ke vztahu:

- Prostřednictvím nabízených aktivit pomoci rodičům a dětem k prohloubení vzájemného vztahu.
- Ukázat rodičům jak se dá s dětmi hrát na podzim venku i uvnitř.
- Ukázat rodičům, jak při trávení volného času s dětmi využít běžného materiálu, kupříkladu jablek.
- Naučit rodiče spoustu podzimních jablíčkových básniček, písniček a říkanek.
- Rozvoj tvořivosti a pohybových dovedností - skákání, běhání, orientace v prostoru.