

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

MC RADOST - PROSINEC 2019



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	Herna - Špuntíci Cvičení - Orlovna Jóga pro děti
Úterý	Herna - Piráti Cvičení - Orlovna Cvičení těhotných Cvičení pro ženy Beseda s psycholožkou
Středa	Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí. Výtvarka Flétna
Čtvrtek	Mimísci Tatínkovská herna
Pátek	Herna s batolátky Kaštanek Povídání u kafička Cvičení těhotných

NEPRAVIDELNĚ:
laktační poradna,
předporodní kurz,
besedy s psycholožkou,
akce pro veřejnost

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ PROSINEC

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

rok je zase na svém konci. Doufáme, že MC přispělo k tomu, aby byl tento rok pěkný, příjemný a naplněný zábavou. Snažíme se pro Vás vymýšlet stále nové akce, herny, besedy a doufáme, že se nám to daří. A chceme, aby tomu tak bylo i v roce 2020.

Konec roku si užijeme ve znamení Mikulášské besídky, na kterou jste se mohli předem nahlásit, a také si nachystejte ozdobu na stroměček, který si 20. 12. ozdobíme na hřišti ve Smetanových sadech. A 20. 12. mají možnost tatínci s dětmi přenocovat v MC, takže si určitě nezapomeňte rezervovat včas své místo.

V hernách se budeme ladit na Vánoce, což by měly být svátky klidu a pohody, takže se určitě nebudeme ničím stresovat :)

Pokud nám chcete také udělat radost, potěší nás jakékoli vánoční dary, které napomůžou chodu MC.

Přejeme Vám, aby poslední měsíc v roce 2019 byl krásný, klidný, strávený s těmi, které milujete.

Vaše

Mateřské centrum RADOST

HERNIČKY A CVIČENÍ

Herna 2 - 3 roky - Špuntíci/ DOPOLEDNE

pondělí 9:30 - 11:30 Janou a Raduškou, Janou a Emičkou Kamilou a Elenkou

Milé maminky a milé děti. Budeme se jmenovat Špuntíci a budeme si říkat říkanky, hrát si a vyrábět. V rámci každé herničky si zkusíme procvičit a osvojit nějaké nové metody, motorické, rétorické i hravé. Moc se na Vás těšíme s našimi dětmi Raduškou a Emičkou.

2. 12. Mikulášská hernička, povíme si něco o Mikulášovi a tradicích.

9. 12. Hudební hernička, naučíme se novou písničku.

16. 12. Předvánoční hernička, vezmeme s sebou na ochutnávku cukroví a ozdobíme stromeček.

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 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.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-141.jpeg>

Jóga pro děti / ODPOLEDNE

pondělí 16:30 - 17:30 s Jarkou

Lekce jógy pro děti od 4 do 8 let. Pouze pro přihlášené.

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 Piráti (1 - 2 roky) / DOPOLEDNE

úterý 9:30 - 11:30 s Romčou a Jiříkem

Mimisci nám vyrostli, jsou to šikovné dětičky a my jim chceme dát prostor, aby ukázaly, co umí. Budeme se řídit ročním obdobím a lidovými tradicemi, zařazovat prvky montessori pedagogiky a příležitostně pořádat akce i mimo hernu. Těšíme se na všechna piráty, kteří přijdou.

3.12. herna není,

9.12. vánoční voňavá hernicka plná dobrot a vánočních tradic,

17.12. už se těším na Ježíška, chtěl bych ho vidět zblízka - pohádka pro nejmenší

Cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ

úterý 09:30 - 10:30 Orel s Míšou a Kubou

Maminky, máte doma neúnavné dětičky, pro které není nic překážkou? Tak si přijďte za námi zacvičit do tělocvičny, kde se budeme postupně hravou formou seznamovat s různým cvičebním nářadím, budeme hrát pohybové hry, naučíme se spolu kotoul vpřed, skákat snožmo, lézt po žebřinách a kdo bude mít odvahu, může se pohoupat na padáku!

Přezůvky, převlečení a svačinku sebou :)

Každé úterý se na vás bude těšit Míša a Kubíček.

3. 12. se cvičení nekoná - Mikulášská

Cvičení těhotných / DOSPĚLÁCI

úterý 17:00 - 18:00 s Katkou

POZOR! NOVĚ CVIČÍME I V PÁTEK OD 16:00 S DANČOU. 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: 80 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 bez rodičů/ do pohádky s Radostí

Středa 9:00 - 11:00

Adaptační kreativní program pro děti od 1,5 roku bez přítomnosti rodičů.

