

PROGRAM DUBEN

www.osmickaprorodinu.cz



PRAVIDELNÉ AKCE

PONDĚLÍ

Pohybovky s Ájou 10:00 - 11:00

Přivítáme se říkankami, básničkami, zazpíváme si písničky do kroku, proběhneme se a zacvičíme si. Cvičení je přizpůsobeno pro věkovou kategorii dětí od 1,5 roku do 3 let.

STŘEDA

Výtvarka s Ájou 10:00 - 11:00

Společně s dětmi malujeme, kreslíme, vyrábíme, tvoříme z různých materiálů. Podporujeme rozvoj výtvarné stránky, jemné motoriky a zručnosti.

JEDNORÁZOVÉ AKCE

Mini výživové poradenství

3. 4. 2018, 10:00 - 11:00

Individuálně poradíme klientům s nastavením, nebo upravením zdravého jídelníčku, výpočtu BMI Index. Změříme tlak a navrhne klientovi drobné, nebo větší změny v jeho životním stylu společně s tipy na obohacení jídelníčku v rámci jeho možností (finančních i časových).

Z workshopu si odnesete rady a konkrétní tipy. Čas na každého klienta cca 20min.

Lektorka Pavlína Cimalová

Rezervace nutná -

karlik@osmickaprorodinu.cz

Herna v době konání uzavřena

Cena 60Kč

Dětský bazar

7. 4. 2018, 9:00 - 13:00 hod

Na bazárku se prodávají pouze věci ve spojitostmi s dětmi – oblečení (nejlépe pro danou sezonu), hračky, knížky, edukační materiály, potřeby pro miminka, těhotné a kojící maminky. Zboží nové i použité, vždy však v perfektním stavu.

Rezervace nutná -

karlik@osmickaprorodinu.cz

Prodávající 40Kč

Sebeobrana pro maminky

17. 4. 2018, 11:00 - 13:00

Naučíme vás efektivní způsob obrany proti fyzickému napadení a také se dozvíte, jak se dá případnému útoku předejít a jak nejlépe přimět agresora, aby od svého jednání upustil. Také vám ukážeme, že k sebeobraně lze použít různé věci denní potřeby, například noviny, pásek, platební kartu, propisku nebo deštník. Seminář je vhodný pro všechny ženy, fyzická zdatnost nehraje roli. Rezervace nutná -

dablik@osmickaprorodinu.cz

Herna v době konání uzavřena

Cena 40Kč

Výsadba jarního truhlíku

10. 4. 2018, 10:00 - 11:30

Přivítejme spolu jaro osázením kvetoucího truhlíku, který vám doma oživí okenní parapet. Společně zasadíme výběr z nejkrásnějších jarních rostlin do truhlíku, který si sami ozdobíme. Vhodné pro rodiče s dětmi.

Rezervace nutná -

krabik@osmickaprorodinu.cz

Herna v době konání uzavřena

Cena 80Kč

Vycházka s angličtinou

- Staré Bohnice

18. 4. 2018, 15:00 - 17:00

Trasa povede přes náměstí ve Starých Bohnicích (Statek Vraných - významná ukázka Selského Baroka), dále přes zahrádkářskou kolonii kolem lesa k bývalému ústavnímu hřbitovu. Od brány hřbitova vede cca 1 km dlouhá cesta k areálu Psychiatrické léčebny. Vycházka by končila opět před Krakovem. Vítání jsou všichni, kteří se chtějí něco dozvědět a procvičit se v angličtině. Sraz před KD Krakov.

Účast zdarma

Čarodějnice v Ďáblickém háji

30. 4. 2018, 10:00 - 12:00

- výtvarná aktivita
- nevšední kouzelnické soutěže a úkoly (závody na koštěti, metání pavoukem na cíl, skákání v pytli)
- opékání vlastních buřtů
Akce vhodná pro nejmenší děti od 2 let.

Rezervace nutná -

krabik@osmickaprorodinu.cz,

dablik@osmickaprorodinu.cz nebo

karlik@osmickaprorodinu.cz

Účast zdarma

Otevírací doba: po-pá: 9.00-13.00



**OSMIČKA
pro rodinu**

Zábava, vzdělání, volný čas



**Městská část
Praha 8**

Dětský klub Karlík

Karlínské náměstí 7

Praha 8 – Karlín

Facebook: Osmička pro rodinu

e-mail: karlik@osmickaprorodinu.cz

tel.: 724 623 435

PROGRAM DUBEN

www.osmickaprorodinu.cz



DK Krabík

Otevírací doba: po-st 9.00-13.00, čt 11.00-13.00, pá 9.00-13.00

PRAVIDELNÉ AKCE

ÚTERÝ

Výtvarné tvoření pro maminky s dětmi

9:30-10:30

Společně s dětmi malujeme, kreslíme, vyrábíme a tvoříme z různých druhů materiálů. Podporujeme výtvarnou stránku dítěte, rozvíjíme jemnou motoriku a zručnost.

