

# INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ MC RADOST - DUBEN 2018

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 kaštanek powerjóga
<b>Pátek</b>	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 DUBEN**

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

většina z nás už se těší na jaro a hlavně teplo. Sluníčko vnese mezi lidi dobrou náladu a pohodu. Abychom si pohodu i sluníčko mohli všichni užívat i na našem hřišti ve Smetanových sadech, tak je potřeba jej uklidit. 6. 4. proto pořádáme brigádu a budeme vám velmi vděčné, když přijдете. Malé pomocníky vezměte samozřejmě s sebou.

V hernách budeme povětšinou už naladěni na jarní vlnu a jaro budeme všemožně přivolávat. V týdnu od 23. 4. do 27. 4. se bude v rámci každé herny probírat, jak zvládnout nástup do školky, obavy z nástupu do školky a jak to vše zvládnout.

Mezi další akce na které se můžete těšit patří Probouzení broučků 11. 4., které zakončíme opékáním špekáčků na hřišti MC (špekáčky s sebou) a Čarodějnický rej 27. 4., kde si také pořádně nacpeme bříška :)

Z kurzů a besed můžeme jmenovat Svobodné malování (6. 4.), Barefoot dílnu (14. 4.), Muzikohrátky (16. 4.), Cvičení pánevního dna (20. 4.), Beseda s psychologkou o období vzdoru (23. 4.) a Kurz vázání šátku s Katkou Sedláčkovou (27. 4.).

Tatínci se v dubnu rozhodli udělat výlet "S batůžkem za zády" a zamíří na Chocholík. Takže 15. 4. pouze pánská jízda s dětmi :)

Chceme touto cestou poděkovat všem, kteří se jakkoli podíleli na našem Bazárku. Jsme rádi, že svůj volný čas věnujete dobrovolně a bez nároku na finanční odměnu.

Jaru ZDAR :)

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...

**2. 4.** nekoná se, Velikonoční pondělí

**9. 4.** Broučková hernička s Ferdou mravencem a Beruškou

**16. 4.** 9.30 – 10.30 Muzikohrátky s Katkou a Tomášem Pokornými

**23. 4.** Hernička s otázkami "Jak připravit dítě do školky?" a "Jak připravit dítě na školku?"

**30. 4.** Čarodějnická hernička plná čar a kouzel

### **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 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.

<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](mailto: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.

**3. 4.** Kuřátko, hledej maminku

**10. 4.** Leze leze brouk

**17. 4.** Tancujeme s myškami

**24. 4.** Školka plná čar a kouzel

### ***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.

### ***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.

**4. 4. Na komíně sedí čáp**

**11. 4.** Probudil se brouček malý ze spaní aneb co se odehrává v trávě. Dubnová hernička inspirovaná jarním probouzením přírody. Tentokrát si budeme hrát na broučky a nějakého si určitě odnesete domů.

**18. 4.** Aktivita všeho druhu pro společnou oslavu Dne Země.

**25. 4.** Blíží se slet čarodějů a čarodějek. Že neumíte čarovat? Nevadí. Svou návštěvou nás potěší paní učitelka z kouzelnické školky. Přijďte se podívat jak to v čarodějnické školce vypadá. Pro maminky připravena beseda - Jak připravit dítě do školky?

## **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 Alenu 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 vyroste?

Přijďte s ním mezi stejně naladěné maminky. Kojení, látkové pleny, šátkování, masáže miminek a jejich psychomotorický vývoj.

**5. 4.** S předstihem slavíme týden opravdových plen s Janou Zelovou

**12. 4.** Laktační poradna se Zdeňkou Leciánovou

**19. 4.** Inspirace, kam s dětmi na výlety a předání pytlíkové výměny (pro ty, co se nezapojili, inspirace, co dítěti vytvořit na hraní)

**26. 4.** Motorická poradna s Jiřkou Černickou

## *kaštánek / DOPOLEDNE*

### **čtvrtek 9:30 - 10:45**

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. Více info na tel. 734 584 209 nebo [baruska.dol@seznam.cz](mailto:baruska.dol@seznam.cz).

**Těšíme se 5. 4. , 12. 4. , 19. 4. a 26. 4. Celý měsíc se budeme radovat z jara v ZOO.**

<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.**

### **15. 4. 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, účet partnera zdarma)

Předporodní příprava jako dárkový poukaz? Kontaktujte mě na [katerina1petrova@seznam.cz](mailto:katerina1petrova@seznam.cz)

## ***Herna bez rodičů - Do pohádky s Radostí / DOPOLEDNE***

### **pátek 9:00 - 11:00**

Dubnový program inspirovaný pohádkou O broučcích. Broučky ze zimního spánku probudíme, naučíme je létat, skákat, běhat. S broučky si zazpíváme, zatančíme. A jednoho malého si určitě odnesete domů.

