



CENTRUM POD STŘECHOU

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

Kontaktní osoba: Petra Jarošová

PRAVIDELNÝ DOPOLEDNÍ PROGRAM RC MOZAIKA

Každý den otevřeno:

po - pá 8.00 - 12.00 hod.,

út 16.00-17.00 hod., st 13.00 - 16.30 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 SVÉPOMOCNÁ 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

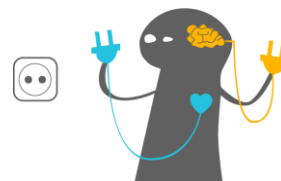
St, 8.00 hod., PORADNA PRO - RODINNÝ PSYCHOLOG

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, 8:45 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, 10:15 hod., CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

Cvičení na míči, posílení těla, zaměřeno na pánevní dno, záda, břicho a správné dýchání. Hlídkání 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.