STŘEDA

Dětská herna s angličtinou

9:30-10:30

Chcete své dítě nenásilně a hravě nalákat a naladit k oblíbené angličtině už v útlém věku? Zapojit i sebe do veselých a hravých aktivit, kterou budete moci procvičovat i doma? Připadá vám spojení pohybu, her, říkadel, písniček a zábavných úkolů jako zajímavý nápad? Pojdme to tedy společně s našimi dětmi vyzkoušet.

ČTVRTEK

Montessori 9:30-10:30

Hodina je určena pro děti, které už chodí. V připraveném prostředí se prostřednictvím praktické zkušenosti seznámíme se základy Montessori pro tento věk. Společně s dětmi objevíme jejich přirozené schopnosti a najdeme způsoby, jak jim poskytnout co nejvíce respektu a podpory na jejich cestě za poznáním světa.

JEDNORÁZOVÉ AKCE

Dětský bazar

4. 4. 2018, 14:00 - 18:00

Na bazaru se prodávají pouze věci ve spojitosti s dětmi – oblečení (nejlépe pro danou sezónu), hračky, knížky, edukační materiály, potřeby pro miminka, těhotné a kojící maminky. Zboží nové i použité, vždy však v perfektním stavu.

Rezervace: krabik@osmickaprorodinu.cz
Prodávající 40Kč

Logopedická konzultace

9. 4. 2018, 13:00 - 18:00

Individuální konzultace s Mgr. Michaelou Karolovou – vývoj řeči, vady řeči, kdy a kam na logopedii.

Rezervace: otiskova@osmickaprorodinu.cz
Účast zdarma

Výsadba jarního truhlíku

9. 4. 2018, 10:00 - 11:30

Přivítejme spolu jaro osázením kvetoucího truhlíku, který vám doma oživí okenní parapet. Společně zasadíme výběr z nejkrásnějších jarních rostlin do truhlíku, který si sami ozdobíme. Vhodné pro rodiče s dětmi. Rezervace nutná:

krabik@osmickaprorodinu.cz
Herna v době konání uzavřena
Cena 80Kč

S kočárky za poznáním

11. 4. 2018, 9:15 - 11:15

Pojďte s námi prozkoumat zahrady barokního Trojského zámku. Seznámíme se s jeho historií a především sochařskou výzdobou inspirovanou antickými bohy. Sraz u KD Krakov v 9:15

Účast zdarma

Blešák oblečení

14. 4. 2018, 9:00 - 13:00

Máte ve skříni oblečení, které už nenosíte? Rádi byste si na jaro obměnili šatník a ulovili pěkné kousky zdarma? Přineste vše, co nepotřebujete. Oblečení můžete vyměnit, nebo ho nechat pro jiné. **KD KRAKOV**, Těšínská 600, Praha 8. Na místě bude vybíráno dobrovolné vstupné ve prospěch *Život dětem o.p.s.*

Vycházka s angličtinou - Staré Bohnice

18. 4. 2018, 15:00 - 17:00

Trasa povede přes náměstí ve Starých Bohnicích (Statek Vraných - významná ukázka Selského Baroka), dále přes zahrádkářskou kolonii kolem lesa

k bývalému ústavnímu hřbitovu. Vycházka by končila opět před Krakovem. Vítání jsou všichni, kteří se chtějí něco dozvědět a procvičit se v angličtině. Sraz před KD Krakov.

Účast zdarma

S kočárky za poznáním - Velká skála

27. 4. 2018, 9:15 - 11:45

Tentokrát projdeme naučnou stezkou vedoucí cca 3 km trojskou kotlinou. Seznámíme se například s geologicky nejzajímavějším a nejvýše položeným místem na trase Velkou skálou. Sraz u KD Krakov. Účast zdarma

Čarodějnice v Ďáblickém háji

30. 4. 2018, 10:00 - 12:00

- výtvarná aktivita
- nevšední kouzelnické soutěže a úkoly (závody na koštěti, metání pavoukem na cíl, skákání v pytli)
- opékání vlastních buřtů
Akce vhodná pro nejmenší děti od 2 let. Rezervace: krabik@osmickaprorodinu.cz, dablik@osmickaprorodinu.cz nebo karlik@osmickaprorodinu.cz
Účast zdarma

