

# MOTANICE

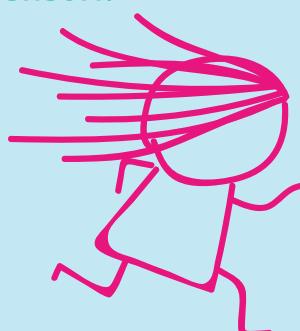
VŠECHNY CESTY  
VEDOU K NÁM  
DO KLUBÍČKA

Naždi na ALBERTové  
Tento kámen!

Nedávno jsem slyšela krásný kompliment. „Vy v Klubíčku jste nějací živí.“ Moc rádi to slyšíme, přestože letošní rok nebyl opět příliš standartní. Po pomalém nesetkávacím jaru, přišlo dynamické léto v podobě normálních prázdnin, příměstských táborů a spousty výletů.

Podzim je ve znamení rozjezdu všech volnočasových aktivit a zajímavých besed. Děkujeme, že jste se nám vrátili a my jsme mohli otevřít téměř všechny volnočasové aktivity. Připravujeme také rozpočty všech projektů na příští rok, tady není situace s končícími projekty díky novému financování dětských skupin po novelizaci zákona optimistická.

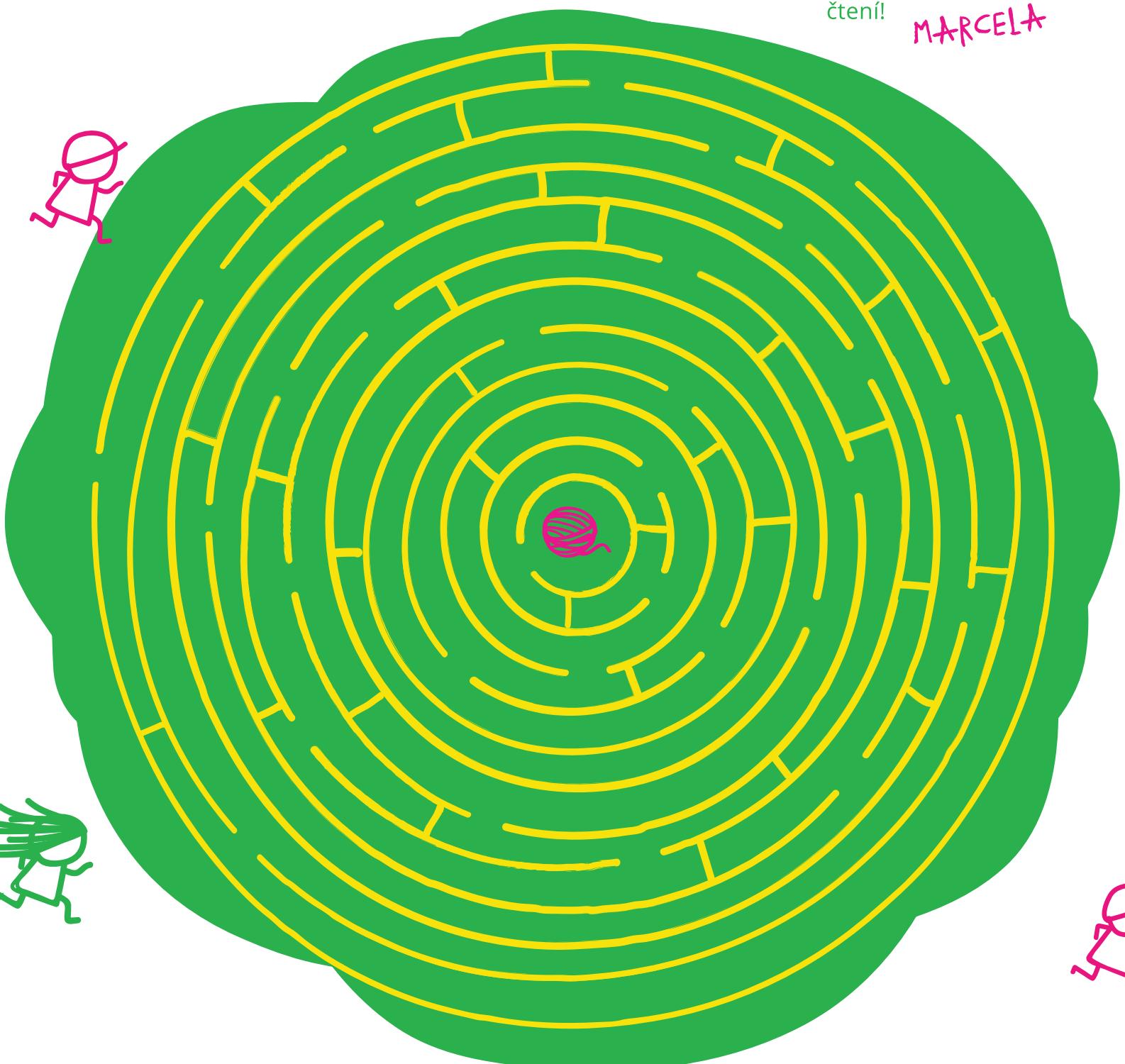
Pandemie přinesla velmi rozdílné dopady na ženy a muže. Mnozí vnímáme velkou potřebu sdílení, face to face, potřebujeme sociální kontakt. Našim cílem je předcházet rodičovskému vyhoření. Klubíčko nabízí možnost zajímavých besed, aktivit, volné herny nebo poradenství. Více se dočtete v Motanici, kterou právě otvíráte.



