

# Rodinné centrum Studánka Tišnov

## PLÁN AKCÍ NA LEDEN/UNOR 2012

### RELAXACE A IMAGINACE

**Středy 25.1., 15. 2. a 29. 2. v době od 18.00 do 19.30 hodin**

Přijďte si odpočinout po náročném pracovním vytížení! Objevte svůj vnitřní svět!

Relaxační nebo sebeuklidňovací metody přinášejí pocity osvěžení, uklidnění a štěstí. Tyto pozitivní pocity neprožívá jenom mysl, ale celé tělo. Lektoruje: Mgr. Hana Pelčáková Kubecová (psycholožka)

Cena kurzu: 300 Kč/celý cyklus nebo 125,-Kč/jedno setkání

Je nutné se přihlásit předem, kapacita místnosti je omezena.

e-mail.: h.kubecova@seznam.cz, mob.: +420 736 607 320

### LEKTORSKÉ DOVEDNOSTI - KURZ

**Pátky a soboty 27. 1., 28. 1., 17. 2. a 18. 2. vždy od 8:30 do 15:30 hod.**

Přihlaste se do jednotlivých kurzů v rámci dlouhodobého kurzu Lektor metodiky neziskových organizací pořádaného Sítí MC o.s. Lektorky: Dagmar Hamalová, Blanka Bendová

Kurz je hrazen z dotace Evropského sociálního fondu v ČR a je bezplatný.

Hlídaní dětí je zajištěno, počet dětí a další informace nahláste prosím již v přihlášce.

Kapacita kurzu je omezena, pro přijetí do vzdělávacího kurzu je rozhodující pořadí přihlášení.

Kontaktní osoba pro přihlášky a další informace: Ing. Markéta Horáková,

e-mail: marketa.horakova@materska-centra.cz, tel.: 724 954 734

### DĚTI VAŘÍ S RODIČI

**Úterý 31. 1. v 15:30 a dále vždy poslední úterý v měsíci**

Děti s rodiči se naučí připravovat jednoduchá jídla, svačinky a dobroty ze sezonních potravin.

Kdo by pak nechtěl ochutnat! Na každé lekci získají účastníci zajímavé recepty.

Lektoruje Lucie Enlerová. Cena: 80,- Kč/rodinu

Je třeba se přihlásit předem (počet dospělých i dětí) na studanka@atlas.cz, tel. 603 918 524 vždy do pondělí do 12:00 hod.

### CUCHANINA - TVOŘIVÉ DÍLNY

**Úterý 31. ledna od 18 hodin a dále každé úterý**

Přijďte strávit příjemný večer do kruhu tvořivých žen a vyrobit si bambusový košíček.

Lektorka - Marcela Janoušková

Cena cca 50,- Kč

### PLÁNUJEME:

11.2.2012 ve 14.00 Pedig pro začátečníky i pokročilé

13.-17. 2. Karnevalový týden ve Studánce

Naše centrum můžete navštívit

každý všední den po celý týden.

Po dohodě je zde možné uspořádat soukromou oslavu (150Kč/hod.).

Přihlášky a informace: RC Studánka, o.s. - [www.studanka-tisnov.cz](http://www.studanka-tisnov.cz)

Počet účastníků na většinu akcí je omezen, proto se prosím přihlaste předem na tel. 603 918 524 nebo e-mail [lenka.krehlikova@centrum.cz](mailto:lenka.krehlikova@centrum.cz)