Na jednorázové akce je nutná rezervace



OSMIČKA pro rodinu

Zábava, vzdělání, volný čas



Městská část Praha 8



PROGRAM DUBEN

www.osmickaprorodinu.cz



PRAVIDELNÉ AKCE

PONDĚLÍ

Výtvarka s Andreou	9:00 - 10:00
Jemná jóga	10:00 - 11:00
Jumping pro ženy s možností hlídání dětí od 1 roku	11:00 - 12:00

ÚTERÝ

Hudebka pro nejmenší	9:00 - 9:40
Montessori	10:30 - 11:30
Předškolní příprava	15:00 - 16:00

STŘEDA

Cvičení pro nejmenší s Ivetou	10:00 - 11:00
Jumping pro děti od 4 let	17:30 - 18:30
Jumping pro ženy	18:30 - 19:30

ČTVRTEK

Výtvarné tvoření s Ivetou	9:30 - 10:30
Pilates	10:00 - 11:00
Jumping pro ženy s možností hlídání dětí od 1 roku	11:00 - 12:00

Hudební ateliér	13:30 - 14:30
Angličtina pro maminky s hlídáním dětí od 1 roku	15:30 - 16:30

PÁTEK

Dětská herna s angličtinou	9:30 - 10:30
Jumping pro děti od 4 let	10:30 - 11:30

JEDNORÁZOVÉ AKCE

Stravou proti nemocem

4. 4. 2018, 17:00 - 18:00

Poradíme a odpovíme:

- jak může strava ovlivňovat zdraví
- proč je důležitá pravidelnost, pestrost ve stravování
- čemu se při přípravě pokrmů vyhýbat
- jak měnit špatné stravovací návyky
- zlepšuje fyzickou i mentální kondici
- proč redukovat uzeniny, konzumaci masa, balených a zpracovaných potravin
- proč jíst více čerstvých potravin
- jak můžu správnou životosprávou ovlivnit alergické reakce
- co má náš organismus rád, za co nám bude tělo vděčné

Lektorka Pavlína Cimalová

Rezervace nutná -

dablik@osmickaprorodinu.cz

Cena 60Kč

Sebeobrana pro maminky

11. 4. 2018, 11:00 - 13:00

Naučíme vás efektivní způsob obrany proti fyzickému napadení a také se dozvíte, jak se dá případnému útoku předejít a jak nejlépe přimět agresora, aby od svého jednání upustil. Také vám ukážeme, že k sebeobraně lze použít různé věci denní potřeby, například noviny, pásek, platební kartu, propisku nebo deštník. Seminář je vhodný pro všechny ženy, fyzická zdatnost nehraje roli.

Rezervace nutná -

dablik@osmickaprorodinu.cz

Herna v době konání uzavřena

Cena 40Kč

S kočárky za poznáním - zahrady barokního Trojského zámku

11. 4. 2018, 9:15 - 11:15

Pojďte s námi prozkoumat zahrady barokního Trojského zámku. Seznámíme se s jeho historií a především pozoruhodnou sochařskou výzdobou inspirovanou antickými bohy. V areálu můžeme navštívit i labyrint, který ocení zejména naše děti.

Sraz u KD Krakov v 9:15

Účast zdarma

Výsadba jarního truhlíku

12. 4. 2018, 10:00 - 11:30

Přivítejme spolu jaro osázením kvetoucího truhlíku, který vám doma oživí okenní parapet. Společně zasadíme výběr z nejkrásnějších jarních rostlin do truhlíku, který si sami ozdobíme. Vhodné pro rodiče s dětmi. Rezervace nutná -

krabik@osmickaprorodinu.cz

Herna v době konání uzavřena

Cena 80Kč

Vycházka s angličtinou - Staré Bohnice

18. 4. 2018, 15:00 - 17:00

Trasa povede přes náměstí ve Starých Bohnicích (Statek Vraných - významná ukázka Selského Baroka), dále přes zahrádkářskou kolonii kolem lesa k bývalému ústavnímu hřbitovu.

Vycházka by končila opět před Krakovem. Vítání jsou všichni, kteří se chtějí něco dozvědět a procvičit se v angličtině.

Sraz před KD Krakov.

Účast zdarma

S kočárky za poznáním - Velká skála

27. 4. 2018, 9:15 - 11:45

Tentokrát projdeme naučnou stezkou vedoucí cca 3 km trojskou kotlinou. Seznámíme se například s geologicky nejzajímavějším a nejvýše položeným místem na trase Velkou skálou. Uděláme si pár zastávek a řekneme si o významu této oblasti především z hlediska pěstování vína a místní vegetace.

