



## CENTRUM POD STŘECHOU

Tel. 731 402 336, podstrechou@uo.hk.caritas.cz,  
Taušova 714, Letohrad  
Na jednorázové akce se prosím nahlaste.

### RODINNÉ CENTRUM MOZAIKA

Každý den otevřeno: 8.00-12.00 hod., út 16.00-17.00 hod., st 13.00-16.30hod.,

St, 13. 2. 2019, 9.00 hod., **SKUPINA RODIČŮ SETKÁVÁNÍ**

St, 27. 2. 2019, 8.30 hod.

Rodičovskou svépomocnou skupinu vede Mgr. Simona Hybšová. Pro všechny, kteří si nemají s kým popovídat, cítí se osaměle, nemají čas sami pro sebe a připadá jim, že mateřská není dovolená. Hlídní dětí po domluvě zajištěno.

Vstupné 50 Kč

St, 20. 2. 2019, 10.00 hod., **OBDOBÍ VZDORU**

Přednáška na téma období vzdoru u dětí kolem dvou let. Na přednášku se prosím nahlaste dopředu, hlídání dětí po domluvě zajištěno.

Vstupné 50 Kč

Čt, 28. 2. 2019, 9:00 - 12.00 hod., **UČÍM SE JAK - DOMÁCÍ BRUMÍCI**

Upečeme si domácí medvídky a to společně s dětmi. Na tuto aktivitu se nahlaste předem.

Vstupné 40 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 SVÉPOMOCNÁ SKUPINA**

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

Vstupné 15Kč/30Kč



Po, 10.00 hod., **PILATES METHOD CLINIC**

Cvičení na zlepšení držení těla, pánevního dna, vylepšení rozsahu pohybu, zdravá záda. Děti si můžete vzít s sebou. Vede Mgr. Zora Střelcová, Ph.D. Momentálně obsazeno, v případě zájmu nás kontaktujte.

Cena 600 Kč/ 10 po sobě jdoucích lekcí



Út, 9.00 hod., **RODINNÉ INSPIRACE - ZPÍVÁNKY**

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

Vstupné 25Kč/40Kč

### **INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ NA OBJEDNÁNÍ**

Paní psycholožka Mgr. Simona Hybšová 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 Bc. Veroniku Duškovou 725 516 738.**

Pá, 9.00., **CVIČENÍ NA DIASTÁZU A PÁNEVNÍ DNO**

Cvičení probíhá formou 10 po sobě jdoucích lekcí. Vede zkušená fyzioterapeutka. Hlídní dětí po domluvě zajištěno.

Cena 800 Kč/10 po sobě jdoucích lekcí

Cena 850 Kč/10 po sobě jdoucích lekcí + hlídání dětí



Pá, 10.00 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, 11.00 hod., **CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ**

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

