



# PODANÁ RUKA K SVĚPOMOCI



## ZPRAVODAJ 2

NEPRODEJNÉ

Zpravodaj, jehož druhé číslo držíte v ruce, si klade za cíl informovat co nejširší okruh osob o pozitivních aktivitách realizovaných v našem mikroregionu, které mohou sloužit jako příklady dobré praxe ve vztahu k cílovým skupinám i dalším osobám v mikroregionu. Vychází v rámci projektu Podaná ruka k svépomoci, jehož předkladatelem je Novohradská občanská společnost o.s (N.O.S.). Projekt je financován z prostředků Evropské unie prostřednictvím Státního regionálního operačního programu – SROP a z prostředků Jihočeského kraje.

## NOVOHRADSKÁ OBČANSKÁ SPOLEČNOST (NOS)

([www.novnos.cz](http://www.novnos.cz))



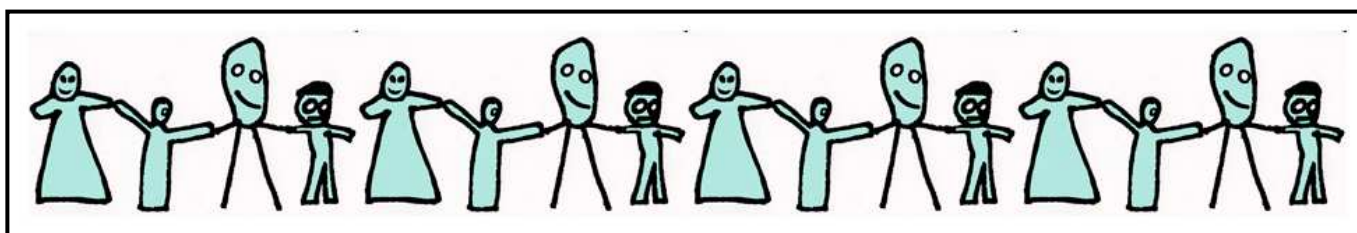
vznikla v únoru 1999 z iniciativy 7 občanů jako sdružení dobrovolné, nezávislé, sdružující členy na základě společného zájmu. Cílem činnosti sdružení se od počátku stala snaha realizovat projekty a akce, které svým obsahem rozvíjejí kulturní, společenský a sportovní život v oblasti Novohradských hor a které tuto oblast propagují. Současně je však kladen důraz i na způsob realizace těchto projektů a akcí. Cílem je široká spolupráce s dalšími občany, neziskovými organizacemi a spolky, s podnikatelskými subjekty a s místní samosprávou. Díky takto vzniklým "realizačním týmům" se snaží posilovat občanskou společnost ve městě a v jeho okolí.

## Projekt PODANÁ RUKA K SVÉPOMOCI

([podana.ruka@centrum.cz](mailto:podana.ruka@centrum.cz))



jehož nositelem je Novohradská občanská společnost, probíhá v časovém období leden 2007 až červen 2008. Aktivity projektu vycházejí z obecné potřeby vyhledávat nové, mladé a aktivní lidi, kteří by se zapojili do místních rozvojových procesů ve svých obcích a osadách. Je zřejmé, že takoví lidé v mikroregionu jsou, jen je potřeba je vyhledat a dát jim důvěru realizovat své nápady a záměry. Základním cílem projektu je realizace speciálního metodického programu, pomocí kterého by měly týmy osob z cílových skupin projít procesem od nápadu (projektové myšlenky) k podrobné přípravě na realizaci tohoto nápadu (tj. k sestavení projektu včetně ověření realizovatelnosti). Všeobecným cílem projektu je proto cílevědomé posilování sebevědomí a aktivit vybraných cílových skupin a tím rozvinutí jejich aktivního přístupu k životu, k prostředí, které je obklopuje a k lidem, se kterými v běžném životě komunikují. Tím se současně vytváří základ zdravé občanské společnosti, která se nebude obávat podílu na věcech veřejných.



---

**Sedmadvacet kilometrů jihovýchodně od Českých Budějovic, mezi rybníky a lesy, najdete obec Jílovice, ležící na rozhraní třeboňské roviny a Novohradských hor. Tady jsem prožila krásných osmnáct let a po deseti letech strávených střídavě v Českých Budějovicích a cizině mne to táhne zase domů.**

*Rozhodla jsem se v budoucnosti vrátit a trvale žít v tomto koutku mikroregionu Růže, protože je to tu takové malé, hezké a především lidské.*

*Po návratu z Anglie jsem zjistila, že je zde plno nových milých obyvatel a mezi nimi především maminky s malými dětmi. Napadlo mě, že by nebylo špatné pro ně zajistit nějaké místo, kde by mohly společně se svými ratolestmi třeba cvičit, učit se novým dovednostem nebo nechat děti hrát si v příjemném prostředí, a při té příležitosti si docela obyčejně popovídat...*

