



# AKCE PLÁNOVANÉ NA ZÁŘÍ 2018

**3. 9. – 28. 9. /každý všední den/ 9.00 – 12.00**

## HRAVÉ DOPOLEDNE

Hravé dopoledne v herně s krátkým programem. Maminky si popovídají, děti hrají. Určeno pro děti od 3 měsíců s doprovodem.

**3. 9. – 28. 9. /každý všední den/ 8.00 – 16.00**

## ZÁPIS DO ZÁJMOVÝCH KROUŽKŮ

Zájmové kroužky pro každou generaci. Tanec, zpěv, výtvarné dílny, sport, meditace... Vybere si každý.

**Od 3. 9. /pondělí/ 8.00 – 16.00**

## GOSPEL

Rád/a zpíváš a nemáš s kým? Baví tě černošská hudba? Je jedno, kolik ti je. Přijď se mezi nás podívat a zazpívat si písně nejen z černošských kostelů. Nejsme sice profíci, ale užíváme si to ☺.

**5. 9. /středa/ 10.00 – 11.00**

## SCHŮZE AKTIVNÍCH ČLENŮ

Jak se stát aktivním členem Jablíčka? Přijďte se zúčastnit naší pravidelné schůzky. Rádi vás přivítáme mezi námi.

**5. 9. /středa/ 16.00 – 18.30**

## KURZ NOŠENÍ DĚTÍ V ŠÁTKU\* pro začátečníky

Určeno pro rodiče malých miminek a pro těhotné ženy. Výhody a nevýhody nošení, základní úvazy, jak děti nosit, jak šátek obléci a další.

**11. 9. /úterý/ 17.00 – 20.00**

## DO NEMOCNICE INFORMOVANĚ

Seminář z projektu „Podpořte mě v osvětě“ od Agnes Němečkové: legislativa a práva pacientů, těhotenství a zásahy do něj, porod domácí či ambulantní, hospitalizace s dítětem, pediatrie, EBM – medicína založená na důkazech, odpovědnost v nemocnici, kam se obrátit se stížností a další.

**12. 9. /středa/ 18.00 – 20.00**

## POVÍDÁNÍ O KOJENÍ A ŠESTINEDĚLÍ\*

Interaktivní přednáška s laktiční poradkyní a psycholožkou Ivou Klímovou o tom, co je dobré vědět o kojení ještě před porodem a jak se připravit na šestinedělí.

**13. 9. /čtvrtek/ 18.30 – 19.30**

## JÓGA NA MÍRU

Jóga v pomalém tempu v kombinaci s tělesnou výchovou. Nezatěžuje klouby, zlepšuje zdravotní stav. Určeno pro cvičence středního věku, osoby se zdravotním oslabením i pro seniory.

**14. 9. /pátek/ 16.30 – 19.30**

## MOHENŽODÁRO\*

Přijďte objevit svou vnitřní ženu. Čeká vás tanec, probuzení ženské energie, cvičení, meditace.

**17. 9. /pondělí/ 13.00 – 14.30**

## BABY MASÁŽE\*

Sblížení, důvěra, hlubší vazby, relaxace... Začátek 5-ti týdenního kurzu pro rodiče s dětmi od narození do 1 roku. 1 týden = 1 lekce, další lekce 24. 9.

**18. 9. /úterý/ 10.00- 11.00**

## DĚTSKÁ PSYCHOLOŽKA a VZTAHOVÝ PORADCE\*

Máte problémy a nevíte si rady? Do poradny se vám nechce jít? Přijďte se poradit k nám. Individuální poradenství zdarma.

**19. 9. /středa/ 16.00 – 18.00**

## MÝDLOTVOŘENÍ\*

Přijďte si vytvořit do Jablíčka 5 – 10 voňavých mýdélků různých barev a tvarů. Dílnička je vhodná pro děti od 5ti let s dohledem dospělého, od 7 let zvládnou děti většinou tvořit samy.

**25. 9. /úterý/ 10.00 – 12.00**

## NAVLEČTE SI KORÁLKY

Workshop představující atestované silikonové korálky značky Emaja, kde si můžete za cenu materiálu vyrobit šperky, dětská kousátka, klipy na dudlík, kočárky a autosedačky, přívěsky a další.

**26. 9. /středa/ 10.00 – 12.00**

## FYZIOTERAPEUTKA V JABLÍČKU\*

Přijďte se zdarma poradit o zdravém pohybovém vývoji svých dětí s fyzioterapeutkou Mgr. Markétou Matějkovou.

**27. 9. /čtvrtek/ 15.00 - 17.00**

## PODPŮRNÁ KOJÍCÍ SKUPINA\*

Setkávání těhotných a kojících maminek s laktiční poradkyní Eleonorou Kočí. Přijďte se na kojení připravit a získat cenné informace od odborníka. Hlásit se můžete na tel. 777 102 614.

**\* na tyto akce je nutné se hlásit předem  
na tel. 773 270 271 nebo [info@centrumjablicko.cz](mailto:info@centrumjablicko.cz)  
Jedná se především o jednorázové akce. Stálý program  
najdete na [www.CENTRUMJABLICKO.cz](http://www.CENTRUMJABLICKO.cz)**