



únia
materských
centier

materské centrá

štvrtročník Únie materských centier www.materskecentra.sk ročník XI. č. 2 október 2015 ISSN 1338-3531



Medzinárodný deň materských centier

Čo nové v našich centrách?

Nová rubrika MC v Krvi - spoznajte sa bližšie!

Kam cez jeseň s deťmi?

„**Takto to varím ja**“ – ochutnávanie a výmena receptov zdravej výživy, kde dochádza k debarierizácii nových jedál, posilneniu komunity. Celkovo sme sa stretli sedemkrát, každý mesiac sme zadali jednu tému a z dostupných surovín pripravili jedlo, vždy sme na začiatku dali slovo odbornej teórii, ktorú si jedna z nás pripravila a postupne sme ochutnávali, čo sme pripravili. Začali sme témou *Zdravý vianočný stôl* (sviatočné a pôstne jedlá), kde sme načreli aj medzi recepty starých mám, pokračovali sme nespravodlivo málo používanými *strukovinami*, tu sme si prezradili aj tipy a triky, ako strukoviny variť, namáčať, aby sme predišli tráviacim ťažkostiam. *Obilniny* a ich neobmedzené variácie boli ďalšou vďačnou témou, *mlieko a mliečne výrobky*, no nielen kravské, ale aj rôzne rastlinné mlieka mali veľký úspech.

Mäso je kontroverzná potravina, tak sme sa venovali aj kladom a záporom v konzumácii tejto obľúbenej lahôdky a doplnili sme to čistou domácou šunkou zo šunkovaru, domácimi vajčkami a domácim chlebom, veď bola práve Veľká noc. Na jar, keď začala rásť *zelenina* a rôzne *lúčne byliny*, sme si čo to porozprávali o nespočetnom množstve tejto dostupnej a lacnej skupiny pochutín. Na záver to bola ochutnávka *olejov, olejnin, orechov a semienok*.

Pavla Bartová

RC Obláčik prázdninovoal aktívne

Už vyše desať rokov je súčasťou komunitného života v bratislavskej mestskej časti Lamač aj Rodinné centrum (RC) Obláčik. Po prázdninách Vás opäť srdečne pozývame k nám, lebo v uplynulých letných mesiacoch sme aktívne oddychovali a vylepšovali. Počas slnečných dní bude iste najväčším lá-



kladom záhrada. Najskôr boli v rámci projektu firemného dobrovoľníctva Naše mesto urobené terénne úpravy a vyčistená ošarpaná stena. Koordinátorka projektu Mária Habalová si pochvaľovala: „Išlo o spojenie príjemného s užitočným: vytváranie vzťahov dobrovoľníkov k danej lokalite, prebe-



ranie zodpovednosti za prostredie, v ktorom žijeme ale i podpora angažovanosti obyvateľov.“ Následne dostal múr v záhrade nový náter a šikovné členky RC Obláčik naň prekreslili detský motív od ilustrátorky Márie Nerádovej. K obľúbenej trampolíne toto leto pribudla aj drevená preliezka s lezeckou stenou, šmykľavkou a hojdačkami. Nina Ko-



pačková, štatutárka RC Obláčik, s radosťou vyhlásila: „Konečne máme na záhrade aktivity pre všetky vekové kategórie, od najmenších batoliat až po nezbedných škôlkarov.“ Na chodníkoch sme doplnili vodorovné dopravné značenie ako dráhu pre plastové motorky a odrážadlá. Vybláznit' sa bude dať aj na skákacej škôlke. Na montessori špirále si deti môžu trénovať rovnováhu a koordináciu pohybov. Na múriku sa objavila aj veselá abeceda a cvičiť sa bude dať aj hádzanie loptičiek na terč. Na plote sme umiestnili tabule, kde sa bude dať maľovať kriedami.

Veríme, že deťom sa bude návšteva u nás páčiť. Srdečne pozývame mamičky, oteckov i starých rodičov nakuknúť a prezrieť si nielen záhradu, ale i Veľkú a Malú herňu. Radi Vás zorientojeme aj v krúžkoch pre deti a kurzoch pre dospelých, ktoré začínajú na jeseň. Ponuka je naozaj pestrá, najväčšiemu záujmu sa tešia aktivity pre deti: hudobné krúžky (Folklórik, Ludovienka), tvorivé dielne (Výtvarníček) či herne (Bábätkovo, Montessori herňa). Nezabúdame ani na vzdelávanie dospelých (Klub Efektívneho rodičovstva, Podporná skupina dojčenia, Poradňa prirodzenej starostlivosti).

Bližšie informácie hľadajte na internetovej stránke www.oblacik.sk

Do skorého videnia, tešíme sa na Vás.

Tím RC Obláčik

Dni komunity v MC Slniečko Prievidza.

Po minulé roky sa začiatok školského roka u nás niesol v znamení Dňa otvorených dverí, Dňa športu či Dňa rodičov. Tento rok sme sa rozhodli spojiť všetky dni do jednej veľkej akcie Dni komunity s dorazom na Rodičovský deň.



Celý týždeň sme ponúkli pestrý program -Tvorivé dielničky pre šikovné detičky, Páračky po slniečkovsky s témou z kurzu Ako rozumieť svojmu dieťaťu a sebe samému (Ako ďalej mamka, tato – ukážme si, ako na to.). Relax aerobik pre maminky – s úsmevom a pohybom je nám lepšie a aj deti sa môžu hrať do sýtosti, Prvá pomoc najmenším – zdravotná sestra radí rodičom, Divadlo Svetielko – Rozprávka o psíčkovi a mačičke, Monteherňa - hravý rodič = hravé dieťa, Stretnutie s dulou a podpora v dojčení – pre tehulky a maminky s bábätkami, Malí muzikanti – hry s piesňami, riekankami, nástrojmi i telom, Babysalsa – tančíme s bábätkami.

Vo štvrtok sme mali RODIČOVSKÝ DEŇ –doobeda v prvej herni prebiehalo Cvičenie detí a rodičov na fitloptách, v druhej uházkový programov Rozprávkovko – O perníkovej chalúpke a.Svet je jéééj – zmyslové spoznávanie sveta – téma hmat. O 16,00h. sme odštartovali zábavno – súťažné popoludnie s témou - Hry našich rodičov, pochutili sme