A že jsme živí?.....Všimli jste si nového billboardu, tajné šifry v podobě QR kódu na budově Klubíčka? Aktivních prázdninových týdnů v dětských skupinách a v Klubíku? Víte, že máme dva nové zahraniční dobrovolníky? Je toho spousta, tak vám přeji hezké

čtení!

MARCELA



ORIGINÁL



NAJDI 7 ROZDÍLŮ

# JKYNIČNÍ OHLEDNUTÍ

## OHLEDNUTÍ ZA PRÁZDNINAMI V KLUBÍKU

Tento rok je prostě jiný! Už nic nebude tak, jak dříve! Je to pravda? Ano, pandemie nám zamíchala kartami a hodně ovlivnila naše životy, ale sluníčko stále svítí, příroda si žije po svém a v Klubíčku se opět rozléhá dětský smích. V létě jsme díky pokračujícímu projektu Operačnímu programu Zaměstnanost Klubík III. mohli opět uspořádat oblíbené příměstské tábory pro děti prvního stupně ZŠ a tak jsme vrátili děti po dlouhé a smutné izolaci zpět ke hrám, smíchu, blbnutí a obyčejné dětské radosti. Bylo to jiné? Vlastně kromě nutných antigenních testů a otravných roušek v dopravních prostředcích, muzeích a třeba i na tak zvláštním místě jako jsou jeskyně, vlastně ani ne. Znova jsme posílali pohledy z tábora, jezdili na výlety, tvořili a řádili. Děti neztratily nic ze své hravosti, dál se rády ponoří do kouzelnického světa Harryho Pottera, nebo do historie rytířů a princezen z doby Karla IV. Stačí opravdu málo, pobídnout jejich fantazii. Nemusí to být velmi drahými hračkami či pomůckami, stačí vyrábět kouzelnickou hůlku z větvičky stromu, meč z kartonu nebo královskou korunu z papíru. Bylo to prostě opět inspirující, překvapivé a léto hrozně rychle uteklo.

Prostě jako každý rok.



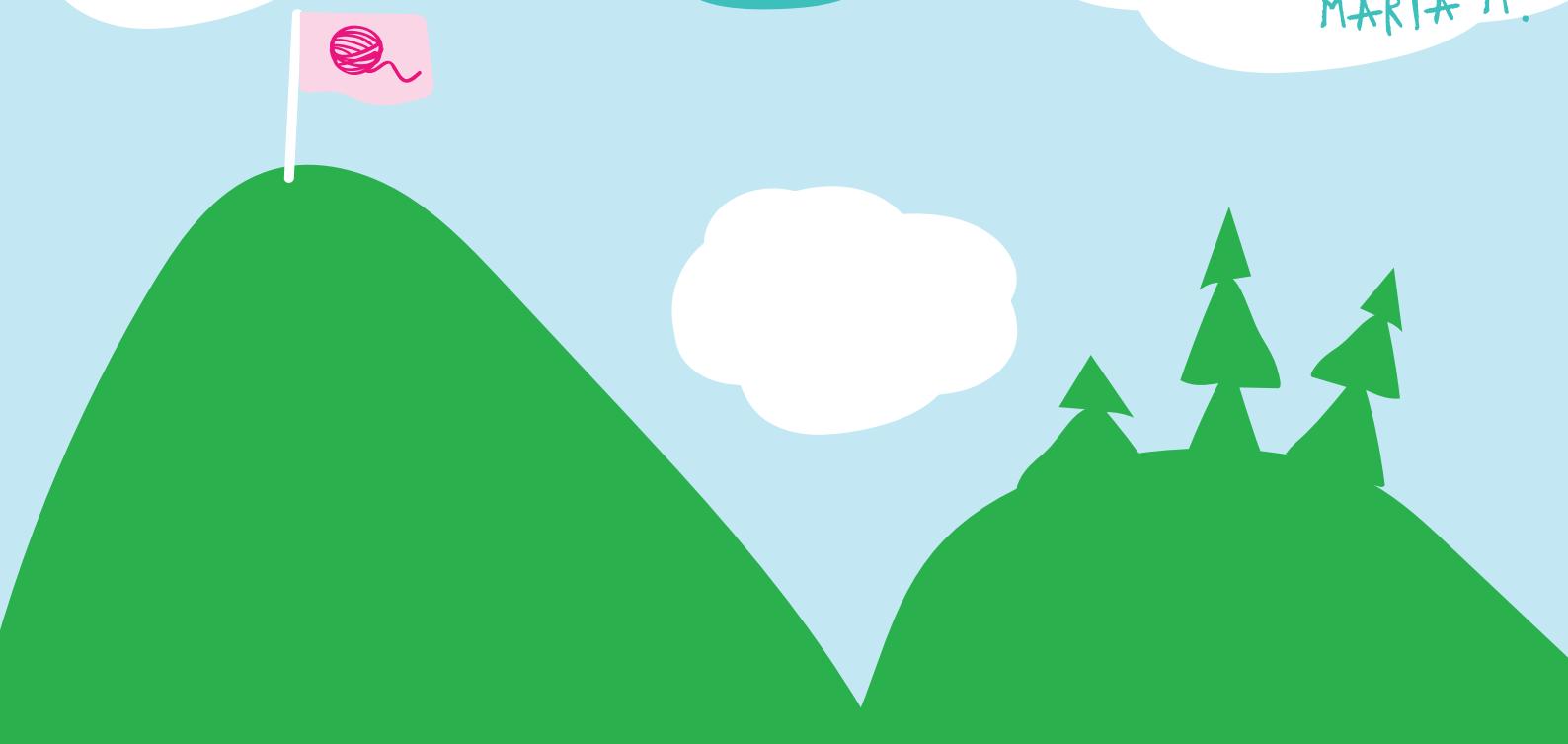
Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



P.S.