*Následně jsem našla úžasnou možnost pracovat v Rose v Českých Budějovicích a v rámci vzdělávacích akcí potkala Lucii Chaloupkovou z Novohradské občanské společnosti, která mi představila projekt Podaná ruka k svépomoci. Ten podporuje malé skupinky lidí nadšených pro určitou věc a postupně je vede k formulaci vlastního projektu a jeho realizaci. Následovalo setkání s Magdou Chytrovou na jílovickém masopustu, která měla podobnou myšlenku již dříve, pár schůzek společně s Lucií Chaloupkovou a vznikla základní projektová skupina, rozšířená o Evu Květoňovou a našeho mentora RNDr. Zuzanu Guthovou.*

*O tom, co se nám společnými silami podařilo, se dočtete dále..*

*... mám tak další důvod, proč se těšit na návrat do Jílovic. Nejen, že jde o hezkou vesnici, je tu super parta hasičů, skvělá starostka, ale i akční maminky zajímající se o celkové zlepšování kvality života na vesnici.*

*Hana Janáčková Kojanová, Jílovice*

---

V rámci projektu **Podaná ruka k svépomoci** proběhlo 14. května 2007 v Jílovicích setkání, jehož cílem bylo zmapovat potřeby a touhy mladých rodin a naplánovat uskutečnění aktivit vedoucích finálně až k napsání a realizaci projektu Mateřského centra v Jílovicích. Plánování podpořila a spolupráci při uskutečňování aktivit týkajících se mateřského centra nabídla i starostka obce.

Iniciátorky setkání představily aktivity, které jistě povedou k rozvoji duševního a kulturního života v Jílovicích. Prioritou tohoto setkání bylo vytipovat ty aktivity, které budou mít mezi maminkami a jejich dětmi co největší podporu a kterých by se účastnil co největší počet dětí a jejich rodičů. Dále se pak pokusit navrhnout prostory, kde by mohly žádané aktivity probíhat. Při analýze současného stavu bylo konstatováno, že je v obci mnoho mladých rodin s dětmi. Základní a mateřská škola za velké podpory obce organizují některé akce pro děti (např. karneval, dětský den, masopustní koledu dětí, májku, oslavy Dne země, Den matek, keramický kroužek). Zájem je jak ze strany dětí, tak i rodičů, velký.

V další části postupně začaly vznikat nápady, které by se dále v obci daly uskutečnit. Selekcí jsme nakonec dospěly k několika aktivitám, o kterých by bylo dobré dále diskutovat:

- Místo pro aktivní odpočinek (dětské a volejbalové hřiště, koupaliště)
- Počítačové kurzy
- Jazykové kurzy
- Cvičení pro děti a maminky
- Kroužky - hudební výchovy, vyšívání, pohybové a taneční, malí hasiči, přírodovědné (skauting)





Účastnice se rozdělily do dvou pracovních skupin. Každá skupina rozpracovávala konkrétní témata, na kterých jsme se shodly. A protože se našeho setkání účastnily i děti, které chtěly také nějakou pracovní skupinu vytvořit, vzala na sebe tento příjemný úkol manažerka projektu Podaná ruka k svépomoci. Nejmladší skupina výtvarně vyjádřila svá dětská přání a náměty na to, co by mohlo nové MC nabízet.

Výsledky práce obou skupin je možno shrnout jako soubor aktivit, kterých by se v obci maminky s dětmi rády účastnily (číslo vyjadřuje počet získaných hlasů).

#### **Aktivity zaměřené na maminky:**

- Kurzy obsluhy počítače 11
- Odborné přednášky 10
- Jazykové kurzy angličtiny 6
- Kurzy účetnictví 2
- Jazykové kurzy němčiny 2

#### **Aktivity zaměřené na děti:**

- Hudebně rytmické cvičení 14
- Výlety pro děti s rodiči 14
- Logopedie 10
- Přírodovědný kroužek 9
- Jazykové kurzy angličtiny 8
- Jazykové kurzy němčiny 2

Prvním drobným konkrétním výstupem celého setkání byla dohoda o společném výletu dětí a jejich rodičů. Protože ostatní aktivity budou náročnější na odbornou způsobilost přednášejících, lektorů či případných vedoucích, nejdříve zjistíme jejich finanční a prostorovou náročnost. Mezi zúčastněnými panuje shoda v tom, že nejvhodnější prostory pro jednotlivé projekty jsou v Kulturním domě, který je majetkem obce Jílovice. Vzhledem k tomu, že starostka obce nabídla tento prostor k případnému užívání a současně podpořila snahu rekonstruovat v rámci projektu MC potřebné prostory i vzhledem k počtu, nadšení a zodpovědnému přístupu účastníků tohoto setkání věříme, že Mateřské centrum v Jílovicích nebude již jen pouhým přáním místních dětí a jejich rodičů.



---

*... neuteklo ani půl roku od setkání jílovických maminek a naše společné plánování má svoji konkrétní podobu - Komunitní a mateřské centrum v Jílovicích. A protože v regionu již existují Mateřská centra, která pomohla nebo byla inspirací při „narození“ jílovického, přinášíme vám zde nabídku jejich programů a aktivit na jednom místě.*

---

## KOMUNITNÍ A MATEŘSKÉ CENTRUM JÍLOVICE



Naše komunitní a mateřské centrum si klade za cíl vytvořit místo setkávání pro všechny věkové kategorie. Snažíme se vytvořit prostor kde se budeme vzdělávat, tvořit, seznamovat a podílet se na tom jakým směrem se naše místo setkávání bude dál rozvíjet.