Sraz u KD Krakov

Účast zdarma

Čarodějnice v Ďáblickém háji

30. 4. 2018, 10:00 - 12:00

- výtvarná aktivita
 - nevšední kouzelnické soutěže a úkoly (závody na koštěti, metání pavoukem na cíl, skákání v pytli)
 - opékání vlastních buřtů
- Akce vhodná pro nejmenší děti od 2 let.

Rezervace nutná -

krabik@osmickaprorodinu.cz,

dablik@osmickaprorodinu.cz nebo

karlik@osmickaprorodinu.cz

Účast zdarma



**OSMIČKA
pro rodinu**
Zábava, vzdělání, volný čas



Městská část
Praha 8

**Otevírací doba
po - čt: 9-17, pá 9-13 hod**

PROGRAM DUBEN

www.osmickaprorodinu.cz

PRAVIDELNÉ AKCE

PONDĚLÍ

- Zdravotní cvičení** 9:00 - 10:00, 10:00 - 11:00
Lekce zaměřené na protahování zkrácených svalů a na lehké posilování oslabených částí těla. Podpora pružnosti, kondice a radosti z pohybu. (Cena: 30 Kč)
- Ping-pong** 11:00 - 15:00
Vezměte své přátele a přijďte si zahrát ping-pong. Procvičíte si tělo a zaženete nudu. (Cena: 20 Kč)
- Otevřený klub pro děti a mládež** 13:00 - 17:30
Prostor pro trávení volného času, určený všem dětem a mládeži ve věku 6–15 let. Veškeré služby jsou poskytovány zdarma a anonymně. Pro vstup není potřeba žádná přihláška ani registrace. K dispozici jsou deskové hry, elektronické bicí, žonglovací pomůcky atd. Nabízíme také bezplatné doučování nebo možnost popovídat si a probrat s pracovníky svoje problémy. (Zdarma)
- Lego a jiné stavebnice** 15:00 - 16:30
Na věku nezáleží, tento čas je vyhrazen všem nadšeným stavitelům od 3 do 99 let. Těm malým nabídneme Lego DUPLO nebo Magformers, těm větším pak klasické Lego a Lego TECHNIC. (Zdarma)
- Hravé poznávání přírody** 16:30 - 17:30
Děti ve věku 4-7 let se zábavnou formou seznámí s krásami a zajímavostmi přírody. Nebudou chybět ani kratší vycházky do světa zeleně a tematické hádanky a soutěže. (Cena: 20 Kč)
- Archeologie pro děti** 16:00 - 17:30
Viditelné i skryté stopy minulosti odhalí mladým zájemcům ve věku 9-15 let náš archeologický kroužek. Ukážeme si, že historie není žádná nuda. (Cena: 50 Kč)
- Němčina - interaktivní kurz** 17:30 - 19:00
Ideální pro pokročilejší začátečníky a mírně pokročilé. (Cena: 80 Kč)
- Aby záda nebolela** 18:00 - 19:00
Protahovací a posilovací cviky pro zmírnění bolesti. Užitečné návody vám poslouží jako prevence potíží se zádočnými svaly. (Cena: 80 Kč)
- Jóga pro začátečníky** 19:00 - 20:00
Lekce jsou zaměřené na správnou techniku a provedení pozic, postupně se účastníci naučí vytvářet složitější sekvence a zapojovat náročnější asány. (Cena: 80 Kč)
- ### ÚTERÝ
- Otevřený klub pro seniory** 10:00 - 12:00
Setkávání a povídání v příjemné atmosféře, trénink paměti, společenské hry. (Zdarma)
- Ping-pong** 12:00 - 16:00
(Cena: 20 Kč)
- Deskové hry** 14:30 - 16:30
Můžete si vybrat z více než sedmdesáti deskových a karetních her pro všechny věkové skupiny. (Zdarma)
- Cvičení pro děti od 1,5 do 3 let** 17:00 - 18:00
Cvičení se v průběhu lekce dynamicky střídá. Vše je vedeno formou her. (Cena: 40 Kč)
- Zpátky do formy** 18:00 - 19:00
Komplexní cvičení pro získání kondice a posílení všech svalových skupin. (Cena: 80 Kč)
- ### STŘEDA
- Hudebka pro nejmenší** 9:00 - 9:40
Zpěv, tanec, rytmus a hlavně radost z hudby a pohybu. (Cena: 40 Kč)
- Aby záda nebolela** 9:30 - 10:30
(Cena: 80 Kč)
- Ping-pong** 12:00 - 14:00
(Cena: 20 Kč)
- Karetní klub pro seniory** 13:00 - 15:00
Kanasta, žolíky, bridž a další, vhodné pro zkušené hráče i pro začátečníky. (Zdarma)
- Digitální svět pro seniory** 15:00 - 16:30
Seminář základní práce s počítačem, notebookem nebo tabletem. Naučíte se zacházet se složkami a se soubory, vyhledávat nebo nakupovat na internetu a používat elektronickou poštu. (Cena: 40 Kč)
- Playful yoga and games in English for children** 16:30 - 17:30
Cílem těchto lekcí je děti seznámit se základy angličtiny prostřednictvím her a písniček. Součástí kurzu jsou i základy yogy pro nejmenší a relaxace. (Cena: 50 Kč)