Moc děkuji celému táborovému týmu a báječným kolegyním z Klubíčka za podporu a pomoc.

MARTA M.





HARRY POTTER V KLUBÍKU



# DO ÁSIE, – AUSTRÁLIE, PŘES ÁMERIKU A ZASE ZPÁTKY

Naši cestu kolem světa jsme začali v Asii. Poznali jsme, kde žije Panda, jak žijí lidé v Japonsku a Číně. Společně jsme vyšplhali na nejvyšší horu světa Mount Everest. V Indii jsme si zacvičili jógu a v Tibetu si zahráli na tibetské mísy.

Celou Ameriku jsme s dětmi procestovali.

Na skok jsme si do Kanady zaletěli a hokejem jízdu po státech zahájili. Zlatá horečka nás neminula a kus zlata do kapsy přihodila. Indiánskou vesnici jsme objevili a celý den pravými indiány byli.

Pak jsme se na jih přesunuli, pořádné masky si připravili a na karnevalu v Riu zařadili. V Mexiku to také jízda byla, ochutnali jsme spoustu jejich výborného jídla.

Thank you Ameriko!

Naši cestu kolem světa jsme zakončili v Austrálii. Navštívili jsme zemi klokanů a koal. Hledali jsme opály a vyzkoušeli jsme, jak se hraje na didgeridoo. A na konec jsme si vyrobili nástroj australských domorodců bumerang.

Kam asi vyrazíme příště? Ať to bude kamkoliv, těší se na vás

IVETA A PAVLÍNA



VŠUDE DOBŘE V ..... NEJLÍP!

# MÁME JE ZASE TÄDY! A JSOU DVA!

M a M.

Marie a Maxime.

Jsou z Francie a mooc  
jsme se na ně těšili.

MARIE ET MAXIME,  
BIENVENUS  
À KLUBÍČKO

V rámci projektu Evropské unie (ESC) nazvaném Step In Klubíčko, k nám na začátku září přijeli dva dobrovolníci z Francie. Marie pochází z města Blois a Maxime z města Tours. Oba dobrovolníci budou rok pracovat s dětmi v různých aktivitách Klubíčka. Děti i dospělí se s nimi setkají v dětských skupinách, odpoledním klubíku, pohybových hrách, Montessori aktivitách, rodičovských skupinách, francouzštině a mnohých dalších. Cítíme, že nás čeká tak trochu francouzský rok!

## ČERPÁME INSPIRACI PRO PRÁCI S DĚTMI

Na veletrhu Svět knihy v Praze byla hlavním hostem „Francie“. Dobrovolníci v rámci vzdělávání vyrazili čerpat inspiraci pro práci s dětmi. Francie prezentovala na svém stánku, který byl na veletrhu největší, nepřeberné množství odborných knih pro práci s dětmi. Přítomni byli také autoři knih. Marie a Maxime strávili na veletrhu ve dvou dnech několik hodin, naplněných studiem a diskuzí na téma dětské fantazie, metod práce s dětmi, emoce a sebevědomí dětí.

## FRANCOUZŠTINA S MARUŠKOU A MAXEM

Ti, kteří z našich dobrovolníků mají snad největší radost, jsou naši studenti francouzštiny. Francouzština pro děti a mládež probíhá v Klubíčku již od roku 2011. V roce 2013 v Klubíčku ve francouzštině pomáhala bývalá francouzská dobrovolnice Lucile a letos se děti mohou každý čtvrttek těšit na Francouze rovnou dva! Proběhlo zatím pář lekcí, ale s Maruškou a Maxem jsme se nasmáli, jako bychom je znali již roky. S dětmi hrajeme hry ve francouzštině a se staršími studenty jsme se vrhli hlavně do pilování výslovnosti.

## SETKÁNÍ S AMETS A CONOREM

V září se naši francouzští dobrovolníci Marie a Maxime setkali s bývalými klubíčkovými dobrovolníky Amets ze Španělska a Conorem z Anglie. Amets za námi přijela v rámci jiného projektu do Kroměříže a za Conorem jsme se vydali do Prahy. Vzpomínky najednou ožily! Amets zavzpomínala mimo jiné na chvíle s dětmi v dětské skupině Sovička a Conor na Anglické Vánoce, které Klubíčko organizovalo.



**EUROPEAN  
SOLIDARITY  
CORPS**



FRANCOUZSKÉ ZÁŘÍ A ŘÍJEN

# FIRST IMPRESSIONS

## By MARIE NEAU

I am French, I arrived in the Czech Republic recently and many things caught my attention, here are some of them :

There are many ways to call someone :

For example, my first name can be declined in these different ways : Marie, Maruska, Marusko, Maru, ...

At school, the food, especially the soup, is very salty and the meal ends on the main course.

While in France, there is always cheese and a dessert, either yogurt, compote, fruit and / or coffee.

Shops are open every day very early in the morning and very late at night.

For example, the supermarket next to the school is open Monday to Sunday from 6am to 10pm.

In France most shops open at 9am and close at 8pm and are not open on Sundays or only in the morning.

The town of Kroměříž is very pretty, the buildings are painted with varied and bright colors while in the city where I come from, the majority of the buildings are gray.