Od listopadu se díky snaze maminek a zájemců z našeho regionu rozběhlo několik aktivit pro veřejnost a děti. Jednou z nich jsou například logopedicky zaměřené schůzky, kde je s dětmi procvičována jejich řeč a paní Nikola Hovorková, která danou problematiku vystudovala, poskytuje maminkám i odborné poradenství. Na základě setkání z května se podařilo rozjet také tři kurzy anglického jazyka. První z nich je určen dětem a vede ho paní Anna Hrdličková z Jílovic - nádraží, která dříve učila mimo jiné i na naší základní škole. Děti již dnes umí anglicky nejen pozdravit, ale i pojmenovat barvy a většina z nich se na angličtinu těší. Pro dospělé byl otevřen začátečnický kurz a kurz pro pokročilé. Tyto kurzy probíhají pravidelně v neděli. Další akce pořádané KMC chceme zaměřit na rozvoj duševního a kulturního obohacení dětí, mladých rodin a veřejnosti. Jednotlivé akce probíhají v KD Jílovice, kde jsme díky podpoře a porozumění ze strany OÚ Jílovice získali prostor pro naše aktivity.

Příjemné odpoledne jsme strávili na **kurzu Vánoční vazby**, který se uskutečnil 13. prosince a kde nám aranžérka Petra Baštýřová ukázala jak pěkně a jednoduše si vytvořit vánoční výzdobu. Na jaře by se díky obecně prospěšné společnosti Attavena měl rozběhnout kurz počítačů pro maminky na mateřské dovolené, o který maminky projevíly velký zájem.

Činnost KMC chceme dále rozšiřovat, proto uvítáme další maminky či tatínky, kteří budou ochotni se zapojit do dalších aktivit. Máte-li zájem o některou z již probíhajících akcí, rádi Vás budeme informovat o aktuální nabídce na níže uvedené adrese. Také oceníme Vaše dobré nápady, o které by jste se s námi rádi podělili a uvítáme Vaši případnou pomoc v oblasti organizace dalších aktivit.

Naše KMC je závislé na finanční pomoci zvenčí, proto uvítáme jakýkoliv sponzorský dar. Všem, kteří nás podporují, bychom rádi touto cestou poděkovali a těšíme se na další spolupráci. Také přivítáme jakoukoli nabídnutou pomoc.

<b>Hrátky s dětmi</b> logopedicky zaměřené cvičení	pro děti	Nikola Hovorková	1x měsíčně
<b>Angličtina pro nejmenší</b>		Anna Hrdličková	středa odpoledne
<b>Angličtina pro dospělé</b>	začátečníci I začátečníci II	Eva Dupkaničová	neděle 16:00 neděle 15:00
<b>Angličtina pro dospělé</b>	pokročilí	Eva Dupkaničová	neděle 17:30

### Komunitní a mateřské centrum Jílovice

Hana Janáčková Kojanová tel. 603 506 537  
Eva Květoňová tel. 728 780 895.

Informace o akcích získáte na [www.obecjilovice.cz](http://www.obecjilovice.cz)

## KDO?

Myšlenka pravidelného scházení se s dětmi se zrodila v lednu 2005 a dala vzniknout ledenickému Klubu maminek. Na jeho základě bylo v dubnu 2006 založeno občanské sdružení Mateřské centrum Ledňáček.



## KDE?

Naše sídlo se nachází za hospodou Na plácku. Interiér je přizpůsoben malým dětem – herna je vybavena kobercem, hezkým nábytkem k sezení a tvoření, množstvím hraček a knih, oblíbený je bazének s rehabilitačními míčky. Prostor zpestřují nástěnky s našimi výtvary, hezké malby na zdi a obrázky. K dispozici je dále malá kuchyňka pro přípravu občerstvení a sociální zařízení.

## CO?

Naší snahou je připravovat dětem zajímavý program úměrný jejich věku.

- Jeden den v týdnu **dopoledne** (10.00 – 12.00 hod) je určen především dětem od 0 do 6 let. V rámci „výtvarných, hudebních a pohybových hrátek“ mají možnost rozvíjet své schopnosti a fantazii. Navíc se už od nejranějšího věku zařazují do kolektivu, a přitom mámu mají stále na dosah.
- Jeden den v týdnu **odpoledne** (16.30 – 18.30 hod) navštěvují MC i starší děti. Volíme proto náročnější výtvarné aktivity a techniky, secvičujeme divadlo nebo pořádáme přednášky a besedy. Na tyto dny zařazujeme rytmicko-taneční program „**S písničkou a tanečkem uděláme radost všem**“ a hudební program „**Já malý muzikant**“.
- Při našich setkáních dochází k přirozené spolupráci mladších a starších dětí, kromě radosti z výrobku mají děti radost ze společné práce.
- Disponujeme rozrůstající se knihovničkou, nabízíme k zapůjčení publikace věnující se mateřství, výchově dětí, orientaci žen na trhu práce a využívání volného času s dětmi (viz seznam na našich webových stránkách). K dispozici je i množství letáčků a informačních materiálů určených především ženám na mateřské dovolené.
- Dospělí a děti školního věku využívají naše i-Pracoviště, které slouží k práci na počítači s připojením na internet i s možností tisku.
- S organizací ROSA o.p.s. jsme navázali spolupráci na osvětovém projektu o používání prateľných plen a poskytujeme informace a poradenství.
- V našem MC třídíme odpad (papír, sklo, plast), na bioodpad se nám podařilo zřídit kompost, a i „hliníkožrout hladový“ je postupně naplňován drobnými obaly.

