

# Kopretina

centrum pro rodiče s dětmi

**POBOČKA ŽDÁR NAD SÁZAVOU**



OBLASTNÍ CHARITA  
ŽDÁR NAD SÁZAVOU

## Program na březen 2017



### Pravidelný týdenní program

žďárské pobočky naleznete na <http://zdar.charita.cz/programy-kopretiny/>

Pondělí	08.30 - 12.30 hod.	<b>Zprostředkování poradenství v oblasti rodiny a rodičovství</b> - Mgr. Zdenka Šrámková, objednávejte se na mob: 732 126 905
Úterý	08.30 - 12.30 hod.	<b>Klub rodičů s možností využití herny</b>
	09.00 - 12.00 hod.	<b>Besedy</b> <b>Odborné poradenství</b> <b>Kulinářská dílna</b> – trénink zdravého vaření, vede rodiny ke zdravému životnímu stylu, napomáhá k získání dovedností ve vaření, připravujeme pokrmy zdravě, rychle a levně – viz podrobný program <b>Rozvoj tvůrčích dovedností</b> – viz podrobný program
	15.00 - 18.00 hod.	<b>Rozvoj tvůrčích dovedností</b> pro rodiče s dětmi a děti školního věku, podle programové nabídky, hlídání dětí při programu
	19.00 - 21.00 hod.	<b>Besedy</b> – nepravidelně, podle programové nabídky
Středa	08.30 - 12.30 hod.	<b>Klub rodičů s možností využití herny</b>
	09.15 - 10.00 hod.	<b>Tréninkové a pohybové aktivity</b> pro rodiče s dětmi <b>od 4 do 12 měsíců</b> , lektorka Romana Sochová
	10.00 - 11.00 hod.	<b>Tréninkové a pohybové aktivity</b> pro rodiče či prarodiče a děti <b>od 1 roku do 2 let</b> – pomocí aktivních her, písniček, říkanek a cvičení na balonech, lektorka Romana Sochová
	od 16.00 hod.	<b>Růstová skupina</b> – s Mgr. Elen Sejrkovou, 1x za 14 dní v sudé týdny, pouze pro přihlášené
Čtvrtek	08.30 - 12.30 hod.	<b>Klub rodičů s možností využití herny</b>
	09.30 - 10.30 hod.	<b>Tréninkové a pohybové aktivity</b> pro rodiče či prarodiče a děti <b>od 2 do 4 let</b> – pomocí aktivních her, písniček, říkanek a cvičení s pomůckami (overbally, kruhy, šátky aj.) se rodiče učí, jak rozvíjet motorické schopnosti svého dítěte, lektorka Martina Cočevová
	od 10.30 hod.	<b>Čteme dětem, rozvoj motorických a tvůrčích dovedností</b> - čtení s tvořením pro rodiče s dětmi <b>od 1,5 do 4 let</b>
	od 15.30 hod.	<b>Poradenství pro těhotné a kojící ženy, besedy</b> na téma: příprava na porod, příchod miminka, podpora kojení, manipulace s kojencem, péče aj. – nepravidelně, dle programové nabídky s dětskou sestrou a laktační poradkyní Šárkou Pohankovou
	15.00 - 16.00 hod.	<b>Tréninkové a pohybové aktivity</b> pro rodiče s dětmi <b>od 4 do 12 měsíců</b> , lektorka Martina Cočevová

## Aktuální aktivity a akce

**Čtvrtek 2. 3. 2017**

Od 15.30 hod.	<b>Beseda:</b> Kojení a péče o miminko pod názvem „ <b>Životospráva dítěte i maminky, první nemoci</b> “ s laktační poradkyní a dětskou zdravotní sestrou Šárkou Pohankovou, přihlašujte se předem nejpozději do 1. 3. 2017
---------------	---

**Klub rodičů – téma na týden: Jak si nastavit rodinný rozpočet**

**Úterý 7. 3. 2017**

9.00 - 12.00 hod.	Kulinářská dílna: <b>Připravujeme, smažíme a ochutnáváme koblížky</b> , plníme různými druhy náplní  Přijďte se svými dětmi strávit pěkné dopoledne a připravit si s námi dobroty v podobě koblížků a podělit se také o své zkušenosti vlastních receptů, třeba i bezlepkových
Od 9.30 hod.	<b>Beseda:</b> Finanční gramotnost - Jak správně nastavit rodinný rozpočet s Mgr. Šárkou Zdražilovou, příspěvek 50 Kč, hlídání dětí zajištěno, <b>možnost individuálního poradenství</b>
15.00 - 18.00 hod.	Tvůrčí dovednosti: <b>Kočárky – papírová ozdoba, krabička na drobné dárky</b>

**Středa 8. 3. 2017**

Od 16.00 hod.	<b>Růstová skupina:</b> pod vedením Mgr. Elen Sejrkové, pro přihlášené
---------------	--

**Klub rodičů – téma na týden: Jak podporovat dobré vztahy v rodině**

**Pondělí 13. 3. 2017**

17.00 - 19.00 hod.	Tvůrčí dovednosti: <b>Háčkování v kavárně</b> – pro ty, kdo mají s háčkováním aspoň malou zkušenost, tentokrát se naučíme háčkovat zvířátka, lektorné 80 Kč + cena za materiál, sejdeme se v kavárně U černé kočky a bílého psa, prosíme o nahlášení dopředu
--------------------	--