Children often have the same first name or inspired by those of their parents. For example, a father's name is Pavel and his son is also called that. Another father is called Ivo and his daughter is called Iva.

The school team is particularly welcoming and caring. For example, my bed was already made when I arrived in the accommodation, a welcome banner written in French was on display at the school. When I arrived and I had very personalized gifts for my birthday while we still know little about each other.

Thank you  
for reading !

MARIE

In the Czech language, consonants follow one another in words without vowels. For example, this is especially the case in words : ctvrtok, trdelnik, zmrzlina.



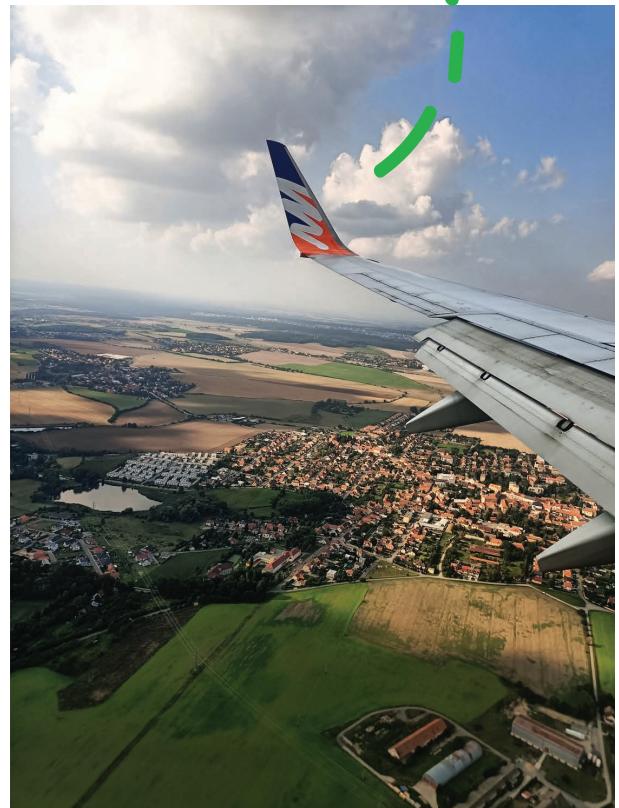
# My NEW ADVENTURE \*

My name is Maxime Groult and I took the big decision at the age of 19 to leave my country to live an extraordinary experience in the Czech Republic. The first impressions I got from some of my friends were: "Why this country?", "Beer is cheaper than water, you'll see it's too good", "The Czechs' welcome can sometimes be difficult" and "there are only potatoes missing there". You should also know that I have never taken a plane and for my first time I will take a plane but alone. I left with these preconceptions and sometimes they were very funny. I am a young Frenchman who speaks little English, who does not speak Czech and who does not know anyone here but here are my first impressions after a short week with you in this city of Kroměříž.

I must first thank Marcela and Natalka for their fabulous welcome, for their kindness and for facilitating our integration in Klubicko and in the city. Concerning my integration everything went well in Klubicko, so I remember my second Sunday on the 12th of September when Natalie invited me and the volunteer to a birthday party. I didn't know anybody but even with them the integration went very well, with the children too, I played a lot and had a lot of fun during that day and for the moment it's my best memory.

Beer is indeed cheaper. In a bar, it's better to have a beer than water because the price is very close. I'm glad because beer is so delicious, it's just a delight. In France, beer is more expensive. Also don't worry you don't eat only potatoes, on the contrary I love your dishes, your specialties and they are so-called healthy dishes.

The city is beautiful, I'm a fan of western architecture, the buildings are colourful, they're pretty, they're symmetrical. I'm not used to seeing such architecture. I know I have a great year ahead of me and I can't wait to experience everything, the country, the city, the people. I think it will be one of the best experiences of my life and I can't wait to have it.

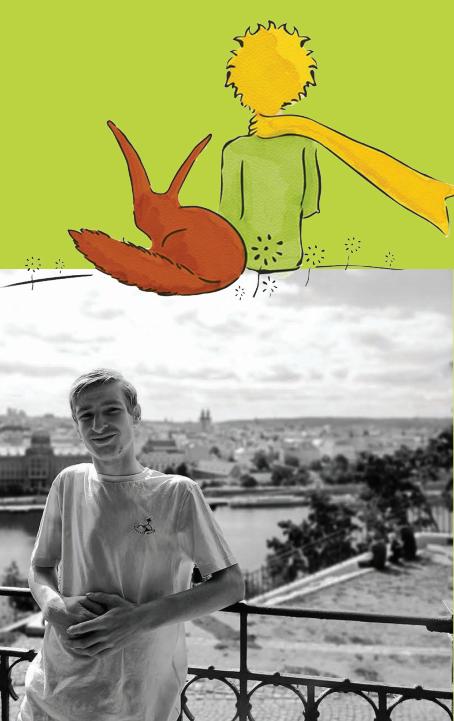


# A LITTLE\* PRINCE IN PRAGUE

One weekend from 24 to 26 September 2021, I left Kroměříž to go to Prague with Maruska the volunteer and Natalka. « Wait, wait, wait ! It's long but it's not boring, trust me, you won't be disappointed. It's okay, go back to reading » We went first to our hotels to put down our luggage and then we joined each other to go to the book fair where a big stand with French books and editions was present. The book fair gave me new ideas for activities and projects to do with the children of "Klubicko" during my year with you.