## NAŠE ÚSPĚCHY aneb co se nám líbilo a budeme opakovat

- dětská masopustní koleda a maškarní karneval
- pálení čarodějnic a slavnostní zdobení májky
- závody na odrážedlech, tříkolkách a kolech
- oslava narozenin mateřského centra s tanci, hrami a divadlem
- jarní a podzimní bazar dětského oblečení a potřeb
- obtýdenní večerní keramika pro dospělé
- kurzy angličtiny a němčiny
- řemeslné dílny (výroba keramiky, drátkování, práce s ovčí vlnou, šití hraček).

Ve spolupráci s Úřadem práce v Českých Budějovicích se nám ve školním roce 2006/7 podařilo vytvořit v MC dvě pracovní místa v rámci veřejně prospěšných prací. Na rok 2008 plánujeme opět přijetí jedné zaměstnankyně.

Úspěšnou spoluprací jsme také navázali s o.p.s. Attavena, která v Ledenicích uspořádala bezplatné kurzy práce na počítači pro rodiče s dětmi do 7 let.

### PROČ?

Naše mateřské centrum vzniklo proto, že my maminky cítíme potřebu sdílet svoje radosti i starosti při výchově dětí, nejlépe s ostatními maminkami. A v dnešní individualizované společnosti nám mateřské centrum nabízí možnost rychle navázat nové sociální vazby (což oceňují zvláště nově přistěhovalí rodiče), integrovat se, realizovat se. Ten čas, který trávíme na mateřské či rodičovské dovolené, kdy máme možnost s dětmi objevovat svět okolo sebe, je totiž nesmírně krátký. A proto se ho snažíme využít co nejlépe. Proto se scházíme v Ledňáčku.



### MC Ledňáček

F. Sládka 584, 373 11 Ledenice  
tel.: 728 889 616 (A. Chadimová)  
email: [mclednacek@seznam.cz](mailto:mclednacek@seznam.cz),  
<http://rodina.cz/lednacek>



Mateřské centrum v Borovanech vzniklo v září 2006 díky finanční podpoře z evropského programu Leader +. Samotné finance by ale nestačily, kdyby zde nebyl zájem maminek a města. Město vytvořilo pro centrum prostor a trvale hradí energie a některé aktivity. Centrum je tedy zařízením města, o jehož provoz a program se starají maminky.

A protože je centrum zařízením především pro ty nejmenší borovanské, dostalo jméno Borovánek.

*Milí mladí rodiče,*

*Máte doma miminko či batolátko? Jestliže ano, velmi vám doporučuji navštívit borovanské mateřské centrum Borovánek. A co se zde vlastně děje?*

*Centrum je určeno právě pro rodiče s nejmenšími dětmi, aby zde mohli trávit čas ve společenství lidí, které pojí stejné starosti a radosti. Děti zde najdou stejně staré kamarády a prožijí zase úplně jiné chvíle než doma. Pro unavené rodiče je centrum ideálním místem, kde si odpočinou od každodenního stereotypu a kde mohou díky připravenému programu zabavit a nadchnout své dítě novými činnostmi.*

*Maminky jsou vděčné a rády využívají také volné návštěvy centra bez vedeného programu. Zatímco si děti hrají s hračkami, které patrně doma nemáte, rodiče si mohou uvařit kávu a vybrat k zapůjčení nějakou knížku či časopis z místní knihovničky nebo bezplatně otevřít internet... Možností je určitě mnoho. Stojí za to to vyzkoušet, určitě si se svým dítětem lépe pohrajete v centru, kde nevidíte špinavé nádobí nebo smetí na podlaze...*

*Centrum v Borovanech nenavštěvují jenom místní, ale přijíždějí sem i přespolní. Jednou jsem v centru potkala dvě maminky – jednu z Ledenic a druhou z Českých Budějovic – které si do Borovánku čas od času udělají výlet, protože se jim tady líbí.*

*Moc ráda bych pozvala i Vás ostatní, přijďte se k nám podívat a ať se Vám u nás líbí!*

*Jana Oesterreicher Malíková*

### ✓ **Borovánek je místem hry**

V Borovánku je možné si pohrát především v době, kdy v centru neběží žádný program. Malé i ty větší děti jsou nadšené z bazénku s kuličkami a malou skluzavkou, z barevné molitanové stavebnice stavějí hrady, překážkové dráhy, domečky..., mají možnost zaskákat si na trampolínce, skákacích míčích...