Termíny: 6.4, 13.4, 20.4, 27.4 - není

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](mailto:info@mcradost.cz) nebo 734 792 371 nebo osobně v MC (vždy do čtvrtka)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-163.jpeg>



## **BRIGÁDA NA HŘIŠTI**

**6. 4. 8:30 - 13:00**

Nemáte nic v plánu 6. 4. dopoledne? Myslíte, že byste se nudili doma? Pracujete rádi na zahradě?

Máte doma malé pomocníky?

Dne 6. 4. se uskuteční brigáda na hřišti MC ve Smetanových sadech a my budeme velmi rády, když nám přijдете pomoci.

Nachystáme hřiště na sezónu 2018, ať ho máme krásné :)

Vezměte si pohodlné a teplé oblečení a pracovní rukavice, pokud máte.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-187.jpeg>

## **WORKSHOP SVOBODNÉ MALOVÁNÍ**

**PÁTEK 6. 4. 16:00 - 19:00**

..."toužila jsem nemít hranice, nehodnotit výsledek podle předlohy. Chtěla jsem zachytit své nitro, jehož vyjádření bude vždy správné, protože vychází ze mě. Díky tomu poslední dva roky maluju spontánně, vedu štětec po plátně a vyjadřuju svoje emoce".....

Odhodte strachy a malujte! Každý to umí. Popadněte štětec/ špachtli a hrejte si. Pomůžu vám jak na to. Cílem kurzu je relax, radost z tvorby, hra...

**Cena: 550 Kč /osobu**

Možnost hlídání dětí 150 Kč/ dítě po dobu workshopu

(nutno nahlásit současně s přihláškou na kurz, uvést iniciály dítěte a věk)

Hlásit se můžete na email: [info@mcradost.cz](mailto:info@mcradost.cz)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-172.jpeg>

## **PROBOUZENÍ BROUČKŮ**

**STŘEDA 11. 4. 15:30**

Přišel čas spolu s námi probudit přírodu...kytičky, ptáčky, motýlky, včeličky, berušky :)

Sraz v 15.30 ve Smetanových sadech u altánku.

Vstupné 50 Kč / rodina - v ceně program, malé občerstvení a výtvarný materiál.

Akci ukončíme slavnostním otevřením hřiště MC Radost.

Harmonogram akce:

15:30-15:45 příchod, zápis, rozdělení do skupin

15:45-16:45 odchod na jednotlivá stanoviště pod vedením, plnění úkolů a výměna stanovišť pod vedením

16:45-17:00 ukončení činností a odchod na hřiště

17:00-18:00 probuzení broučků, opékání špekáčků a dobrot z vlastních zásob

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-183.jpeg>

## ***BAREFOOT DÍLNA***

**SOBOTA 14. 4. 9:00 - 16:00**

Zajímá Vás barefoot obuv? Chcete se naučit něco nového?

Tak přijďte na tuto speciální dílnu!

Domů si odnesete jeden pár capáčků vyrobených z atestované kůže.

MC Radost ve spolupráci s Leather Market pořádá:

Kurz výroby dětských kožených capáčků.

Cena: 700,- Kč včetně materiálu, po přihlášení a zaplacení zálohy na uvedený email dostanete instrukce jak doma poměřit nožičku a na kurzu se podle toho vytvoří střih.

Šicí stroj s sebou.

Hlásit se na mail: [kuze.atest@seznam.cz](mailto:kuze.atest@seznam.cz)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-179.jpeg>

## ***S BATŮŽKEM ZA ZÁDY***

**NEDĚLE 15. 4. 9:45**

Převážně pánský výlet pro tatínky a jejich děti :)

Sraz 9:45 na autobusovém nádraží, s sebou špekáčky na oběd.

Cílem je rozhledna Chocholík.

Doprava zpátky dle aktuálních sil.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-184.jpeg>

## **MUZIKOHRÁTKY**

### **PONĚLÍ 9:30**

Muzikohrátky pod vedením Katky a Tomáše Pokorných. Zážitek pro maminky s dětmi s prvky muzikoterapie.

Náplň programu:

- Prvky muzikoterapie
- Hravé zpívání
- Hry s rytmem a pohybem
- Tanec s bubny
- Autorská muzikopohádka

Nutno hlásit se předem na mail: [info@mcradost.cz](mailto:info@mcradost.cz)

Cena: 50 Kč/os

Používáme tyto etnické nástroje:

- Bubny džembe a šamanské bubny
- Valašskou koncovku
- Indiánskou flétnu
- Dešťovou hůl
- Zvonkohru shanti
- Tibetské mísy a činelky
- Relaxace

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-182.jpeg>

## **WORKSHOP PÁNEVNÍ DNO**

### **PÁTEK 20. 4. 2018 16:00 -18:30**

Trápí Vás:

- bolesti zad a hlavy?
- bolestivá menstruace?
- premenstruální syndrom?
- povolené břicho po porodu či vlivem hormonů v menopauze?
- zažívací či vylučovací potíže, případně únicy moči?
- bolesti kyčlí či jejich omezenější hybnost?
- rozestup břišních svalů (diastáza) po porodu?

