

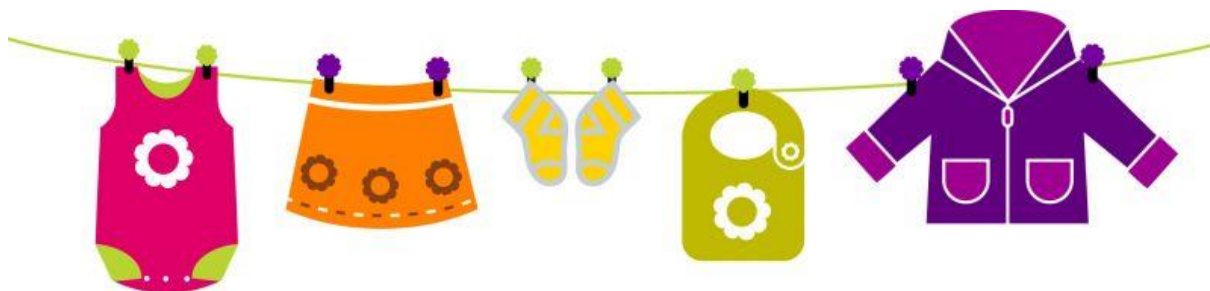


## CENTRUM POD STŘECHOU

Tel. 731 402 336, [podstrechou@uo.hk.caritas.cz](mailto:podstrechou@uo.hk.caritas.cz)



Ne 4. 3. 2018, 9.00 hod., **KURZ AIRBRUSH**  
Lektor TOMI REID. Rezervace nutná, kapacita míst omezena.  
Kurzovné 1700 Kč



Po - St 5. 3. - 7. 3. 2018 **BURZA DĚTSKÉHO OBLEČENÍ A POTŘEB**

Pondělí 5.3.2018 výběr 13:00-18:00

Úterý 6.3.2018 prodej 10:00-18:00 (členky od 9:00)

Středa 7.3.2018 14:00-16:00 výdej zboží a peněz

Více na [www.uo.charita.cz](http://www.uo.charita.cz) box Rodinné centrum Mozaika

St 21. 3. 2018, 8.30 hod., **SKUPINA RODIČŮ SETKÁVÁNÍ**

St 28. 3. 2018, 8.30 hod.

Vede psycholožka Mgr. Simona Hybšová. Rodičovská neformální otevřená svépomocná skupina lze se kdykoliv připojit, odejít.

Vstupné 50 Kč

St 21. 3. 2018, 13.00 hod. **VELIKONOČNÍ DÍLNA**

Rezervace nutná. Jarní věnec a další dekorace.

Dílna bude otevřena do 18.00 hod.

Vstupné 60 Kč



St 28. 3. 2018, 16.30 hod., **VĚDOMÉ TĚHOTENSTVÍ A POROD**  
Besedu povede porodní asistentka, dula Pavlína Marešová, DiS.  
Rezervace nutná.  
Vstupné 50 Kč



## **PRAVIDELNÝ DOPOLEDNÍ PROGRAM RC MOZAIKA**

**Každý den otevřeno: 8.00 – 12.00 hod, st 13.00 – 17.00 hod.**

Účast na programu je dobrovolná, můžete využít pouze hernu.

Členové RC Mozaika mají zvýhodněné vstupné.

### **Po – Pá, 8.00 – 12.00 hod., MOZAIKOVÉ DOPOLEDNE – RODIČOVSKÁ SVĚPOMOCNÁ SKUPINA**

Podpůrný program pro rodiče, kteří se aktivně zajímají o výchovu a osobnostní rozvoj svých dětí.

Vstupné 15Kč/30Kč



### **Út, 9.00 hod., RODINNÉ INSPIRACE – ZPÍVÁNKY**

Pohybové říkanky, tančení, cvičení, vyrábění. Vede Mgr. Hela Poláčková a Petra Jarošová.

Vstupné 25Kč/40Kč

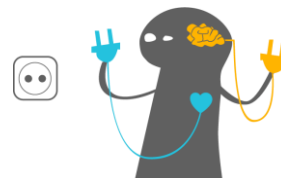
### **St, 8.00 hod., PORADNA PRO – RODINNÝ PSYCHOLOG**

Od 8.00 do 12.00 hod. v herně přítomna psycholožka Mgr.

Silvia Kubánková, která může poskytnout všestrannou podporu

rodinám při výchově a péči o děti, rodinných vztahů. Při setkání platí zásada, že není nesprávná výchova, nikoho zde nepoučujeme, pouze se snažíme najít správný přístup k dítěti dle jeho individuality. Možnost využití individuálních konzultací (široká veřejnost), hlídání dětí zajištěno.

Vstupné 30 Kč



### **Čt od 18.00 hod., NÁPLAVKY**

Svépomocná skupina složená z přistěhovaných rodin. Témata směřována k posílení role rodiny, na podporu rodičovských kompetencí, prohlubování rodinných vazeb, správnému hospodaření. Pouze pro členy skupiny.

Vstupné 50 Kč

**Na všechna cvičení se prosím nahláste dopředu paní Duškové!  
Kontakt na lektorku fyzioterapeutku Veroniku Duškovou 725 516 738.**

### **Pá, 8:15 – 9:10 hod., FIT OD RÁNA**

Určeno pro ženy a také pro maminky po porodu, které si chtějí udržet kondici a být fit. Cvičení v menší skupině do 10 cvičenců. Hlídaní dětí po domluvě zajištěno, předplatné na 5 lekcí. Vede fyzioterapeutka Veronika Dušková.

Vstupné 300 Kč / 5 lekcí



### **Pá, 9:15 – 10:10 hod., CVIČENÍ MAMINEK S DĚTMI DO 1 ROKU**

Pohybové aktivity s kojence na podporu správného psychomotorického vývoje, hravá forma pomocí básniček a písniček. Vede fyzioterapeutka Veronika Dušková.

Vstupné 60 Kč



### **Pá, 10:15 – 11:10 hod., CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ**

Cvičení na míči, posílení těla, zaměřeno na pánevní dno, záda, břicho. Hlídaní dětí po domluvě zajištěno, předplatné na 5 lekcí. Vede fyzioterapeutka Veronika Dušková.

Vstupné 300 Kč / 5 lekcí

### **HRÁTKY S HLÍNOU**

Můžete si k nám přijít vyrobit dekoraci z keramické hlíny. Pokud budete potřebovat, rádi Vám poradíme. Zapojit můžete také děti, dobrá relaxační technika, procvičení prstíků, motoriky atd. Nutno domluvit předem.

Vstupné 20 Kč, 80 Kč/kg hotového naglazovaného výrobku.

Aktivity projektu Rodinného centra Mozaika jsou podpořeny z dotačního programu Rodina.

Dále je projekt spolufinancován Pardubickým krajem a městem Letohrad.