Borovánek buduje i místo pro venkovní hru, hned vedle centra je malá čistá zahrada, kde si mohou děti užít venkovního řádění. Tento rok by zde mělo přibýt pískoviště a jedna větší hrací sestava.

### ✓ **Borovánek je místem zábavy i učení**

Program v centru nabízí možnost všestranného rozvoje dětí – pohybové, výtvarné, hudební, jazykové hry vedou maminky, které se ve svém oboru vyznají. Děti tady ve společnosti svých vrstevníků zažívají chvíle, které jim doma maminky jen těžko připraví. Formou hry a zcela nenásilně se tak postupně naučí například základní barvy, mnoho písniček a říkanek..., ale také určité samostatnosti a vztahu k dětem kolem.



### ✓ **Borovánek je místem spolčování**

V centru se scházejí nejen podobně staré děti, ale také rodiče, které pojí podobný zájem, podobné starosti, které zde mohou sdílet, vzájemně si poradit, vypovídat se. Společně poté podnikají nejrůznější aktivity ať už v centru či mimo něj.

### ✓ **Borovánek je místem informací**

Informace v podobě letáků, různých materiálů, plakátů, knih a časopisů, internetu... to vše zde mohou rodiče bezplatně najít. Většina těchto materiálů se týká mateřství, těhotenství, porodu, výchovy, rodičovství, zdravého životního stylu... Řadu informací lze získat i při přednáškách, besedách a předváděcích akcích, které se tu jednou měsíčně konají (např. První pomoc u dětí, dětská řeč, péče o zoubky, domácí škola, zdravé stravování...)



### ✓ **Borovánek je místem dobrých rad a služeb**

V rámci centra fungují po telefonickém objednání i různé poradny a služby. Týkají se výživového, speciálně pedagogického, logopedického, laktačního poradenství. Maminky se zde mohou naučit využívat Bachovy esence při řešení různých problémů... V centru mohou rovněž zakoupit zdravé mlsání a bylinné čaje.

### ✓ **Borovánek je místem odpočinku**

Jistě každý rodič na mateřské dovolené rád občas uteče od každodenních stereotypů a z prostředí, kde objevuje pořád nějakou práci. Mateřské centrum je v tomto případě ideální prostor, kde si vydechnout, prostor, kde je možné věnovat se svému dítěti bez toho, aniž by mu za rohem „stála“ práce.



## **PRAVIDELNÝ PROGRAM V MC BORO VÁNEK**

### **Sejdeme se jednou za týden**

- **Pohybové pondělky od 10:00 hodin – Pohybové hrátky aneb zadáno pro batolátka ...** pokud vaše dítě už samo chodí, přijďte si s ním zacvičit s Alenou a Adámekem
- **Hudební dopolední úterky od 10:00 hodin – Hudebně-pohádkové hrátky aneb zpívat si a hrát budem...** Lenka s Vojtíškem Vás zvou na písničky, pohádky, hry a spousta zábavy...
- **Anglické odpolední úterky od 13:00 hodin – Angličtina pro nejmenší od 3,5 let**
- **Muzikantské středy od 9:45 a od 10:30 hodin – Hudební kroužek pro nejmenší od 0 – 3,5 let...** přijďte si s Janou a Fridříškem zazpívat, zatancovat... prostě muzicírovat.
- **Malované čtvrtky od 10:00 hodin – Výtvarné hrátky aneb vezmi žlutou tužku** Katka s Kryštůfkem zvou na chvíle s barvičkami, nůžkami, lepidlem, papírem...
- **Plaváckové soboty od 9:00 hodin – Plaváček aneb kurzy plavání pro děti od 1 – 6 let...** plavání v borovanském bazénu začne od dubna, přihlášky a info na tel: 608111185

## Sejdeme se jednou za měsíc

- **Mámy, buďme pospolu...od 15:30 hodin...** neformální setkání mamin a dětí různého věku... každý druhý čtvrtek v měsíci.
- **Setkání kojících maminek s laktační poradkyní od 16:00 hodin...** poslední úterky v měsíci
- **Večerníček pro maminky od 20:15 hodin...** (promítání filmů na téma mateřství, porod, výchova...)... poslední úterky v měsíci

## Sejdeme se na zavolání – poradny

- **Poradna pro výživu a alternativní péči**, osobní konzultace s odborníkem na výživu Dr. Petrem Fořtem, výživa těhotných, kojenců a dětí...  
Štěpánka Kutišová, tel. 776705350
- **Poradna s využitím Bachových esencí** – jedná se o poradenství zaměřené na psychickou pomoc maminkám a jejich ratolestem  
Václava Chrástková, tel. 602470308
- **Speciálně pedagogická poradna** – nápravy řeči, pomoc při poruchách učení a chování  
Marcela Rejmánková, tel. 606657201
- **Poradna pro kojící a těhotné maminky** – pomoc s kojením, příprava k porodu, doprovod k porodu, poporodní návštěvy...  
Jana Oesterreicher Malíková, tel. 775324993

## Mateřské centrum lze denně navštívit i mimo program

*(návštěvní doba dle provozu chráněné dílny Nazaret, klíče jsou k vyzvednutí zde)*