Listopadový program inspirovaný pohádkou O pejskovi a kočičce

- Termíny: 4., 11., 18. 12.
- 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 úterý)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-210.jpeg>

Výtvarka / ODPOLEDNE

středa 15:50 - 16:50 s Romčou a Alenkou

Máte doma dítě ve věku 3 - 5 roků? Miluje vaše dítě tvoření a vy nevíte jak začít? Přijďte k nám. Čeká na vás spousta tvoření, zábava a pohoda. Děti zapojí tvořivost, naučí se spolupracovat, být ohleduplní a trpěliví, rozvinou jemnou motoriku a najdou nové kamarády.

Bez přítomnosti rodičů, ve skupince 6 – 8 dětí

Cena: měsíční permanentka 4 vstupů / 200 Kč nebo 5 vstupů/ 250 Kč

Hlaste se na mail: info@mcradost.cz

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-209.jpeg>

Veselá flétnička / SPOLEČNĚ

středa 16:50 - 17:20

Hurá, společně muzicírování dospěláků (zveme maminky, tatínky, babičky a dědečky, tety i strejdy) a dětí je tady!

Začínáme 2. 10.

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 2. 10. 2019 - dle rozvrhu - 10 lekcí

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

200 Kč - další dítě / 10 lekcí

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-144.jpeg>

Mimísci / DOPOLEDNE

čtvrtek 9:30 - 11:30 s Milčou a Lucinkou a Kačkou a Michalkou

Máte malé miminko a chcete se podělit o starosti i radosti prvního roku vašeho dítěte? Přijďte mezi nás a dozvíte se spoustu zajímavých věcí a nebo si jen tak popovídáme.

5. 12. Montessori pro nejmenší - zajímáte se o alternativní metody výchovy a vzdělání? Rádi byste ve výchově svých dětí využívali Montessori přístup? Nevíte kdy a jak je dobré začít, či potřebujete poradit? Na tyhle a mnoho dalších otázek vám pomůže najít odpověď Barča - průvodkyně dětí ve škole s Montessori pedagogikou a hlavně maminka skoro roční Klárky. Tentokrát si budeme povídat o možnostech Montessori přístupu pro naše nejmenší...

12. 12. Laktační podpůrná skupina s porodní asistentkou Bc. Danielou Vaňkovou

19. 12. Předvánoční posezení s cukrovím a výroba vánočního přáníčka s otiskem nožičky

Tatínkovská herna / ODPOLEDNE

čtvrtek 17:00 - 19:00

Maminkám vstup zakázán, děti si pohrají, tatínci pokecají a maminky odpočinou nebo přečtou dlouho odkládanou knížku.

Batolátka s Natálkou od 1 roku/ DOPoledNE

pátek 9:30 - 11:30 s Natálkou

Pásmo různorodých aktivit – říkanek, písniček a skotačení pro rodiče s dětmi, které tematicky respektuje aktuální roční období. Sestavuji je tak, aby bavily nejen naše nejmenší, ale i nás, vždyť nejlepší motivací pro zapojení dítěte je radostná účast samotných rodičů. Začneme pomalu, necháme dětem prostor samostatnosti, tvořivosti a komunikaci a pro rodiče – k sdílení zkušenosti, radosti a starosti rodičovství, informace o výchově a spoustu informace jak si hrát doma.

Začneme pomalu, necháme dětem prostor samostatnosti, tvořivosti a komunikaci a pro rodiče – k sdílení zkušenosti, radosti a starosti rodičovství, informace o výchově a spoustu informace jak si hrát doma.

Listopad je plný barevných listů, dešťových přeháněk a větru. S listy se budeme hrát, listy tvořit a zkoumat. Přijďte spolu s námi zjistit jaké jsou možnosti k poznávacím aktivitám, hrám a výtvarným činnostem.

6. 12. Prosincové aktivity plné zimních říkanek, písniček a her. Přijďte si užít s námi kouzlo vánočních příprav a tvoření spolu s jinými dětmi. Pro maminky tipy jak nakupovat s dětmi, jak si užít čas dětmi při pečení a na co nezapomenout pod stromečkem.

13. 12. „Děti v kuchyni“ – Nebojte se zapojit děti do pečení vánočního cukroví. Budou velkými pomocníky a my Vám poradíme jak na to.