Rády byste:

- rychleji a snadněji otěhotněly?
- lépe zvládly porod?
- prožívaly intenzivněji intimní chvíle?

V tom případě nechte jednoduše roztančit a rozproudit Vaši ženskou sílu skrytou jen a pouze uvnitř nás samých – poznejme tajemství a ohromnou energii pánevního dna!

Hlaste se na mail:: [info@mcradost.cz](mailto:info@mcradost.cz)

## **BESEDA S PSYCHOLOGEM**

**PONDĚLÍ 23. 4. 16.30 - 18.30**

Milé maminky, milí tatínci, zvu Vás na besedu a vzájemné sdílení zkušeností. Budeme se zabývat obdobím vzdoru.

Každodenní řev, pláč a vztekání, neustálé přemlouvání dítěte, aby něco udělalo nebo naopak nedělalo, nikdy nekončící odmouvání, dlouhé vyjednávání, večery ve znamení vysílení .....

Něco Vám to připomíná? Jako bych psala o tom, co opakovaně zažíváte doma? Zajímá Vás, jestli je to takto nutné a kladete si otázku: „Opravdu to nejde jinak?“ Pokud ano, zvu Vás na besedu, kde si budeme povídat o tom, jak se s dítětem domluvit, spolupracovat a zkusit to bez boje, výhrůžek a manipulací.

Těším se na Vás a Vaše konkrétní dotazy

Dana Čechová

Hlaste se na mail:: [info@mcradost.cz](mailto:info@mcradost.cz)

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-176.jpeg>

## **ČARODĚJNICKÝ REJ**

**27. 4. 9:30 NA HŘIŠTI MC**

Přijďte si s námi vyzkoušet, co všechno umí čarodějnice.

Vyzkoušíme s nimi kouzla, čáry a samozřejmě ochutnáme dobroty, které čarodějnice připravily. Čarodějnický kostým vítán.

Vstupné: 50,-/rodina

Akce se koná na hřišti ve Smetanových sadech.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-185.jpeg>

## **KURZ VÁZÁNÍ ŠÁTKU S KATKOU SEDLÁČKOVOU**

**27. 4. 16:30 - 19:00**

Pro těhotné ženy a jejich partnery, pro rodiče miminek.

Cena: 400 Kč osoba / 500 Kč pár, platba předem na účet

Budeme si povídat o všem, co Vás zajímá (jak kojit v šátku, jak obléct sebe a jak miminko, o (ne)rozmazlování, o kontaktním rodičovství, jak vybrat šátek nebo nosítko, kde nakoupit, o vlivu

nošení na miminko a vztah rodič-dítě atd.). A budeme samozřejmě vázat miminka do šátků.

Naučíme se vázat do tkaného šátku (těhotné ženy panenku). Máte-li svůj šátek, vezměte ho s sebou. Miminka jsou samozřejmě vítána. Vaše muže doporučuji pozvat také, protože si z kurzu odnášejí jiné poznatky, než my ženy. Víte-li už teď, že si budete chtít půjčit šátek či nosítko, dejte mi vědět při přihlašování. Půjčuji oproti vratné záloze, více informací na webu. Těším se na Vás. Lektoruje Katka Sedláčková, poradkyně nošení dětí a poradkyně při kojení. [www.prvnizkaminku.cz](http://www.prvnizkaminku.cz).

Přihlašujte se prosím na [prvnizkaminku@gmail.com](mailto:prvnizkaminku@gmail.com) nebo 739 457 609.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-186.jpeg>

## novinky / PLÁNUJEME

### **KURZ PÉČE O NOVOROZENCE**

**4. 5. 18:30**

**Témata:**

- jak to chodí v porodnici
- správné nošení a manipulace s miminkem
- koupání, ošetřování pokožky, přebalování a prevence opruzenin
- oblékání, zavínování
- prospívání miminka a kojení
- řešení bolení břicha
- vyprazdňování - jakou stoličku má miminko mít a jak často, důvody proč miminka pláčou a jak je utiřit
- první vycházka, vybavení pro miminko
- SIDS a prevence úrazů
- další témata dle dotazů

**Cena 400,-**

Přednáší Jiřina Černická, atestovaná dětská sestra

Další info a přihlášky na [jirule83@gmail.com](mailto:jirule83@gmail.com)

### **WORKSHOP PÁNEVNÍ DNO**

**PÁTEK 11. 5. 2018 16:00 -18:30**

Trápí Vás:

- bolesti zad a hlavy?
- bolestivá menstruace?