- Bazén s kuličkami
- Velká molitanová stavebnice
- Knihovnička s mateřskou a rodičovskou tematikou
- Možnost posezení při kávě a čaji
- Bezplatný přístup k internetu
- Ukázkový balíček moderních látkových plen
- Možnost setkání s ostatními rodiči a dětmi
- Možnost zakoupení zdravých dobrot a čajů od bylinkářky



### MC BOROVÁNEK

Podzámčí, 373 12 Borovany, tel: 775 324 993

[jmalikova@centrum.cz](mailto:jmalikova@centrum.cz) , [www.borovany-cb.cz](http://www.borovany-cb.cz)

(v rubrice společenský život odkaz na MC Borovánek)

## NOVOHRADSKÝ KLUB MAMINEK

byl založen v lednu 2003 v novohradském klášteře. Cílem klubu je nabídnout podnětné činnosti a aktivity pro děti od věku kojeneckého po předškolní, které rozvíjí celou osobnost dítěte, jeho tvořivost, fantazii, orientaci v mezilidských vztazích a rozvíjení poznání o světě kolem nás, motoriku (cvičení pro zdravý vývoj dítěte, pohybové hry), grafomotoriku (hry a cvičení pro základy psaní), rozvoj hudebního cítění (intonační, hlasové, dechové hry a cvičení, rytmika a tanečky). Dále nabízíme podněty k výtvarným činnostem pro maminky, které chtějí i doma tvořit se svými dětmi. Všichni, kdo pracují s dětmi, jistě uvítají možnost odborných přednášek z oblasti pedagogiky, psychologie, zdravotní, výživy apod...

### PRAVIDELNÉ AKTIVITY

#### Dopoledne s maminkou:

Čtvrteční dopoledne mohou u nás děti strávit aktivně, tvořivě a hlavně společně s maminkou i kamarády. Program je připravován blokově na vybraná témata z rámcového programu pro předškolní vzdělávání se vztahem k ročním obdobím, svátkům a slavnostem, maminky si v klášterní kuchyni mohou zajistit oběd, nemusí vařit a mohou s dětmi prožít hravé dopoledne a podělit se o zkušenosti s jinými maminkami.

Program pro děti od 3 do 6 let začíná v 9 hod. v klášterní třídě, v 10 hod. se pak mohou připojit maminky s mladšími dětmi. Současně nabízíme možnost využít zajímavé materiály a pomůcky, které si většinou běžně domů nepořídíme, k tvořivým a dekorativním činnostem, stejně jako celkové zázemí, které v prostorách kláštera máme.

Program připravuje a bližší informace podá Mgr. Marie Průková a Mgr. Pavla Chrtová.

#### Keramika pro maminky s dětmi:

Práce s hlinou má pozitivní terapeutický účinek, rozvíjí především jemnou motoriku, schopnost koncentrace a představivost.

Kurz pro maminky s dětmi probíhá **každý čtvrtek od 14.30** v keramické dílně Kána pod vedením keramičky Mgr. Dany Vilínové, tel. 607 752 775.

#### Angličtina pro nejmenší:

Děti se spolu s maňáskem Pagem učí hravou formou základům angličtiny a získávají tak dobré předpoklady pro budoucí znalost jazyka.

Kurz se koná **každý pátek od 15 hod.** v klášterní třídě pod vedením

Mgr. Heleny Princové (tel. 737 125 608).

Určeno dětem od 4 do 6 let.



## PŘÍLEŽITOSTNÉ AKTIVITY

### Plavání

Kurz plavání proběhl na podzim 2007 v bazénu v pensionu v Údolí u N. Hradů a příště se bude konat v Borovanech v dubnu a květnu 2008. Je určen dětem od 1 do 6 let opět pod vedením odborné lektorky Mirky Caplové. Cena kurzu pro předplatitele 150,- Kč za lekci, jinak 170,- Kč za lekci. Do tří let dítěte je možné získat příspěvek od pojišťovny.



Přihlášky u P. Chrtové.

### Mimiškolička

U nás poprvé proběhla na jaře 2007 a v případě dostatečného zájmu se otevře i letos opět pod vedením porodní asistentky Mirky Caplové. Kurz má 6 lekcí, první setkání se uskuteční v pondělí 17.3. v 15.30 v klášterní třídě. Délka jedné lekce 1½ hod. a je nutné se přihlásit do 5.3. 2008 u P. Chrtové (603 845 863 nebo 386327049). Cena kurzu je 500,- Kč (většina pojišťoven kurz proplácí v celé výši).

Náplní budou:

- říkankové a písničkové cvičení s miminky spojené s poznáváním ručiček, nožiček, nácvik správného přetáčení, posilování šijových a břišních svalů miminek
- masáže miminek – klasická masáž a masáž tzv. „míčkování“ ([www.mickovani.wz.cz](http://www.mickovani.wz.cz)), což je ozdravná metoda, kdy speciálními tahy se dá odmíčkovat rýma, kašel, bolesti břicha, zad
- naučná přednáška na téma: vývoj miminek, kojení, příkrmy, růst zoubků...
- cvičení maminek – poporodní zpevňovací cviky hlavně na problémové partie



Jde o příjemné a smysluplně prožité chvíle s vaším miminkem, o posílení první komunikace a vztahu mezi ním a vámi a možnost udělat něco pro zdraví vás obou.

