



# Program Klubíčka Kroměříž, z.s.

## červen 2024

„Aktivity projektu „Mateřství není handicap 2024“ jsou podpořeny z dotačního programu „Rodina“ MPSV. Veškeré osobní údaje, které požadujeme o všech, kdo se účastní naší programové nabídky a našich služeb, zpracováváme proto, aby všichni měli včasné informace o programech a službách našeho centra a mohli je využívat. Zpracování osobních dat podléhá pravidlům uvedeným na našich webových stránkách.

### HERNA pro rodiče

Vstup 60,- Kč / dospělý

Pondělí	zavřeno	zavřeno
Úterý	zavřeno	16:30 - 18:00
Středa	08:30-11:30	15:00 - 18:00
Čtvrtek	08:30-11:30	15:00 - 18:00
Pátek	zavřeno	zavřeno

### Poradenství zdarma

bezplatné, prosíme, nahlaste svůj zájem předem na:  
[habrova@klubickokm.cz](mailto:habrova@klubickokm.cz) nebo na 777031252

#### Psychologie (dětská i pro dospělé)

s PaedDr. Mgr. Bc. Hanou Rupertovou Paštekovou

#### Pedagogika, speciální pedagogika

s Mgr. Pavlínou Švecovou

#### Zdraví a zdravý životní styl

s Mgr. Radkem Mlýnkem

#### Sociální a dluhová oblast

s Mgr. Kamilou Sýkorovou, Dis.

#### Poradenství v oblasti rodičovství a péče o dítě

s Lucií Machalovou



# Akce měsíce června 2024




<p>Pondělí 3.6.</p> 	<p>16:00- 19:00</p>	<p><b>Workshop: POVÍDÁNÍ pro mámy a dcery o dospívání a začínající ženské cykličnosti</b></p> <p><b>Co budeme na workshopu probírat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jaké to je být na prahu dospívání</li> <li>- co se s mým tělem začíná dít, co vidím za změny, a co můžu očekávat</li> <li>- povídání o ženské cykličnosti - co můžu v těle pociťovat a jak s tím naložit</li> <li>- když přichází měsíčky - jak vnímat toto období, jak o sebe pečovat</li> <li>- přijetí mé ženské stránky a všeho, co k tomu patří</li> <li>- jak zdravě vnímat svou sebehodnotu</li> <li>- jak pečovat o vztahy mezi dcerou a mámou</li> </ul> <p>Provázet workshopem vás bude Lucie Machalová, dula, laktační poradkyně, průvodkyně žen. FB: Od počátku - s doulou Lucií. Vstupné: 50 Kč. Zájem o účast je nutno hlásit na <a href="mailto:habrova@klubickokm.cz">habrova@klubickokm.cz</a>, dotazy tamtéž nebo na 777031252.</p>
<p>Úterý 11.6.</p> 	<p>9:30- 11:30</p>	<p><b>Beseda: Úzkosti a strachy u dětí i dospělých</b></p> <p><b>Na besedě vás čekají tato témata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jak poznat úzkosti a co se nám snaží říct</li> <li>- Techniky pro její zvládnání</li> <li>- Stres-management jako dokonalá prevence</li> <li>- Úzkosti a strachy u dětí a teenagerů</li> <li>- Zdroje pomoci</li> </ul> <p>Provázet besedou vás bude Mgr. Milena Toman, psycholožka. Vstupné: 50 Kč. Na besedu je možné přijít i s dětmi. Zájem o účast je nutno hlásit na <a href="mailto:habrova@klubickokm.cz">habrova@klubickokm.cz</a>, dotazy tamtéž nebo na 777031252.</p>
<p>Pátek 14.6.</p>	<p>9:00- 11:00</p>	<p><b>Beseda: Jak posílit vztahy mezi rodiči a dětmi</b></p> <p><b>Na besedě vás čekají tato témata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probereme 4 fáze vývoje vztahu rodičů a dětí - od novorozenců až po dospělost</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Řekněme si proč s každým dítětem máme trosku jiný vztah a proč je ti v pořadku</li> <li>- Dáme si konkrétní tipy, které vám pomohou udělat vztah harmoničtější</li> <li>- Koukneme i na to, jak zazdrojovat sebe, abych měli energii tvořit láskyplné prostředí...</li> </ul> <p>Čeká na Tebe povídání plné informací a tipů, zkušeností mámy, pedagožky, průvodkyně ženskými a mateřskými tématy Bc. Jany Němcové, Dis. Vstupné: 50 Kč. Na besedu je možné si vzít sebou děti. Zájem o účast je nutno hlásit na <a href="mailto:habrova@klubickokm.cz">habrova@klubickokm.cz</a>, dotazy tamtéž nebo na 777031252.</p>
<p>Pátek 14.6.</p> 	<p>15:30- 18:30</p>	<p><b>Workshop: Šestinedělí, kojení a rané mateřství</b></p> <p><b>Co vás na workshopu čeká?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak o sebe pečovat v šestinedělí - zavinování dělohy, porodní poranění, jizva po císařském řezu</li> <li>- co se děje s tělem a s naší psychikou - jak urychlit hojení, kdy začít cvičit, jak předejít poporodnímu blues</li> <li>- jak na správnou techniku kojení, rozjezd laktace, ukázka možných pomůcek ke kojení, řešení možných potíží</li> <li>- šestinedělí z tradičního pohledu - jeho význam pro tělo i duši mámy i novorozence, role partnera-otce a nejbližší rodiny</li> <li>- jak pečovat o miminko a nezapomenout na sebe - praktické rady a tipy</li> </ul> <p>Provázet workshopem vás bude Lucie Machalová, dula, laktační poradkyně, průvodkyně žen. FB: Od počátku - s doulou Lucií. Vstupné: 100 Kč. Zájem o účast je nutno hlásit na <a href="mailto:habrova@klubickokm.cz">habrova@klubickokm.cz</a>, dotazy tamtéž nebo na 777031252.</p>
<p>Pátek 17.6.</p>	<p>16:00- 18:00</p>	<p><b>Táta klub</b></p> <p><b>Několik důvodů proč přijít:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Necháte odpočinout maminku :-), už jen to není málo :-)</li> <li>- Strávíte společný čas s dětmi v přítomnosti jiných mužů a dětí</li> <li>- Pomůžete centru, které navštěvuje vaše rodina (příprava zahrady na akce)</li> <li>- Malé občerstvení</li> </ul>