After an enriching and joyful meeting with Natalka's friend "Dina", we went to the Old Town of Prague to see it by night. The clock tower is beautiful, its animation when it rings is unusual for me and it is a real pleasure to contemplate it. I recommend to go and see this district, its bars, restaurants and monuments to be typical. After that, I went back to the hotel where the first night was difficult but an unforgettable day.

In this paragraph I want to remind you that I speak English and I understand it, but it is complicated, so you will see and understand later why this information is important. On the 25th of September, my birthday, I met Connor who is a former English volunteer in Klubicko. During this day we visited Prague, the famous districts, the bars to do and as you can see on the picture we had a chat over a coffee.



PÁR  
FRANCOUZ  
KÝCH  
SLOVÍČEK

The first few hours were long because I couldn't understand what Connor was saying, he is a real Englishman but I am not so his accent is thick, but the day goes on and it gets better and better.

During this day and what I retain from it, it is especially the castle of Prague with its extraordinary sight, we drank a beer in a restaurant close to the castle by contemplating the sight and the castle which just giant. It was another day full of richness, teaching with Connor who is a really nice guy. Thank you Connor for this day !

The weekend in Prague ended with a shopping trip on Sunday morning and then I went back to Kroměříž. I must say that the French in Prague is not lost, it is still there and ready to give joy to "Klubicko". It was a wonderful weekend in Prague, full of discoveries and I tell you, but it remains between us, « I will go back ! ».

Your French volunteer!: Maxime GROULT or my new nickname given by Natalka « little prince ». C'était votre Little Prince ! Thank you for reading !

MAXIME

LE PETIT  
PRINCE

LA  
STAR

PLANÈTE

LA  
MAGIE

LE  
VoyAGE



UNE  
ROSE

LE  
RENARD

LA  
FIN

LE  
DÉBUT

LE  
SECRET



EUROPEAN  
SOLIDARITY  
CORPS

Folklor Hané v Klubíčku  
2020-3-CZ01-ESC31-094132

# Pořád jeeme ve folkóru

á baví nás to ještě víc



# FOLKLÓR IS COOL!

V Klubíčku žijeme hanáckým folklórem. Třicet dětí a deset dospělých nadšenců! Tančíme, zpíváme, hrájeme hry, milujeme kroje a vše, co k folklóru patří. Letos jsme intenzivně prožili několik domácích workshopů na téma Velikonoce na Hané, natočili mnoho videí a vydali Velikonoční newsletter.

V Klubíčku jsme si potom společně užili prezentaci Hanáckého kroje, kterou zorganizovali naši mladí dobrovolníci projektu Folklór Hané v Klubíčku. Příští rok bychom vás rádi pozvali na pár workshopů na téma Hanácké slámové kraslice, Hanácký svatební koláč a Hanácké vzory v modrotisku.

Sledujete náš Facebook, budeme vás včas informovat!



PRO HANÁČKY, HANÁKY A OSTÁTNÍ NADŠENCE  
CHYSTÁME HANÁCKÉ WORKSHOPY!

## HANÁCKÝ KROJ

Uspořádali jsme akci pro veřejnost, kde jsme srovnávali hanácké kroje z oblasti Kojetínska a Hulínska.

Uchvátily nás barevná krása vyšívaných a zdobených zástěr, sukni, vestiček, šátků, ..... Objevili jsme nová slova jako krézl, pantlék, kordula a pantla.

## VYŠÍVANÉ HANÁCKÉ KAPESNÍKY

Dobrovolnice Zuzka objevuje s dětmi kouzlo vzorů vyšívaných hanáckých kapesníků. Jablíčka, kytičky, lístky a krásná žlutá bavlnka na sněhobílém podkladu. V listopadu, jakmile se dny budou krátit, se chystá v podvečery s děvčaty vyšívat vlastní kapesníky ke kroji. Jako za starých časů na Hané!

HANÁCKÁ MÓDA

PANTLÉK

KRÉZL

KORDULA

PANTLA



## Na zlatou bránu

Zlatá brána otevřená,  
zlatém mečem podepřená,  
kdo pod ňu vende,  
temo hlava zende,  
ať je to ten, nebo ten,  
mosi býti zastaven.

## VYŠÍVANÉ HANÁCKÉ KAPESNÍKY



## NAHRÁVÁME S DĚTMI HANÁCKÉ PÍSNIČKY

Nahráváme s dětmi hanácké písničky Dobrovolníci pokračují v práci s dětmi z folklorního souboru Klubíčko na mini zpěvníku hanáckých písni. Nahrané písni budou k dispozici ve fromátu mp3 ke stažení. Věříme, že vás písničky nadchnout a budete si je chtít také zapívat, např. Na pomněnečky, Na mrtvýho, Průplet řetězem a další.

## VYSTOUPENÍ SOUBORU KLUBÍČKO NA DOŽÍNKÁCH A HODECHECH

Folklorní soubor Klubíčko vystoupil v srpnu s tancem na Dožínkách Zlínského kraje v Kroměříži a část souboru také v září na Svatováclavských hodech v Hulíně. Pro vystoupení v Kroměříži děti připravily tanec ve spolupráci s dospělákem Hanáckým souborem Kroměříž. Na Hulinských hodech se zase připojili klubíčkoví zahraniční dobrovolníci z Francie, Marie a Maxime, aby si vyzkoušeli tradiční hanácké kroje a tance. Děkujeme za spolupráci souborům Hanácký soubor Kroměříž a Hanáci z Hulína.