### Klášterní školička Immanuel

je otevřená od října 2007 v klášterní třídě. Pro děti ve věku 3 – 6 let je zde každou středu od 7,30 do 12,00 připraven pestrý výchovně vzdělávací program. Prožíváme tu veselá i napínavá dobrodružství a objevujeme svět kolem nás tak, jak ho pro nás stvořil dobrý Bůh. V naší středeční školičce chceme v dětech rozvíjet vnímavost a vztah k sobě samému, k druhým, ke světu a k Bohu, který o vše s láskou pečuje. V rámci programu je zajištěna svačinka a oběd z klášterní kuchyně.

Program a celé dopoledne vede Mgr. Marie Průková a děkuje maminkám za společenství, podporu a pomoc.

Kontakty pro případné dotazy a informace:

Mgr. Marie Průková, tel. 723 084 360, [marie.prukova@iex.cz](mailto:marie.prukova@iex.cz)

Mgr. Pavla Chrtová, tel. 603 845 863, [pavla.chrtova@centrum.cz](mailto:pavla.chrtova@centrum.cz)



V Nových Hradech probíhá pátým rokem pod záštitou TJ Nové Hradý

### **Cvičení rodičů s dětmi.**

Koná se každé úterý v malé tělocvičně základní školy od 16.00.h. V tělocvičně máme k dispozici spoustu náradí a náčiní vhodného ke cvičení a hrám. Oddíl navštěvují děti od 2 do 6 let, ale přivítáme rádi i mladší cvičence, samozřejmě vždy s dospělým doprovodem. Děti se naučí spoustu nových pohybových dovedností, her, básniček a říkadel propojených s pohybem.

Těšíme se na Vás. Marcela Michaleová – cvičitelka, tel. 724191730.

### **Novohradský klub maminek**

Mgr. Marie Průková

tel. 723 084 360, [marie.prukova@iex.cz](mailto:marie.prukova@iex.cz)

Mgr. Pavla Chrtová

tel. 603 845 863, [pavla.chrtova@centrum.cz](mailto:pavla.chrtova@centrum.cz)

## **MATEŘSKÉ CENTRUM ČLOVÍČEK NEBOJSA Trhové Sviny**

Od dubna roku 2007 jsme se maminky s miminky začaly scházet každý čtvrtek dopoledne ve Sboru církve bratrské, která nám bezplatně zapůjčila svůj prostor s kobercem a hračkami (herní koutek). Nejdřív se nás scházelo jen pár kamarádek s dětmi, pak se počet rozrůstal až k 10 maminkám s miminky. Nejdřív jsme si zacvičily s dětičkami a pak jsme si povídaly na různá témata (kojení, přikrmování, bolesti bříšek a jiná zajímavá témata ohledně našich dětí). Postupem času se naše debaty začaly stáčet na jedno téma a to vybudování nějakého prostoru jen pro nás, tedy mateřského centra. Získání prostor byl asi největší problém. Musely jsme začít komunikovat s městským úřadem, který nám vyšel vstříc v srpnu 2007. Od této doby začal kolotoč příprav, hlavně komunikace mezi úřady.

Rozhodly jsme se, že pro nás bude nejlepší založit občanské sdružení, což se nám asi napotřetí (to pro ty, kteří se také rozhodují jít do toho) u ministerstva vnitra podařilo. Od konce srpna 2007 máme oficiální název „Mateřské centrum Človíček NEBOJSA, o.s.“ a přiděleno své IČO.



Vzápětí jsme začaly komunikovat se Sítí mateřských center České republiky a v polovině září jsme se staly jejími členy. Je to pro nás přínosné v tom, že tato organizace sdružuje dnes více jak 225 MC v celé ČR, pořádá zajímavé semináře a setkání a radí nám v různých věcech. Také jako její členové máme větší možnost získávat různé granty. I k našemu překvapení se nám na podzim podařilo získat grant z Nadace VIA, z něhož můžeme financovat zařízení do našeho MC.

Současně s registrací našeho občanského sdružení u různých úřadů jsme se začaly podílet na úpravách prostoru budoucího MC. Tento prostor vznikl v bývalé ordinaci praktického lékaře, prostor bylo nutno vymalovat, položit nový koberec, tyto práce jsme musely zadat a průběžně kontrolovat.



A konečně nastal den D, tedy 15. října 2007, kdy jsme otevíraly naše milé malé trhosvinenské mateřské centrum a začaly se zde pravidelně scházet. Každý den je v MC program – cvičení s miminky, menšími batolátky a většími batolaty, zpívání s Aničkou, tvořeníčko, angličtina pro nejmenší, konverzace pro dospělé, kurz pro těhotné, cvičení Pilates. Každý si může z našeho bohatého programu vybrat ten, který mu vyhovuje.