		<p>Co vzít sebou: všechny děti (věk není rozhodující), rukavice pro sebe (třeba i dítě). Maminky mohou přijít též, ale budou odpočívat bez dětí v herně :-).</p> <p>Setkání je zdarma. Zájem o účast je nutno hlásit na <a href="mailto:habrova@klubickokm.cz">habrova@klubickokm.cz</a>, dotazy tamtéž nebo na 777031252.</p>
<p>Pátek 21.6.</p> 	<p>15:30- 18:30</p>	<p><b>Workshop pro páry: Vše, co potřebujete vědět k porodu a šestinedělí</b> (jasně, výstižně a prakticky)</p> <p><b>Co vás na workshopu čeká?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co dělat, když se rozběhne porod, co při něm a co potom</li> <li>- role partnera u porodu, jeho význam a kompetence</li> <li>- úlevové techniky, masáže a porodní polohy v páru</li> <li>- jak o ženu pečovat po porodu, náhled do ženské psychiky a jejích potřeb</li> </ul> <p>Provázet workshopem vás bude Lucie Machalová, dula, laktační poradkyně, průvodkyně žen. FB: Od počátku - s dulou Lucií. Vstupné: 100 Kč. Zájem o účast je nutno hlásit na <a href="mailto:habrova@klubickokm.cz">habrova@klubickokm.cz</a>, dotazy tamtéž nebo na 777031252.</p>
<p>Pondělí 24.6.</p> 	<p>16:00- 19:00</p>	<p><b>Sdílečí ženský kruh - Diskuzní skupina</b></p> <p><b>Co nás na setkání čeká:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uvolníme se a naladíme zpěvem s učitelkou zpěvu a bylinkářkou Alčou Jašíčkovou</li> <li>- Položíme si smysluplné otázky a budeme sdílet odpovědi a pocity</li> <li>- Strávíme společně příjemný čas v podpůrném ženském prostředí</li> </ul> <p>Pokud máte čas, sílu a chuť přinést sebou malé pohoštění, bude naše setkání o to příjemnější :-). Provázet kruhem vás bude Veronika Habrová, Alena Jašíčková. Vstupné: 50 Kč. Zájem o účast je nutno hlásit na</p>



		<p><a href="mailto:habrova@klubickokm.cz">habrova@klubickokm.cz</a> , dotazy tamtéž nebo na 777031252.</p>
<p>Čtvrtek 27.6.</p> 	<p>15:00-18:00</p>	<p><b>VOLNÁ VÝMĚNA VĚCÍ</b></p> <p><b>Co vás swapu čeká:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- možnost vystavit věci ze své domácnosti na své dece a nabídnout je ostatním k výměně</li> <li>- možnost odnést si zdarma cokoli, co naleznete na výměně, a hodí se vám</li> <li>- možnost se potkat s přáteli či navázat nová přátelství</li> <li>- doprovodný program: možnost prodat své výrobky/služby - jen pro děti</li> </ul> <p>Akci pořádá ve spolupráci s Klubíčkem Spolek Barbořice. Vstupné: 50 Kč. Akce je velmi vhodná pro děti :-). Na akci je nutné se registrovat.</p>
<p>Termíny setkání budou členům skupiny zasílány emailem.</p>		<p><b>Setkání svépomocné rodičovské skupiny Čiperky</b></p>
<p>Termíny setkání budou členům skupiny zasílány emailem.</p>		<p><b>Setkání svépomocné rodičovské skupiny Klokánci</b></p>
<p>Termíny setkání budou členům skupiny zasílány.</p>		<p><b>Setkání svépomocné rodičovské skupiny Želvičky</b></p>

Děkujeme našim donátorům za podporu centra.

# KLUBÍČKO KROMĚŘÍŽ



Projekt „Mateřství není handicap 2024“ je realizován z dotace MPSV ze státního rozpočtu v oblasti podpory rodiny pro rok 2024.



Poradenské a krizové centrum, p.o.

Zlínský kraj  
Kraj bez hranic