NATY



# PODZIM PLNÝ DOBROT

V naší Sovičce prožíváme kouzelné období začínajícího podzimu a jeho krás. Děti se seznamují se zvyklostmi a tradicemi tohoto období, se znaky podzimu – jeho barvami, podzimními plody z lesa, pole, sadu, sbírají přírodniny a tvoří z nich, pozorují změny počasí, poznávají a ochutnávají různé ovoce a zeleninu a seznamují se s důležitostí vitamínů pro zdraví, učí se nové básničky.

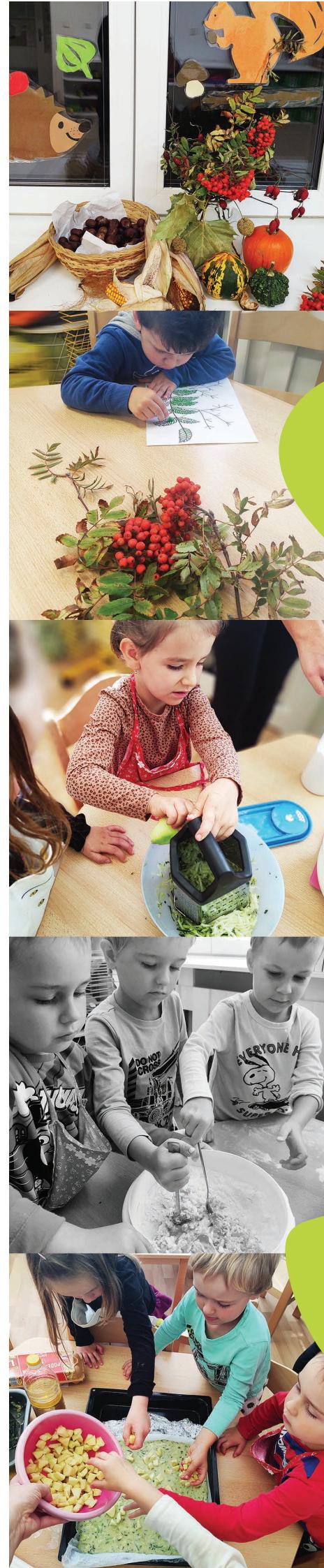
Jelikož máme velký chuťový appetit, pustili jsme se společně do pečení koláče s cuketou a jablky. Děti bavila jak příprava těsta, tak i konzumace této dobroty.

Čeká nás povídání o „dušičkách“, návštěva hřbitova, seznámíme se se svátkem Halloween a na kostýmové party na toto téma si zasoutěžíme o nejsympatičtější strašidlo i nejlepší „ksichtík, škleb....“

MARTA S.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



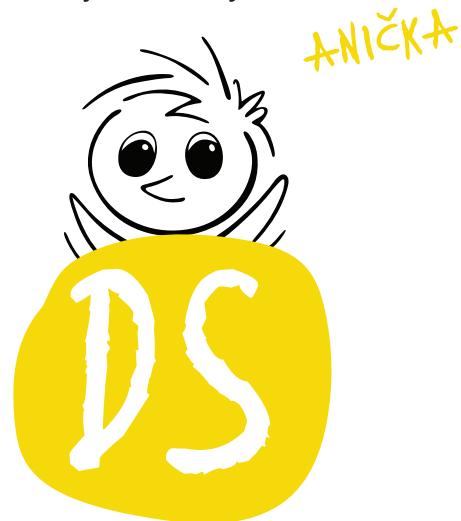
# PTÁČE

Jsme nováčci, jsme mimina,  
i přesto nám školička začíná.  
Roků máme tak akorát (2-3),  
proto jsme si přišli hrát.  
Máma s tátou nás do světa poslali,  
protože už je do práce volali.

Zpíváme, kreslíme, tvoříme,  
nikdy nezahálíme.  
Moc nás baví ukazovací básničky,  
od tety Lenky a Aničky.

Každý den jsme na zahradě,  
máme motorky i malé hrábě.  
Oblečeme bundy a gumáky,  
v zimě pak postavíme sněhuláky.  
Sbíráme šišky, pozorujeme sovy,  
to nás skutečně moc baví.

V září bylo i trochu pláče,  
ale teď už jsme šikulky z DS Ptáče.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# NA RELAX I NA BYLINKY

Ministerstvo životního prostředí

Asi každý si rád sedne do upravené zahrady s hrnkem teplého čaje nebo dobré kávy. S radostí se zadívá do kousku zeleně, pozoruje ptáčky nebo vítr, jak si pohrává s listy na stromech, nechává dopadat sluneční paprsky na obličej a prostě si jen tak užívá kousek zeleně kolem nás.

I my chceme kousek příjemné zeleně kolem Klubíčka na Alberové, a tak jsme úspěšně požádali o podporu formou projektu MŽP a SFŽP ČR. A výsledek? Opět na naší malé zahradce budujeme, sázíme a sadíme, zvelebujeme.

Věříme, že vše bude úspěšně dokončeno během příštího roku. Už teď se nejen děti mohou těšit například z nové rozhledny, stolů s lavicemi, bylinkového záhonu či nádherné proměny átria. Ještě nás čeká zasazení stromu, posezení u pískoviště, drobné úpravy a závěrečné vyúčtování projektu.

DĚKUJI

všem, kteří nám pomáháte zvelebit prostor kolem nás a podílíte se na projektu.

LENKA J.



# DRAK I ÁDA

V sobotu 16. října nás provázelo příjemné slunečné počasí, absence větru příliš drakům nepřála, ale velicí draci si nakonec cestu na oblohu našli a lítali docela vysoko. Klubíčko Kroměříž, z. s. uspořádalo už 16. ročník oblíbené Drakiády na letišti. Akce se konala od 14.30 - 17.00 hod.

Drakiády se zúčastnilo okolo 400 návštěvníků, soutěžní karty na stanoviště si vyzvedlo celkem 100 dětí, každé z nich dostalo odměnu za splněné úkoly. Do soutěže "létání draků" bylo přihlášeno celkem 86 účastníků. Rozdali jsme 4 diplomy a ceny v kategorii "Doma vyrobený drak", 16 cen za nejlepší lety draků, ocenili jsme také dva nejmladší účastníky, mimořádný výkon – handicapovaný drak a ocenili jsme také nejvěrnějšího účastníka.

DANKA

NESTÍHLI JSTE DRAKIÁDU LETOS?  
TO JE NA DRAKA!  
PŘIJĎTE ZA ROK!





TO BYLO KRÁSNÉ ODPOLEDNE!

# MÁME YELKÉ PLÁNY

Beseda: K porodu s dulou

Martina Sedláčková

26.10. od 9:00-11:00

Beseda: Osobní wellbeing

PhDr. Pavel Motyčka, Ph.D.

4.11. od 9:00-11:00

Sdílecí ženský kruh - diskuzní skupina

Rodinné kruhy - "ženské  
gynekologické problémy" z pohledu  
vnitřní úrovně.

Mgr. Marcela Nejzechlebová Brezánka

19.11. od 9:00-11:00

Workshop: Funkční tělo po porodu

Mgr. Kateřina Burdová

30.11. od 9:00-12:00

Sdílecí ženský kruh - diskuzní skupina

Rodinné kruhy - Důležitost zimního klidu?

Mgr. Marcela Nejzechlebová Brezánka

17.12.2021 od 9:00-11:00

## Mateřství není handicap

Co nabízíme?

Besedy, workshopy, svépomocná

rodičovská skupina Čiperky (tématické  
setkávání se rodičů s dětmi do 3 let)

a svép. diskuzní skupina Rodinné kruhy  
(pro rodiče)

## Individuální základní i odborné poradenství

1. Psychologické poradenství – na téma vztahy mezi rodiči a dětmi, mezi dětmi navzájem, mezi manželi/partnery, dětské psychologie a výchovy, prevence závislosti či domácího násilí apod. – odborný garant: PaeDr. Mgr. Hana Pašteková Rupertová (psycholog).

2. Finanční a sociální poradenství – na téma rodinné finance, dluhová problematika, sociální podpora rodin apod. - odborný garant: Mgr. Kamila Sýkorová, Dis. (pracovnice sociální poradny).

3. Pedagogické a speciální pedagogické poradenství – na téma výchovné a vzděláv. problémy, jak přistupovat ke vzdělávání dětí, vzdělávání dětí s poruchami učení, vzdělávání dětí s postižením apod. - odborný garant: Mgr. Pavlína Švecová (pedagog).

4. Poradenství v oblasti zdraví a zdravého životního stylu – na téma zdravá strava dítěte dle věku, zdravá strava a pohyb těhotných, speciální stravovací režimy u dětí i dospělých apod. - odborný garant: Mgr. Radek Mlýnek (specialita na zdravý živ. styl).

# 2022

5. Poradenství v oblasti uplatnění na trhu práce – na téma návrat rodičů do práce po MD/RD, práce/podnikání rodičů během MD/RD, formy uplatnění na prac. trhu, skloubení práce a péče o rodinu apod. - odborný garant: Zuzana Marešová (specialitka v oblasti lidského potenciálu).

6. Poradenství v oblasti rodičovství a péče o dítě – na téma plánované rodičovství a příprava na něj, péče o sebe a dítě před porodem a po něm apod. - odborný garant: Martina Sedláčková (průvodkyně žen, dula).

VERONIKA



# MIKULÁŠ

## CHODÍ V KAŽDÉ DOBĚ

1.12.-4.12.2021

Bude zima, poetika a možná i sníh.  
Projděte se krásnou cestou plnou předvánočních kouzel  
a staňte se opět malým dítětem....  
pro jistotu se naučte básničku nebo písničku...nikdy nevíte,  
kdy se vám to může hodit...

A aby vše klaplo jsme nachystáni, jako minulý rok,  
a akci plánujeme ve dvou variantách:

### Tajemné putování Podzámeckou zahradou za Mikulášem

A) V případě příznivé epidemiologické situace  
individuální vícedenní procházka 1.12. - 4.12.2021  
Doplňena jednodenní tradiční akcí /4.12.2021/ s účastí  
čertů, andělů a Mikuláše.

### Mikulášská cesta za hvězdou

B) V případě nepříznivé epidemiologické situace  
individuální procházka 1.12. – 4.12.2021 (bez závěrečné akce)

Občas se prosím podívejte na náš Facebook  
aby jste věděli jak to dopadne, jestli A nebo B.



**BESEDA****úterý 26. října 2021 od 9:00 do 11:00**Klubíčko Kroměříž z.s.,  
Albertova 4062, Kroměříž**K porodu s dulou**

Společně otevřeme tyto témata:

- Kdo je to dula?
- Rozdíl mezi dulou a porodní asistentkou
- Role duly v těhotenství, při porodu a po něm
- Přínos péče duly

Provázet besedou vás bude Martina Sedláčková, máma 3 dcer a dula, která provádí rodiče obdobím těhotenství, porodu a raného mateřství.



**Pokyny k účasti:**  
Doporučené vstupné: 50 Kč. Zájem o účast hlašte prosím na mail: habrova@klubickokm.cz, dotazy tamtéž nebo na 777031252.