Kromě těchto pravidelných programů se v našem MC konaly i tyto přednášky a akce: Výživa batolat od firmy Hero (vyrábějící Sunar), Nestlé, kosmetika Weleda, aromaterapie, 2 bazárky dětského oblečení a hraček, výroba adventních věnců, přednáška o výchově „Po dobrém nebo po zlém“, Mikulášská a čertovská nadílka, Vánoční zpívání, Slavnostní vyhlášení Sponzor a dobrovolník roku 2007. V lednu máme naplánovanou přednášku EKO dítě o ekologických pláních, přednášku o prevenci dětských úrazů, na únor připravujeme přednášku s logopedkou, do budoucna přednášku o zubní hygieně, o bylinkách, jak správně manipulovat s dětmi. S počítačovou firmou Haralcomp jsme domluveni o spolupráci na počítačových kurzech pro maminky na RD.

#### Pravidelný program:

po	9.30	Zacvič si s námi	sportování pro děti od 2 let	25 Kč
	15.30	Tvořeníčko aneb výtvarné hrátky		30 Kč
út	9.00	Nebojsovy hrátky s nemluvnátky	od cca 3–10 měsíců, s sebou deku	25 Kč
st	10.00	Každý je muzikant	vhodné pro děti od 2 let	25 Kč
	20.00	Cvičení Pilates	s sebou pití a karimatku	35 Kč
čt	9.00	Človíčková říkadla s batolátky	od 10 měsíců do 2 let	25 Kč
	15.30	Anglická školička	pro nejmenší děti	50 Kč
	18.00	Cvičení Pilates		35 Kč
pá	15.00	Porodní kurz	těhotenské cvičení a předporodní příprava	50 Kč/ h

Najdete nás:

**poliklinika B** (bývalá ordinace MUDr. Busty), Nábř. Svat. Čecha 664, Trhové Sviny  
Na e-mailu [clovicekNEBOJSA@email.cz](mailto:clovicekNEBOJSA@email.cz) se můžete přihlásit na kurzy i přednášky, posílat nám své nápady, návrhy a připomínky na zlepšení chodu našeho centra.

Těšíme se na setkání s Vámi i Vašimi dětičkami.

Mgr. Štěpánka Hanusová (607 575 504)

Kateřina Špírková (776 695 628)

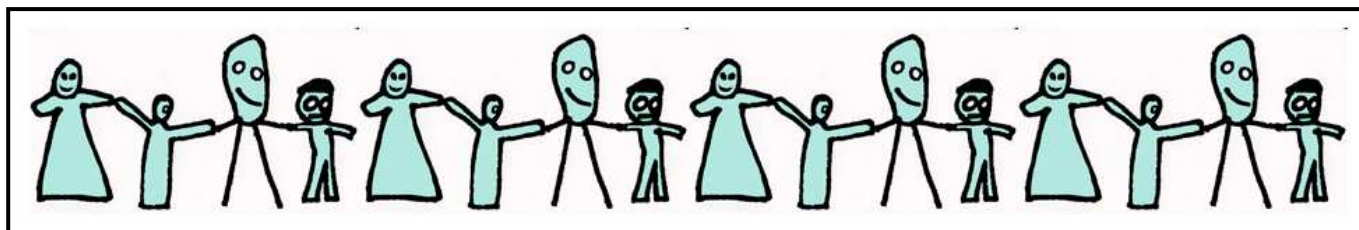
Natálie Bustová (777 887 314)

**Mateřské centrum je otevřeno od pondělí do pátku od 8.00 do 14.00 hodin.**

- 
- ✓ **Mateřská centra nabízejí pomoc svépomoci** (vzájemné naslouchání, výměna zkušeností, poradenství).
  - ✓ **Mateřská centra nabízejí programy pro matky, rodiče, děti** (tvořivé, sportovní, kulturní, rekvalifikační...)
  - ✓ **Mateřská centra podporují integraci, jsou prevencí kriminality.**
  - ✓ **Mateřská centra jsou školou občanského života.**
  - ✓ **Děti zde nacházejí kolektiv svých vrstevníků**, navazují první sociální vazby. Je to **místo**, kde jsou vítány a tudíž je pro ně **bezpečné a vlídné**.
  - ✓ Pro mnoho žen představuje navíc zapojení v MC **odrazový můstek k vlastní veřejné aktivitě**. Naše společnost poskytuje zpravidla ženám s dětmi jenom alternativu buď zaměstnání nebo být ženou v domácnosti. V mateřských centrech jde o to, aby se udělalo něco pro mnoho žen, které toto schéma nehodlají přijmout, které si chtějí vytvořit prostor pro mezistupně.
  - ✓ Z hlediska celé společnosti mateřská centra **budují model zdravé rodiny**. Vychovávají mladou generaci k práci pro druhé a budují nové sousedské vztahy.
  - ✓ **Důležité je i to, že vznikají dobrovolnou prací...**

---

Informace o síti mateřských center v České republice najdete na [www.materska-centra.cz](http://www.materska-centra.cz).



Tato brožura je neprodejná.



**Tato akce byla financována Evropskou unií a Jihočeským krajem  
v rámci Společného regionálního  
operačního programu – grantové schéma 3.2  
na podporu sociální integrace v Jihočeském kraji.**