



RODIČOVSKÉ CENTRUM RADOVÁNEK z. s. PROGRAM NA MĚSÍC KVĚTEN 2023

Jako každý měsíc má pro vás kolektiv spolku Radovánek bohatý program pro širokou veřejnost. Pro aktuální dění a změny sledujte náš Facebook RC Radovánek a prosíme, sdílejte informace s rodinami ve vašem okolí, ať má každá rodina možnost být součástí a dozvědět se více. V případě dotazů je vám k dispozici koordinátorka centra Karla Marečková na e-mailu: rcradovaneek@centrum.cz.

PRAVIDELNÝ PROGRAM:

pondělí	9.30–11.30	Ladíme spolu Program pro rodiče s dětmi od 1 roku do 3 let s říkadly, písničkami a pohybem. Poplatek 100 Kč za rodinu včetně herny.
	15.00–16.30	Tvoříme spolu. Program výtvarného kroužku pro děti od 5 let. Program je určen pro předem přihlášené děti. Příspěvek na program 15 lekcí/900,- (to je 60 Kč za lekci včetně materiálu).
	17.30–19.30	Cvičení pro těhotné. Program zahrnuje cvičení, poradenství a přípravu k porodu. Na program je nutné se předem přihlásit u lektorky na tel: 725 372 998. Jednorázové vstupné 150 Kč.
úterý	10.00–12.00	Znakujeme se zpěvem a hrou Kurz pro maminky s dětmi s lektorkou Lenkou Nováčkovou, více informací a možnost přihlášení na stránkách www.strelenska.cz .
	15.30–17.30	Go Kids! English Kurz pro děti 6-36 měsíců. Přihlášky a info na: www.strelenska.cz .
středa	9.30 a 10.30	Cvičení rodičů s kojenci. Program pro rodiče s dětmi do 1 roku. Na program je nutné se předem přihlásit u lektorky na tel: 725 372 998. Vstupné pro rodinu 100 Kč.
	15.30–17.30	Volná herna Pro rodiče s dětmi - přijďte si zpestřit odpoledne do Radovánek. Poplatek 80 Kč za rodinu včetně herny, bez nutnosti přihlášení.
čtvrtek	9.30–11.30	Hrátky s batolátky. Různorodý program se cvičením, tvořením i pohádkami pro rodiče s dětmi od 1 roku do 4 let. Poplatek 80 Kč za rodinu včetně herny.
	15:30–17:30	GoKids! English Kurz pro děti 3-6 let. Přihlášky a info na: www.strelenska.cz .
pátek	10.00–12.00	Klub pro maminky s malými dětmi z Ukrajiny. Vstupné 30kč/rodina.

MIMOŘÁDNÉ AKTIVITY:

Čtvrtek 11.5. od 9 hodin

S Radovánkem do přírody – Geoexpozice „Cesta vody“ v Bukovině

Na podzim roku 2018 byl v Bukovině u Přelouče nainstalovaný zajímavý geologický objekt, který popisuje cestu vody. Sami si můžete pomoci donesené vody v hrníčku z neďalekého rybníka vyzkoušet, jak celý koloběh funguje. Odjezd linkovým autobusem v 9h z Heřmanova Městce, návrat dle počasí a tím dané trasy ve 12:50h z Bukoviny, nebo v 11:33h z obce Hošťalovice. S sebou pití, svačinky, nádobu/hrneček na přenášení vody, případně pláštěnku. Autobus si hradí každý sám. Zveme všechny malé i velké objevitele a těšíme se na další společnou cestu!

Úterý 16.5. od 17 do 18:30 hodin

První pomoc – zásady ošetření „drobných úrazů“

Srdečně zveme na další setkání s Bc. Vlastou Antoňovou, která se s Vámi podělí o praktické informace a bohaté zkušenosti ze své zdravotnické praxe. Nepodceňujeme přípravu a osvěžme si informace, nikdy nevíme, kdy se můžou hodit, kam doba pokročila a co je nového. Zaměřeno nejen na děti. Náplň besedy: Co dělat při úpalu a úžehu? Jaký je v tom rozdíl? Jak správně vyjmout přísáté klíště? Zásady správného ošetření drobných ran a spousta dalších cenných informací. Na podzim navážeme podobným tématem, jehož součástí bude i nácvik resuscitace. Vstupné pro členy 100Kč, pro nečleny 150Kč. Přihlášky na rcradovaneek@centrum.cz.

Středa 24.5. od 16:30 do 18 hodin

Zdravá noha jako základ zdravého pohybu

Srdečně zveme na setkání s fyzioterapeutkou Mgr. et. Mgr. Danou Chvojkovou. Fungování těla jako celku je závislé na fungování každé jeho části. Tento vztah platí i naopak – pokud některá část nefunguje správně, projeví se to i jinde na těle. Přijďte se dozvědět víc. Přihlášky posílejte na rcradovaneek@centrum.cz. Vstupné pro členy 100Kč, pro nečleny 150Kč.

Informace o našich aktivitách naleznete na www.rcradovaneek.cz, www.facebook.com/rcradovaneek

RODIČOVSKÉ CENTRUM RADOVÁNEK z.s., jako neziskový spolek, je podporován městem Heřmanův Městec, Pardubickým krajem a společností energiea o.p.s. Kontakt: nám. Míru 288, 53803 Heřmanův Městec, www.rcradovaneek.cz, 724 042 304, rcradovaneek@centrum.cz.



energeia