

CENTRUM POD STŘECHOU

Tel. 731 402 336, podstrechou@uo.hk.caritas.cz,
Na jednorázové akce se prosím nahlaste.

JEDNORÁZOVÉ AKCE

St 9. 1. 2019, 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



Čt, 17. 1. 2019, 9:00 - 12.00 hod.,

UČÍM SE JAK - POZNÁM BARVY A TVARY

Výroba pomůcky k nácviku poznávání barev. Na dílničku se z důvodu zajištění materiálu nahlaste předem.

Vstupné 40 Kč

St 23. 1. 2019, 16.30 hod.,

VĚDOMÉ TĚHOTENSTVÍ A POROD

Besedu povede dětská sestra, dula a budoucí porodní asistentka Pavlína Marešová, DiS. Rezervace nutná.

Vstupné 70 Kč



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 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, 9. 1. 2019, 8.00 - 12.00 hod., **PORADNA PRO - RODINNÝ PSYCHOLOG,**
St, 30. 1. 2019, 8.00 - 12.00 hod., **PORADNA PRO - RODINNÝ PSYCHOLOG,**
INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ NA OBJEDNÁNÍ

Paní psycholožka Mgr. Silvia Kubánková poskytne všestrannou podporu rodinám při výchově a péči o děti, rodinných vztahů, podpora v rodičovských kompetencích. Individuální konzultace pro všechny, kdo potřebují poradit, podpořit, zorientovat se, prožívají složitou životní situaci.

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 hod., **CVIČENÍ MAMINEK S DĚTMI DO 1 ROKU**

Pohybové aktivity s kojence na podporu správného psychomotorického vývoje, hravá forma pomocí básniček a písniček. Do těla odstanou i maminky ☺ Vede fyzioterapeutka Bc. 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 Bc. 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.