20. 12. Zdobení vánočního stromečku na hřišti v Smetanových sadech.

Kaštánek / DOPOLEDNE

pátek 10:00 - 11:00

Dopoledne plné radosti v ZOO Vyškov. Věk není důležitý, jen přibližně (1,5 - 3 roky). Dítě poznává okolní svět pomocí vlastní smyslové zkušenosti. Nic nemůže vynahradiť vjem, který cítí, když mu beruška leze po dlani....Přijďte si to vyzkoušet s nimi. Zažijeme čtvero roční období v zoo, od podzimu do léta a pořádně si to užijeme. I v zimě je krásně, tak se nebojte a přijďte s dětmi za námi.... Oblečení, které se může ušpinit + náhradní s sebou. Není špatné počasí, jen špatně oblečené dítě / rodič. Vchod do ZOO od 9.00 h, na pokladně je v zimní období automat, sraz v 9.30 h u posezení u hrocha (před babiččiným dvorečkem). Program cca do 11.h. **6., 13. a 20. 12. - poslední se koná na hřišti MC.**

Cena: 50 Kč

Miša Nezdařilová s Filípkem a Honzíkem.. Více info na tel. 777 623 601.

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

Maminky na slovíčko / SETKÁNÍ

pátek 13:30 - 15:30

Děti bez omezení věku, maminky mohou sdílet své zkušenosti, zájmy, potřeby nebo si přijít jen tak popovídat. Těší se na Vás Janča Zelová. **Cena: 40 Kč**

Cvičení těhotných / DOSPĚLÁCI

Pátek 16:00 - 17:00 s Dančou

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: 80 Kč/os.

Dáváme potvrzení o absolvování cvičení a předporodního kurzu pro pojišťovnu - je zde možnost proplacení!

Zdravím všechny klientky a klienty mateřského centra Radost. Jmenuji se Daniela Vaňková a jsem porodní asistentka a masérka. Momentálně mě nejvíce zaměstnávají naši dva synové, ale začínám působit také jako komunitní porodní asistentka v okrese Vyškov. Zatím se věnuji především kompletní poporodní péči (například po ambulantních porodech) a konzultacím v těhotenství.

V mateřském centru Radost vedu páteční **cvičení těhotných**. Cvičení v těhotenství vnímám jako skvělý způsob naladění se na své tělo a jeho potřeby a také na miminko. Navazování komunikace s nenarozeným dítětem je také skvělou přípravou k porodu! Páteční cvičení je koncipováno jako zpomalení po uběhlém pracovním týdnu, rozproužení vědomé energie celým tělem, relaxace... A to prostřednictvím jógy, tance, dechových cvičení nebo vedených vizualizací. Zařazujeme i klasický strečink a trošku posilování. Lekci se vždy snažím přizpůsobit aktuální fyzické kondici a přání žen.

Nově od září budu také jednou měsíčně (vždy druhý čtvrtek v měsíci) k dispozici v laktační poradně při herně Mimísci (0-1 rok, čtvrtek od 9:30). Ráda bych, aby toto poradenství probíhalo formou **laktační podpůrné skupinky**, která poskytne bezpečný prostor pro sdílení našich strastí i radostí spojených především s kojením, ale také s péčí o děti. Samozřejmě je možné přijít s konkrétním problémem. Maminky ode mě můžou čekat přístup zaměřený na podporu dlouhodobého kojení. Pochopitelně však vždy plně respektuji rozhodnutí ženy. V rámci skupinky si vzájemně nasloucháme a nesoudíme se. Na začátku každého setkání promluvíme o předem daném tématu z oblasti „teorie kojení“, kterého se můžeme nebo nemusíme držet. Budu se těšit na osobní setkání s Vámi, ať už v mateřském centru Radost nebo při jiné radostné příležitosti.

Bc. Daniela Vaňková, dan.vankova@email.cz, 775 369 333

Předporodní příprava / NOVOROZENCI

15. 12. 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: 600 Kč (platba předem na účet, účast partnera zdarma)

Předporodní příprava jako dárkový poukaz? Kontaktujte mě na katerina1petrova@seznam.cz

Akce pro veřejnost / SPOLEČNĚ

MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA

3. 12. v 9:30 ORLOVNA

Zveme vás na Mikulášskou besídku. Nutno se přihlásit předem.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-257.jpeg>

ZDOBENÍ STROMEČKU

20. 12. V 9:30 HŘIŠTĚ MC

Zveme všechny malé i velké na zdobení stromečku na hřiště MC ve Smetanových sadech.

