



CENTRUM POD STŘECHOU

Tel. 731 402 336, podstrechou@uo.hk.caritas.cz,

Na jednorázové aktivity se prosím nahlaste.

St 4. 4. 2018, 16.30 hod., **DĚTI A CHYTRÉ PŘÍSTROJE**

Lektor Mgr. Hana Zakouřilová. Sedí Vaše děti stále více u mobilů, počítačů, apod.? Nevíte co s tím? Srdečně Vás zveme na setkání a popovídání o tomto tématu. Rezervace nutná.

Příspěvek 50 Kč



St 11. 4. 2018, 16.30 hod., **ZÁSADY SPRÁVNÉHO PŘEBALOVÁNÍ**

Ukázka přebalování moderními látkovými plenami. Základní výbava, údržba, ekologický dopad. Besedu povede látková poradkyně Mgr. Ivana Veselá

Příspěvek 30 Kč



St 11. 4. 2018, 8.30 hod., **SKUPINA RODIČŮ SETKÁVÁNÍ**

St 25. 4. 2018, 8.30 hod.

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

Hlídaní dětí po domluvě zajištěno.

Vstupné 50 Kč



St 18. 4. 2018, 9.30 hod. **OBDOBÍ VZDORU**

Přednášku vede psycholožka Mgr. Simona Hybšová. 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.

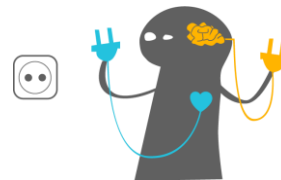
Vstupné 25Kč/40Kč

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 nahlaste 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. Hlídání 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. Hlídání dětí po domluvě zajištěno, předplatné na 5 lekcí. Vede fyzioterapeutka Veronika Dušková.

Vstupné 300 Kč / 5 lekcí

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



Dále je projekt spolufinancován Pardubickým krajem a městem Letohrad.

