



## CENTRUM POD STŘECHOU

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

Kontaktní osoba: Petra Jarošová

### 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

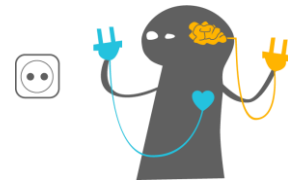
#### St, 8.00 hod., PORADNA PRO – RODINNÝ PSYCHOLOG

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

Svěpomocná 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, 8:45 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, 9:45 hod., CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ A ŽENY PO PORODU**

Cvičení na míči, posílení těla, zaměřeno na pánevní dno, záda, břicho a správné dýchání. U žen po porodu orientováno na případnou **diastázu** a cviky s tímto spojené. Hlídnání dětí po domluvě zajištěno. Vede fyzioterapeutka Veronika Dušková.

Vstupné 60 Kč

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



Dále je projekt spolufinancován Pardubickým krajem a městem Letohrad.