- premenstruační syndrom?
- povolené břicho po porodu či vlivem hormonů v menopauze?
- zažívací či vylučovací potíže, případně únik moči?
- bolesti kyčlí či jejich omezenější hybnost?
- rozestup břišních svalů (diastáza) po porodu?

Rády byste:

- rychleji a snadněji otěhotněly?
- lépe zvládly porod?
- prožívaly intenzivněji intimní chvíle?

V tom případě nechte jednoduše roztančit a rozproudit Vaši ženskou sílu skrytou jen a pouze uvnitř nás samých – poznejme tajemství a ohromnou energii pánevního dna!

Hlaste se na mail.: [info@mcradost.cz](mailto:info@mcradost.cz)

V rámci workshopu se teoreticky seznámíme s anatomí a funkcí svalů pánevního dna. Dozvíme se, k čemu je nám pánevní dno dobré a jak si jej „hýčkat“, abychom byly v harmonii a pohodě se svým vlastním tělem a nakonec i duchem. Naučíme se prakticky zapojit svaly středu těla, aktivovat a relaxovat pánevní dno, nastavit správné držení těla, optimálně posilovat všechny břišní svaly....a mnoho dalšího...prostě přijďte sdílet své zkušenosti s danou tématikou s ostatními a společně rozlousknout oříšek tajemství životní energie uvnitř nás.

Workshop povede akreditovaná cvičitelka Leona Křikavová ([www.leva.cz](http://www.leva.cz)).

Hlásit se můžete na email: [info@mcradost.cz](mailto:info@mcradost.cz)

**Cena: 350 Kč + 100 Kč hlídání dětí.**

**Počet míst omezen!**

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-171.jpeg>

## **ŠNEČÍ RALLYE**

12. 5.

## **TANCOVÁNÍ V ŠÁTKU**

13. 5.

## **VOŇAVÉ HÁDANKY**

16. 5.

## **KURZ VÁZÁNÍ ŠÁTKU S KATKOU SEDLÁČKOVOU**

18. 5.

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)

## *jiné / SPOLUPRACUJEME*

### **Akce v ZOO Vyškov**

#### **ZOO PARK**

**21. 4. (sobota) od 15. hodin** – Den Země: divadelní představení Pravidla slušného chování (Divadlo plyšového medvídky), po skončení divadla tvořivé, vědomostní a výtvarné aktivity v areálu zoo věnované naší planetě Zemi. Za odměnu pak děti čeká opékání špekáčků.

**Duben – září:** Včely do každé rodiny: víkendový kurz včelaření pro jednotlivce i celé rodiny (pro začátečníky) – získání základních znalostí a praktických zkušeností z oblasti včelařství formou 5 přednášek z problematiky včelaření a aktivní účastí při praktických, dárek - 7 kg medu nebo včelí oddělek. Kontakt: Ing. Ivo Peloušek, tel. 774 905 187, e-mail: [ivo@pelousek.cz](mailto:ivo@pelousek.cz).

Více informací: [www.zoo-vyskov.cz](http://www.zoo-vyskov.cz)

#### **Hvězdárna**

**10. 4. 2018 (úterý) – od 18. hodin** – Večer pro rodiny s dětmi – setkání s Ufounkem po nejbližších planetách, v případě pěkného počasí bude připraven táborák, dřevo zajištěno, špekáčky vlastní. Na akci je nutné se předem přihlásit na tel. 602 596 209.

17. 4. (úterý) – od 18. hodin – Měsíc – náš nejbližší soused: pro děti i dospělé, po skončení programu možné pozorování vesmíru. Na akci je nutné se předem přihlásit na tel. 602 596 209.

**24. 4. (úterý) – od 18. hodin** – přednáška Za polárním kruhem na poloostrově Kola – Rusko: manželé Patákoví: podíváme se do města Murmansk, poznáme polotundru a tundru. Doputujeme až k Barentsovu moři. Podělíme se o zážitky s místními otužilými obyvateli. Vstupné 40 Kč.

#### **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:**



Jihomoravský kraj



SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER®



Knihovna Karla Dvořáčka

od roku 1896 veřejná knihovna ve Vyškově



ZOO PARK  
VYŠKOV

**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/.

UPOZORŇUJEME, ŽE NAŠE HERNY A AKCE MOHOU BÝT FOCENY A TYTO FOTKY JSOU ZVEŘEJŇOVÁNY NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH, NEBO POUŽITY V NAŠICH PROPAGAČNÍCH MATERIÁLECH. DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ.