



**MATEŘSKÝ KLUB ŽELVIČKA**  
při ZŠ Mládežnická, Trutnov 4  
[www.zelvicka.webnode.cz](http://www.zelvicka.webnode.cz)

**Pravidelný provoz**  
**PO - ČT 9 – 12 14 – 17**  
**PÁ 9 - 12**

**Novinky v Želvičce** – od února 2009 nabízíme cvičení nejen pro děti, ale také pro dospělé. Členové Želvičky mají na všechna cvičení zvýhodněný vstup. Členský poplatek (do konce šk. roku 250,-Kč) je možné uhradit přímo v Želvičce a platí pro celou rodinu. Při jednotlivých vstupech do Želvičky (volné herny) již nic dalšího neplatíte.

- na konci ledna 2009 nám byla formou sponzorského daru zhotovena šatnička u vstupu do Želvičky. Touto cestou velice děkujeme panu Práškoví, který nám tuto šatničku věnoval !!! Nyní máme spoustu místa na odkládání obuvi a bund! Děkujeme !!

**MK Želvička nabízí cvičení pro děti i dospělé**  
**CVIČENÍ PRO DĚTI**

**PONDĚLÍ**  
**ÚTERÝ**  
**ČTVRTEK**

**10 – 11 h**  
**15 – 16 h**  
**10 – 11 h**  
**17 – 18 h**

**CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI**  
**SPORTÁČEK (tělocvična)**  
**HOPSÁLEK**  
**JÓGA PRO DĚTI**  
**S ANGLIČTINOU (pro děti od 3let)**

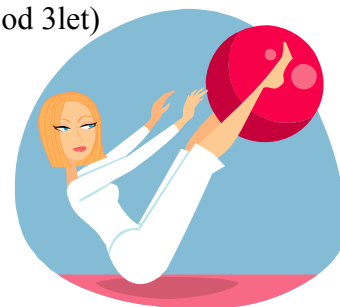


**CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ**

**PONDĚLÍ**  
**ÚTERÝ**  
**STŘEDA**  
**ČTVRTEK**

**19 – 20 h**  
**19 – 20 h**  
**19 – 20 h**  
**18 – 19 h**

**JÓGA**  
**PILATES**  
**BALL BALANCE (velké míče)**  
**PILATES**



Cvičení pro dospělé a jógu pro děti vede: *Martina Šašková*

Více na [www.zelvicka.webnode.cz](http://www.zelvicka.webnode.cz)

MATEŘSKÝ KLUB ŽELVIČKA při ZŠ Mládežnická 536, Trutnov 4

[www.zelvicka.webnode.cz](http://www.zelvicka.webnode.cz)



Vás srdečně zve na  
**SOBOTA 4.4. 2009**

## **FYTOTERAPIE A AROMATERAPIE V PÉČI O DÍTĚ** **POZOR!!!**

*Na tuto akci je nutné se předem přihlásit do 4.3. 2009!!!*

Čas: 9 – 12 h

Cena: 120,- člen / 150,- ostatní

Lektorka: Mgr. Pavla Kurková



*Je s podivem, že se v léčbě dětských nemocí využívá bylin tak málo. Děti jsou zbytečně dopovány antibiotiky či kortikoidy, ačkoliv byliny na ně působí mírně, organismus je velmi dobře snáší a dá se říci, že léčivé rostliny jsou pro děti přímo předurčeny.*

### **Obsah semináře**

- výživa, pitný režim, pohyb, vitaminy, minerální a stopové prvky přírodní cestou
- imunitní systém - prevence, podpora pomocí rostlinných imunostimulantů
- onemocnění dýchacích cest, onemocnění trávicí soustavy
- dětské nemoci (kinetóza, noční pomočování, poruchy spánku, růst zubů apod.)
- péče o pokožku, kožní onemocnění
- bylinková lékárnička
- Bachovy esence
- zapojení dítěte formou hry do preventivního a léčebného procesu

### **Mgr. Pavla Kurková - profil lektora**

Pracuje jako fytotherapeut a aromaterapeut v Pardubicích, je členkou středomořské asociace pro fytotherapii „Greenhealth“ v Montpellier, Asociace českých aromaterapeutů, absolventka seminářů, workshopů a kurzů předních britských a francouzských fytotherapeutů a aromaterapeutů. Má certifikát na Bachovy esence, pěstuje, sbírá a odhaluje tajemství ezoteriky léčivých rostlin. Pravidelně spolupracuje s Českým rozhlasem na relacích o léčivých rostlinách, vede kurzy a semináře pro laickou i odbornou veřejnost, fytotherapeutickou poradnu v časopise Fitness, přírodní lékárnu v časopise Moje Zdraví a s jejími články se můžete setkat v různých novinách, časopisech a na internetových portálech.



Materský klub ŽELVIČKA při ZŠ Mládežnická, Trutnov  
Vás srdečně zve na

# VALENTÝNSKOU DISKOTÉKU



OD 17 h- 19 h - ZVEME CELOU RODINU



Romantická světýlka,  
tanec s nejbližšími,  
taneční soutěže,  
pojídání koláče - souboj rodin....

**Vstupné - malé občerstvení (vhodné pro nejmenší)**

## PRAVIDELNÝ PROVOZ ŽELVIČKY

při ZŠ Mládežnická 536, Trutnov 2 (u I. stupně)

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

PONDĚLÍ - ČTVRTEK	9 - 12	14 - 17
PÁTEK	9 - 12	

### **ZÁJMOVÉ KROUŽKY**

Pokud není uvedeno jinak, vztahují se na pravidelné aktivity ceny jako za běžný vstup do Želvičky (členové zdarma, ostatní 20,- /dospělák, 5,-/ dítě)

#### **PONDĚLÍ**

**VOLNÁ HERNA - 9 - 12 a 14 - 17**

**CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI - 10 – 11 h**, pro děti ve věku 1,5 - 3 roky. Cvičíme v Junior herničce. S sebou: sportovní oblečení, obuv není nutná, cvičí se na koberci. Cvičení vede: EVA BISCHOFOVÁ

**TATULDA - 16 - 17** - tatínci, hlídáte své dítě? Můžete k nám do Želvičky. Pokud se vám nechce mezi "maminec", je pro vás určena právě tato hodinka :o)

**JÓGA - 19 - 20** Cvičení vede: MARTINA ŠAŠKOVÁ Cena: člen 40,-Kč/hod., ostatní 50,-Kč/ hod.

#### **ÚTERÝ**

**VOLNÁ HERNA - 9 - 12 a 14 - 17**

**SPORTÁČEK - 15 - 16** - velká (zelená) tělocvična je volná pro vás a vaše děti. Ve sportovní obuvi si zde můžete s dětmi přijít jen tak zasportovat.

K dispozici je trampolína, žíněnky, žebřiny, švédská bedna nebo kladina. Míče, švihadla apod. si musí zajistit každý sám. Rodiče zodpovídají za své děti po celou dobu pobytu v tělocvičně. Sraz v 15h u vchodu do tělocvičen.

**MATEŘINKA - 16 - 17** - služba pro rodiče. Zvládne-li to vaše dítě, v tuto hodinku se o něj postaráme a vám tak zbyde čas na nákupy, úklid nebo odpočinek. Hlídaní zajišťuje: PAVLÍNA TRUTNOVSKÁ s pedagogickým vzděláním a dlouholetou praxí ve školství a na letním táboře. Budete-li mít zájem o rozšíření této služby, kontaktujte nás prosím.  
**cena: 20,- Kč člen, 40,- Kč ostatní / hodina**

**PILATES - 19 - 20** - formuje Vaši postavu v krátké době, bez namáhavého použití svalového napětí. Zlepšuje fyzickou i psychickou kondici. Velmi vhodné cvičení po porodu. Cvičení vede: MARTINA ŠAŠKOVÁ Cena: člen 40,-Kč/hod., ostatní 50,-Kč/hod.

### **STŘEDA**

**VOLNÁ HERNA - 9 - 12 a 14 - 17**

**ZPÍVÁNKY - 15:30 - 16:15** - dětské a lidové písničky, tanečky, hudební nástroje. Děti od 3 let to mohou vyzkoušet bez rodičů. Ti mohou využít naši "Drbárnu" s časopisy, uvařit si kafičko a relaxovat :o). Zpívánky vede: ADÉLA RAISOVÁ

**BALL BALANCE - 19 - 20** Cvičení na velkých míčích - síla, flexibilita, balence celého těla. Cvičení vede: MARTINA ŠAŠKOVÁ Cena: člen 40,-Kč/hod., ostatní 50,-Kč/ hod.

### **ČTVRTEK**

**VOLNÁ HERNA - 9 - 12 a 14 - 17**

**HOPSÁLEK - 10 - 11** - cvičení s hudbou a tanečky, padák, stuhy... Cvičení probíhá v junior herně. S sebou: sportovní oblečení, obuv není nutná, cvičí se na koberci. Cvičení vede: JANA MICHALIČKOVÁ

**MATEŘINKA - 16 - 17** - služba pro rodiče. Zvládne-li to vaše dítě, v tuto hodinku se o něj postaráme a vám tak zbyde čas na nákupy, úklid nebo odpočinek :o) Hlídaní zajišťuje: PAVLÍNA TRUTNOVSKÁ s pedagogickým vzděláním a dlouholetou praxí ve školství a na letním táboře. Budete-li mít zájem o rozšíření této služby, kontaktujte nás prosím.  
Cena: 20,- Kč člen, 40,- Kč ostatní / hodina

**JÓGA PRO DĚTIS ANGLIČTINOU - 17 - 18** - určeno pro děti od 3 let. Rodiče mohou během cvičení využít "Drbárnu" nebo nákupy... Cena: člen 40,-Kč/hod., ostatní 50,-Kč/hod. Cvičení vede: MARTINA ŠAŠKOVÁ

**PILATES - 18 - 19** - formuje Vaši postavu v krátké době, bez namáhavého použití svalového napětí. Zlepšuje fyzickou i psychickou kondici. Velmi vhodné cvičení po porodu. Cvičí se přímo v Želvičce. Cvičení vede: MARTINA ŠAŠKOVÁ Cena: člen 40,-Kč/hod., ostatní 50,-Kč/ hod.

### **PÁTEK**

**VOLNÁ HERNA - 9 - 12**

**ŠIKULKA - 10 - 11** - výtvarná dílnička pro děti a jejich rodiče. Šikulku vede: LENKA KUCHAROVÁ

# **BURZA DĚTSKÉHO OBLEČENÍ A POTŘEB**



**Vstupné: kupující zdarma  
prodávající - člen zdarma/ ostatní 20,-Kč**

**12. 3. 2009 OD 17 h**