****

**RODIČOVSKÉ CENTRUM RADOVÁNEK z. s. program na měsíc březen 2025**

V březnu pořádáme další bazárek v Radovánku. Přebývají Vám doma věci, které byste rádi darovali a zároveň tím podpořili dobrou věc? Darovat můžete cokoli v čistém a zachovalém stavu. Oblečení a boty pro celou rodinu, hračky, potřeby pro děti a domácnost, knihy,... Radovánek následně zprostředkuje pro veřejnost možnost zakoupení těchto věcí za symbolickou cenu. Výtěžek z prodeje bude použit na nákup vybavení pro prostory Radovánku a jeho fungování. Zbylé věci budou odevzdány na charitu.

Rádi pomáháte a chcete se zapojit ať už do příprav bazárku, aktivit pro rodiny s dětmi, nebo dokonce do chodu rodičovského centra? Kontaktujte koordinátorku Karlu Jirgl Marečkovou na e-mailu: rcradovanek@centrum.cz. Proberete spolu možnosti obou stran a zavede Vás do procesu. Proč? Protože být součástí „rodiny Radovánků“ je radost.

Veškeré dění a informace můžete sledovat na našem novém webu [www.rcradovanek.cz](http://www.rcradovanek.cz), také na Facebooku Radovánek Heřmanův Městec a Instagramu @rcradovanek. V případě dotazů a pro podněty z řad veřejnosti je Vám k dispozici koordinátorka centra Karla Jirgl Marečková na e-mailu: rcradovanek@centrum.cz.

**PRAVIDELNÝ PROGRAM:**

|  |
| --- |
| Uvedený věk u jednotlivých aktivit je pouze orientační. |
| pondělí | 9.30–11.30 | **Školkohraní** Program pro rodiče s dětmi od 1 roku do 6 let s řízenými aktivitami podobnými těm školkovým: pohybovky s říkadly, písničkami,... Bez nutnosti přihlášení. Příspěvek na program 100Kč za rodinu včetně herny. |
| 15.00–16.30  | **Tvoříme spolu.** Tvořivý kroužek pro děti 3-6 let. Program je určen pro předem přihlášené děti. Příspěvek na program za 15 lekcí včetně materiálu: Tvoření 15x80= 1200Kč, Sourozenec v herně 15x50= 750Kč. Kapacita omezena. Přihlášky na rcradovanek@centrum.cz. |
| úterý | 9.00–11.00 | **Miminka v centru.** Program pro rodiče s dětmi do 1 roku. Rezervace místa u lektorky na tel: 728 410 127. Příspěvek na program 100Kč za rodinu včetně herny. |
| 17.00–19.00 | **Těhulky v centru.** Program zahrnujecvičení, poradenství a přípravu k porodu. Rezervace místa u lektorky na tel: 725 372 998. Jednorázové vstupné 150 Kč. |
| středa | 9.30–11.30  | **Pohybovky pro nejmenší.**  Pro rodiče s dětmi od 1 do 3 let. Bez nutnosti přihlášení. Příspěvek na program 100Kč za rodinu včetně herny. |
| 15.30–17.00 | **Art Výtvarka** Výtvarný kroužek pro rodiče s dětmi prvního stupně ZŠ. Pro předem přihlášené děti. Kapacita omezena. Kontakt na lektorku Lucie Vrátilová 604193205. Přihlášky na rcradovanek@centrum.cz. |
| čtvrtek | 9.30–11.30 | **Volná herna** Pro rodiče s dětmi - přijďte si zpestřit dopoledne do Radovánku. Rezervace místa nejpozději každou středu na tel: 773 050 010. Příspěvek na program 80Kč za rodinu včetně herny. |
| 16.00–17.30 | **Pohybovky se školkáčky** Pro rodiče s dětmi od 1 roku do 6 let. Rezervace místa u lektorky na tel: 725 241 126. Příspěvek na program 100Kč za rodinu včetně herny. |
| pátek | 9.30–11.30 | **Volná herna** Pro rodiče s dětmi - přijďte si zpestřit dopoledne do Radovánku. Rezervace místa nejpozději každý čtvrtek na tel: 721 046 366. Příspěvek na program 100Kč za rodinu včetně herny. |
| 14.00–15.00 | **Cvičení pro seniory.** Lektorka Ivana Krbcová. |

**MIMOŘÁDNÉ AKTIVITY:**

**Středa 19.3. od 17 do 19 hodin**

**Podpůrná skupina pro ženy**

Chceš vyjít z každodenní rutiny, popovídat si i s někým, koho denně nevídáš, nebo se prostě jen nechat inspirovat příběhy dalších žen? Vstupné 200Kč. Rezervujte si své místo na rcradovanek@centrum.cz. Další setkání proběhnou 16.4, 21.5., 19.6.

**Neděle 21.3. od 17 do 19 hodin**

**Puberta**

Chceš lépe porozumět svému puberťákovi? Dozvědět se, co je norma, na co si dávat pozor ze strany rodičů, jak „žít a přežít“ – psychohygiena a spoustu dalšího? Přednáší psycholožka PhDr. Ilona Špaňhelová. Cena pro účastníky 300Kč. Plná cena 500 Kč, dotovaná část 200Kč. Počet míst omezen. Rezervujte si své místo na rcradovanek@centrum.cz.

**Vybíráme 24. - 28.3. v otevírací době**

**Prodej 28.3. od 15 do 18 hodin, SO 8-16h, NE 9-15h**

**Bazárek v Radovánku**

Přebývají Vám doma věci, které byste rádi darovalia podpořili tím dobrou věc? Darovat můžete cokoli **v čistém a zachovalém stavu.** Darovat i nakupovat můžete přímo v Radovánku. Oblečení, hračky, knihy, obuv, potřeby do domácnosti,... Výtěžek bude použit na nákup vybavení a fungování Radovánku.

**RODIČOVSKÉ CENTRUM RADOVÁNEK z.s., jako neziskový spolek, je podporován městem Heřmanův Městec, Pardubickým krajem, společností energeia o.p.s. a MPSV Rodina. Kontakt: nám. Míru 288, 53803 Heřmanův Městec, www.rcradovanek.cz, 728 410 127, rcradovanek@centrum.cz.** 