Přineste si jakékoli ozdoby, které pověsíme společně na hřišti na stromeček.

Zazpíváme si koledy, dáme si punč a třeba se i vyválíme ve sněhu :)

Cena: 50,- Kč

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-223.jpeg>

PŘEDVÁNOČNÍ NOCOVÁNÍ S TATÍNKY V HERNIČCE

20. 12. V 17:30 V MC

Zveme tatínky a jejich děti na předvánoční spaní v MC. Čeká nás velká zábava a miminky si před Vánoci odpočinou.

S sebou spacák a jídlo na večeři a snídani. Hlásit se na info@mcradost.cz.

Novinky / PLÁNUJEME

Nakupujte na svém oblíbeném e-shopu prostřednictvím GIVT.CZ a uděláte tím RADOST nejen sobě ale i NÁM :-)
www.givt.cz

Jiné / SPOLUPRACUJEME

AKCE ZOO A HVĚZDÁRNA:

ZOO PARK

14. 12. (sobota) – Vánoce v ZOO

- **8. VÁNOČNÍ LÉTAJÍCÍ JARMARK: 10.00 – 19.00** – bazar hraček, knížek, dárků, prodej cukroví a jiných dobrot, fotokoutek a tvořivé dílničky pro děti, ve spolupráci s ateliérem Létající šnek (v areálu Hanáckého statku). V 17.00 hudební vystoupení.

- **Živý hanácký betlém: v 16.00** – zvyky a obyčeje doby předvánoční a vánoční v podání národopisného souboru Klebetníček a Trnka (na "babiččině dvorečku").

21. 12. 2019 – 3. 1. 2020 – Sváteční zoo: denně 9. – 16. hodin: vydejte se na sváteční procházku do zoo. Za snížené vstupné – 40 Kč dospělí/30 Kč děti – vás čeká vánoční výzdoba Hanáckého statku, balíček krmení pro zvířata zdarma a další tematické bonusy.

Hvězdárna

3. 12. (úterý) od 17. hodin: Co ohrožuje naši planetu? – společně se zamyslíme nad osudem naší planety v novém programu na Hvězdárně, vhodný i pro děti od 10 let, na akci je nutné telefonické přihlášení u vedoucí hvězdárny na tel. 602 596 209

17. 12. (úterý) od 17. hodin: Večer s pokusy – program pro děti od 3 let v doprovodu rodičů, v němž si děti zahrají na vědce; na akci je nutné telefonické přihlášení u vedoucí hvězdárny na tel. 602 596 209

Vstupné MC:

- Vstupné se od 1. 1. 2019 platí za rodinu.
- Pokud není u konkrétního programu uvedeno jinak platí následovně vstupné:
 - Jednorázové vstupné: 40 Kč
 - Permanentka na 10 vstupů: 350 Kč (sleva na rodinné pasy již neplatí)
 - Jednotlivé vstupné na Kaštánek – 50 Kč/rodina
 - Beseda s psychologkou – 100 Kč/os.

- 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.
- Permanentka na Kaštánek ve výši 450 Kč, platí pouze na hernu Kaštánek.
- U workshopu a vybraných veřejných akcí se nově bude platit záloha. Při neomluvení z akcí, záloha se nevrací. Při omluvení v uvedeném termínu – se vrací, ponížena o 20 procent.
- Odpolední kroužky - platba pololetní nebo na permanentku.

Zvláštní poděkování:



Mateřské centrum Radost –

nezisková organizace, která již 18 let nabízí širokou škálu prarodičských 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/.
- Listopadové a prosincové aktivity budou směřované k rozvoji rodičovských kompetencí k blízkosti.
- Cíl: podpořit rodiče k tomu aby si užívali vzájemné blízkosti a byli pro děti dostupné.
- Nabízené činnosti budou směřovány k podpoře společné práce maminek a dětí. Maminky si budou moci vyzkoušet, jak si mohou s dětmi hrát a přitom třeba zvládat domácí práce.

Upozorňujeme, že všechny aktivity MC mohou být foceny a fotky následně použity pro účely propagaci aktivit MC Radost z. s.

V souvislosti k NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 s platnou účinností k 25.5.2018, 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.