Projekt „Mateřství není handicap 2021“ je realizován z dotace MPSV ze státního rozpočtu v oblasti podpory rodiny pro rok 2021.

# DEN PRO ZDRAVÍ

14.11.2021 SPORTOVNÍ DEN PRO VEŘEJNOST

Přijďte se příjemně protáhnout a zkusit si i něco nového.  
Lekce jsou vhodné i pro začátečníky.

Vstupné 40,-Kč, skupinky max. 10 osob.

Adresa: Klubíčko Kroměříž z.s., Albertova 4062/8

S sebou: pohodlné oblečení, podložka na cvičení

Rezervace lekcí přes rezervační systém: [www.klubickokm.cz](http://www.klubickokm.cz)**SKUPINOVÉ LEKCE CVIČENÍ A JÓGY:**9:00 - 10:30 jemné jógové protažení/ Lenka  
jóga pro děti/ Pavča11:00 - 12:30 dynamická jóga/ Lenka  
jóga pro děti/ Pavča13:00 - 14:00 jóga pro ženy/ Lenka  
jóga pro děti/ Pavča**Dopravná akce pro radost:**

sobotní výšlap na Lysou horu/ jen pro zdatné turisty

SOBOTA 13.11.2021 odjezd vlakem ráno z Hulína

Bližší informace: Marcela Bradová/ mail: bradova@klubickokm.cz



&gt; TĚŠÍME SE NA VÁS &lt;

**Beseda****Osobní wellbeing****čtvrték****4. LISTOPADU 2021****od 9:00 do 11:00**Klubíčko Kroměříž z.s.,  
Gorkého ul. 2565 (DS Sovička), Kroměříž**O čem si budeme povídат?**

- optimistický, pozitivní životní přístup
- sebepřijetí
- smysluplnost života

**Pokyny k účasti:**

Doporučené vstupné: 50 Kč. Zájem o účast hlašte prosím na mail: habrova@klubickokm.cz, dotazy tamtéž nebo na 777031252.

Besedu vás bude provázet  
**PhDr. Pavel Motyčka, Ph.D.**  
pedagog AG Kroměříž,  
tvůrce předmětu  
etická výchova na ZŠ  
otec 5 dětí  
Muž, který inspiruje, doprovází  
a tvoří....



Projekt „Mateřství není handicap 2021“ je realizován z dotace MPSV ze státního rozpočtu v oblasti podpory rodiny pro rok 2021.

**Workshop****Funkční tělo po porodu****úterý****30. LISTOPADU 2021****od 9:00 do 12:00**Klubíčko Kroměříž z.s.,  
Albertova 4062, Kroměříž**O čem si budeme na workshopu povídат?**

- Vliv těhotenství na tělo
- Proč často zůstává vypouklé bříško, diastáza a další "komplikace" po porodu
- Správné držení a nastavení těla
- Zapojení funkčního těla při běžných denních činnostech

**Pokyny k účasti:**

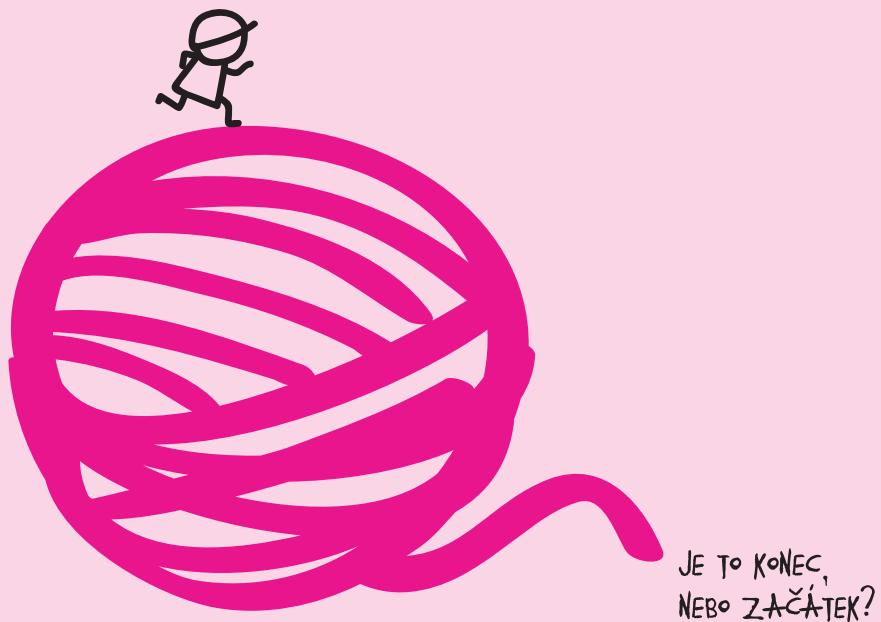
Doporučené vstupné: 50 Kč. Zájem o účast hlašte prosím na mail: habrova@klubickokm.cz, dotazy tamtéž nebo na 777031252.

Provázet workshopem vás bude  
**Mgr. Kateřina Burdová,**  
fyzioterapeutka.  
FB skupina: Fyzio pro ženy  
hravé a zdravé.



Projekt „Mateřství není handicap 2021“ je realizován z dotace MPSV ze státního rozpočtu v oblasti podpory rodiny pro rok 2021.





Mějte krásný podzim...  
ať jsou vaše všední dny nevšední,  
choděte do přírody, zpívejte si,  
učte se od dětí a buděte veselí  
...atd.

KLUBÍČKO