- English conversation for adults** 17:45 - 18:45
Anglická konverzace s rodilou mluvčí pro začátečníky a mírně pokročilé. (Cena: 80 Kč)
- Pilates** 19:00 - 20:00
Během cvičení si zlepšíte držení těla, posílíte si břicho, prodloužíte a protáhnete se svaly a vazy, vytvarují se nohy a hýždě. (Cena: 80 Kč)
- ### ČTVRTEK
- Balanční cvičení pro seniory** 9:00 - 10:00, 10:00 - 11:00
Lekce zaměřené na posílení stabilizačního systému, protažení celého těla a zpevnění pánevního dna za využití balančních pomůcek. (Cena: 30 Kč)
- Ping - pong** 12:00 - 14:00
(Cena: 20 Kč)
- Otevřený klub pro děti a mládež** 13:00 - 17:30 (Zdarma)
- Deskové hry** 16:00 - 17:30 (Zdarma)
- Jugger** 17:30 - 19:00
Pro věkovou skupinu 8+ (děti, mládež, dospělí). Fotbal a šerm v jednom. Čeká vás hodina a půl akční hry, která začíná být u nás i ve světě čím dál populárnější. Ideální pro všechny příznivce netradičních sportů. (Cena: 50 Kč)
- Jóga pro pokročilé** 19:00 - 20:30 (Cena: 120 Kč)
- ### PÁTEK
- Jemná jóga** 11:00 - 12:00
Lekce je zaměřena na harmonii těla a mysli, odbourání stresu a napětí. (Cena: 60 Kč)
- Lego a jiné stavebnice** 14:00 - 16:00 (Zdarma)
- Tvoření v RC** 15:00 - 16:00
Tento kurz je určen tvořivým dětem ve věku 7-12 let, které si chtějí vyzkoušet zajímavé výtvarné techniky. Z každé hodiny si děti odnesou výrobek, kterým mohou potěšit sebe i své blízké. (Cena: 20 Kč)
- Tanečky pro děti od 3,5 let** 15:30 - 16:30
Cílem lekce je naučit děti vybudovat si kladný vztah k pohybu, hudbě a tanci. (Cena: 40 Kč)
- Latino dance** 16:30 - 17:30
Lektorka je mistryní ČR v Latino dance a v tomto kurzu učí děti (7 – 11 let) základní kroky a choreografie různých tanců (salsa, bachata, chacha). (Cena: 50 Kč)

JEDNORÁZOVÉ AKCE

VÝROBA OZDOB A DOPLŇKŮ Z PAPIRU A TEXTILU

5. 4. 10:00 - 12:00

Příjemné setkání u kávy nebo čaje, kdy můžete zároveň využít svou fantazii a šikovné ruce. Ukážeme vám, že z papíru, starého zipu a z nepotřebných kousků látky lze vyrobit velmi hezkou dekoraci nebo brož vstup zdarma

VÝROBA TRUHLÍKU NA BYLINKY

21. 4. 14:00 - 17:00

Dubnový workshop s projektem Kutil junior se zaměří na výrobu truhlíku na bylinky. Účastníci budou pracovat s masivním dřevem, sololitem a překližkou. Pomocí měření, řezání, vrtání, zatlučování a lakování si zhotoví truhlík, který pak doma mohou osázet bylinkami. Cena: 220 Kč

Rezervace na vše nutná:
rc@osmickaprorodinu.cz
tel.: 606 035 260

Otevírací doba: po 9:00-20:00
út 10:00-19:30, st 9:00-19:00
čt 11:00-16:00, pá 11:00-17:30



OSMIČKA
pro rodinu

Zábava, vzdělání, volný čas



Městská část
Praha 8