**Úterý 14. 3. 2017**

Od 9.30 hod..	Beseda: <b>Cyklus besed – Jak být dobrým rodičem II. III. téma – „Mužský a ženský svět“ – vztah k partnerovi - Mgr. Elen Sejrková</b> Cena za celý cyklus čtyř setkání - 300 Kč, hlídání dětí zajištěno
15.00 - 18.00 hod.	Tvůrčí dovednosti: <b>Zajíček, ovečka, kačenka z papírových jehlanů</b>
Od 19.00 hod.	Beseda s <b>duchovním Janem Davidem</b> – povídání a promítání o Africe

**Čtvrtek 16. 3. 2017**

Od 15.30 hod.	<b>Beseda:</b> Kojení a péče o miminko pod názvem „ <b>Psychomotorický vývoj a komunikace s dítětem</b> “ s laktační poradkyní a dětskou zdravotní sestrou Šárkou Pohankovou, přihlašujte se předem nejpozději do 14. 3. 2017
---------------	---

### Pátek 17. 3. 2017

Od 15.30 hod.	<b>Beseda: Jak podpořit dobré vztahy v rodině</b> s Mgr. Marcelou Blažkovou z Rodinného centra Ruth v Třebíči, zážitkové setkání pro rodiče s dětmi, příspěvek na rodinku 50 Kč, možnost hlídání dětí, tvoření z papíru Přihlašte se do čtvrtka 16. 3. 2017 do 12.00 hod.
---------------	--

### Sobota 18. 3. 2017

Od 8.00 hod.	<b>Duchovní obnova pro ženy</b> v Radešínské Svatce na téma: <b>Život v rodině</b>
--------------	--

### Klub rodičů – téma na týden: Utužování manželských vztahů

#### Úterý 21. 3. 2017

od 9.30 hod.	Beseda: <b>Cyklus besed – Jak být dobrým rodičem II. IV. téma – „Manželské mýty“ – očekávání v partnerství, jazyk lásky - Mgr. Elen Sejrková.</b> Cena za celý cyklus čtyř setkání - 300 Kč, hlídání dětí zajištěno
15.00 - 18.00 hod.	Tvůrčí dovednosti: <b>Piliňáček</b> - vlásky, které rostou – z pilin, punčochy a travních semínek si vyrobíme hlavičku, které porostou vlásky – vhodná jarní a velikonoční dekorace, cena za výrobek 40 Kč

#### Středa 22. 3. 2017

Od 16.00 hod.	<b>Růstová skupina:</b> pod vedením Mgr. Elen Sejrkové, pro přihlášené
---------------	--

### Klub rodičů – téma na týden: Jak využíváme přírodní materiály v běžném životě

#### Úterý 28. 3. 2017

od 9.30 hod.	Beseda s Marcelou Mišákovou – <b>Použití přírodních rostlinných olejů</b> Jaké je využití přírodních rostlinných olejů v domácnosti, při zdravotních potížích nebo v kosmetice, příspěvek na besedu 50 Kč, možnost hlídání dětí
od 15.00 hod.	Tvůrčí dovednosti: <b>„Pleteme z pedigu“</b> košíky, květináče, podnosy a jiné výrobky, lektorka - Lenka Chroustová, cena za výrobek od 200 Kč, přihlašte se nejpozději do 24. 3. 2017, přihlásit se mohou i zájemci, kteří nemají žádné zkušenosti s pletením z pedigu, přijít můžete nejpozději do 16.30 hod.

#### Čtvrtek 30. 3. 2017

Od 15.30 hod.	<b>Beseda:</b> Kojení a péče o miminko pod názvem <b>„Příprava na příchod miminka“</b> s laktační poradkyní a dětskou zdravotní sestrou Šárkou Pohankovou, přihlašte se předem nejpozději do 29. 3. 2017
---------------	--

# Jak podpořit dobré vztahy v rodině

s Ing. Bc. Marcelou Blažkovou

**pátek 17. 3. 2017 od 15.30 hod.**

## Pořádáme v rámci nadregionálního projektu

Psychoterapeutický zážitkový program určený pro ty, kteří chtějí podpořit vzájemnou komunikaci. Cílem je ukázat, jak je důležité umět reagovat v hněvu, hledat řešení i naslouchat druhému.

Program povede psychoterapeutka Ing. Bc. Marcela Blažková, koordinátorka Poradny Ruth, která absolvovala psychoterapeutický a lektorský výcvik, dále pak Kurz efektivního rodičovství.

### Nabízíme pomoc mladým rodinám

V rámci pomoci mladým rodinám nabízíme k zapůjčení elektrické odsávačky mléka, cestovní postýlku, digitální váhu a zprostředkování odborného poradenství. Informace u pracovníků Kopretiny

**Do Kopretiny vezměte s sebou:** vlastní přezůvky pro dospělé i děti, pracovní oděv na výtvarné činnosti, oblíbenou hračku, svačinku a především dobrou náladu. Pitný režim zajištěn.

**Příspěvek na rodinku činí 40 Kč.**

**Prostory Kopretiny naleznete** naproti nákupnímu centru Convent v atriu hotelu Morava v 1. patře dveře č. 15.



POBOČKA **ŽDĀR NAD SÁZAVOU**

Horní 22, 591 01 Žďár nad Sázavou

tel 731 130 775 | e-mail kopretina1@zdar.charita.cz

odpovědná pracovnice: Bc. Martina Cočevová

[www.zdar.charita.cz](http://www.zdar.charita.cz)



Oblastní charita  
Žďár nad Sázavou

Programy



Podporují nás

