



CENTRUM POD STŘECHOU

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

Pondělí až pátek 8.00-12.00 hodin

MOZAIKOVÉ DOPOLEDNE - RODIČOVSKÁ SVÉPOMOCNÁ SKUPINA



Podpůrný program pro rodiče. Možnost využití volné herny.
Vstupné 15 Kč / 30 Kč

Úterý od 9 hodin



RODINNÉ INSPIRACE - ZPÍVÁNKY

Program zaměřený na rozvoj dítěte po hudební, pohybové a motorické stránce. Posílení vztahu rodič - dítě. Prarodiče vítáni. Vede Mgr. Hela Poláčková a Petra Jarošová.
Vstupné 25 Kč / 40 Kč

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



Čtvrtek od 18 hodin 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

Pátek od 9 hodin CVIČENÍ NA DIASTÁZU A PÁNEVNÍ DNO

Vede Bc. Veronika Dušková. Děti si můžete vzít s sebou.
Cena 800 Kč/10 po sobě jdoucích lekcí
Cena 850 Kč/10 po sobě jdoucích lekcí + děti v herně

Pátek od 10 hodin **CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI DO 1 ROKU**



Zaměřeno na správný vývoj dítěte. Lekce probíhá hravou formou za pomoci básniček a písniček. Vede fyzioterapeutka Bc. Veronika Dušková. Možnost navazujícího cvičení žen po porodu od cca 9:30 do 10:15. Rezervace nutná na tel. 725 516 738.

Vstupné 60 Kč

Pátek od 11 hodin **CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ**

Správné dýchání, posílení pánevního dna, správné držení těla, příprava na porod. Vede fyzioterapeutka Bc. Veronika Dušková. Rezervace nutná na tel. 725 516 738.



Vstupné 60 Kč

Středa 22. 5. 2019 od 8.30 hodin

Středa 29. 5. 2019 od 8.30 hodin

SKUPINA RODIČŮ SETKÁVÁNÍ

Vede psycholožka Mgr. Simona Hybšová. Rodičovská neformální otevřená svépomocná skupina zaměřená na rodinu, vztahy, výchovu. Srdečně Vás zveme mezi nás. Po domluvě hlídání dětí zajištěno.

Vstupné 50 Kč

Středa 15. 5. 2019 od 16.00 hodin

MODERNÍ EKOLOGICKÁ DOMÁCNOST

Orientace ve světě ekologie. Jak nahradit jednorázové obaly, brčka, nákupní prostředky, jednorázové kelímky apod. Součástí besedy bude výstavka jednorázových vs. opakovatelných produktů. Prosíme o nahlášení.



Vstupné 30 Kč

Středa 22. 5. 2019, 10.00 – 12.00 nebo 16 – 18.00 hodin

SMALTOVÁNÍ BEZ PECE

Workshop vede Mgr. Sandra Krejčová. Přijďte si odpočinout, relaxovat a vyrobit smaltované šperky. Zvládnou i školní děti. Prosíme o nahlášení kapacita omezena.



Vstupné 80 Kč

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

Dále je projekt spolufinancován Pardubickým krajem a městem Letohrad.



