



Provozovna: Tylova 114, 572 01 Polička – budova CBM  
Sídlo centra: Svěpomoc 178, 572 01 Polička  
<http://www.matami.cz/>, <https://www.facebook.com/RCMaTami/>

Vážení příznivci MaTami, Bazárek dětského oblečení proběhne v termínu 14.-16. 3. 2023, níže najdete rozpis prodeje pro veřejnost. Máte-li zájem pomoci s přípravami Bazárku, ozvěte se nám na [matami@matami.cz](mailto:matami@matami.cz). Těšíme se na Vás!!!

### **ODBORNÉ PORADNY:**

**Homeopatická poradna** (Mgr. Dagmar Klusoňová)

23. 3. 2023 (čtvrtek) od 15.00 do 16.00 h

**Logopedická poradna** (Mgr. Hana Dalíková)

13. a 27. 3. 2023 (pondělí) od 16.00 do 18.00 h, 80 Kč za konzultaci

**Poradna zdravého životního stylu** (Mgr. Kateřina Dobiášová)

20. 3. 2023 (pondělí) od 9.30 do 11.00 h

**Poradna psychomotorického vývoje** (Mgr. Bc. Iva Sedláčková)

24. 3. 2023 (pátek) od 16.15 do 18.15 h

**Podpora psychiky – svépomocná skupina**

**2. 3. 2023 (čtvrtek) od 17.00 do 20.00 h**

Téma tohoto setkání: Komplex měnecennosti. Nabízíme Vám podporu v důvěrné skupině k vyslechnutí a sdílení Vašich zkušeností s tématem žití v nadměrném stresu. Skupina je zdarma.

**Semínkaření - svépomocná skupina**

**9. 3. 2023 (čtvrtek) od 16.00 do 17.30 h**

Výměna zkušeností i semínek.

**Bazárek**

**Prodej proběhne na Jordáně: 14. 3. 2023** (úterý od 12.00 do 17.00 h)

**15. 3. 2023** (středa od 8.00 do 17.00 h)

**16. 3. 2023** (čtvrtek od 8.00 do 12.00 h).

Komisní prodej dětského oblečení a obuvi **na období jaro/léto**, oblečení pro těhotné, hraček aj.

Přihlašovat se můžete až do odvolání na emailové adrese: [bazarek.matami@email.cz](mailto:bazarek.matami@email.cz)

**Porucha autistického spektra – svépomocná skupina**

**16. 3. 2023 (čtvrtek) od 16.00 do 18.00 h**

Zveme rodiče dětí s PAS k nám do centra na pravidelné setkávání, sdílení zkušeností a rad. Tato tzv. svépomocná skupina se schází jednou měsíčně. Přijďte se podělit o své zkušenosti i Vy.

**Zaměřeno na dospívání I. – diskusní skupiny**

**29. 3. 2023 (středa) od 16.30 do 18.30 h**

**Cena za jedno setkání 70 Kč**

**Povede: Michaela Fialová**

Přihlašujte se na [prihlasse@matami.cz](mailto:prihlasse@matami.cz).

Celoroční setkávání s adolescenty, ať už samostatně, tak i s jejich rodiči. Cílem této diskusní skupiny je podpora dospívajících dětí a jejich rodičů, usnadnění jim celého procesu, kdy se z dítěte stává



Provozovna: Tylova 114, 572 01 Polička – budova CBM

Sídlo centra: Svěpomoc 178, 572 01 Polička

<http://www.matami.cz/>, <https://www.facebook.com/RCMaTami/>

dospělý. Celý cyklus je připraven tak, aby předcházel obtížným situacím v rodině, jež právě puberta může být. Témata na sebe budou navazovat. Velká část bude věnována výživovým problémům u dospívajících a jejich prevenci, prevenci závislostí, bezpečnosti na internetu, kyberšikaně, dopadech sociálních sítí. V neposlední řadě bude debatováno o tématech bezpečného a zdravého sexuálního života. V druhé polovině roku naváže Zaměřeno na dospívání II., kde bude prostor i pro setkání rodičů na téma jak komunikovat s teenagerem.

### ***Tvořivý večer pro ženy – arteterapeutický večer***

**30. 3. 2023 (čtvrtek) od 18.00 do 20.00 h**

**Cena: 140 Kč**

**Povede: Jitka Macenauerová**

Přijďte si odpočinout od každodenních povinností a starostí. Pomocí různých výtvarných technik zažijete zajímavý večer a možná se o sobě dozvíte i něco nového.

Přihlašujte se na [prihlasse@matami.cz](mailto:prihlasse@matami.cz).

### ***Předporodní povídání***

Cyklus besed s odborníky pro nastávající rodiče. Podrobné informace na webu a FB. Přihlašujte se na [prihlasse@matami.cz](mailto:prihlasse@matami.cz). **Cena pro jednotlivce i páry: 500 Kč za celý cyklus/120 Kč za jednotlivé besedy.**

**PÉČE O NOVOROZENCE (MUDr. D. Juklová) – 22. 3. 2023 (středa) od 17.00 do 19.00 h**

**POROD (MUDr. M. Findejsová) – 29. 3. 2023 (středa) od 16.00 do 18.00 h**

**SPRÁVNÁ MANIPULACE S MIMINKEM (Mgr. Bc. I. Sedláčková) – 3. 4. 2023 (pondělí) od 17.00 do 19.00 h**

**KOJENÍ (K. Konopíková) – 5. 4. 2023 (středa) od 17.00 do 19.00 h**

**PÁNEVNÍ DNO (K. Šimonová, DiS.) – 5. 4. 2023 (středa) od 15.30 do 17.30 h**

Připravujeme na duben spolupráci se spolkem DušeProstor – aktivita **Duševní zdraví, začínáme 13. 4. 2023 od 15.00 do 17.00 h v MaTami**. Otevřené dveře Oblastní charity Polička předávají část svých pravidelných čtvrtěčních aktivit DušeProstoru, spolku, jehož cílem je otevírat témata vztahující se k duševnímu zdraví. Spolek DušeProstor ([www.duseprostor.cz](http://www.duseprostor.cz)) zahájil svou činnost v roce 2022. Působí hlavně ve Svitavách, ale např. přednášky o duševním zdraví bylo možno navštívit i v jiných městech našeho okresu. Spolupráce s MaTami přiblíží odpolední klubové činnosti lidem z Poličska, pro které mohl být dojezd do Svitav překážkou v účasti. Máte chuť zapojit se do různorodých volnočasových aktivit? Přijďte mezi nás. Budeme se na Vás těšit vždy druhý čtvrtek daného měsíce.

*Cena (pokud není v popisu uvedeno jinak):*

Pravidelné dopolední aktivity: 50 Kč (cena pro členy 35 Kč, možnost zakoupení permanentky)

*Členství 150 Kč/půl roku, 300 Kč/rok. Informace o členství získáte od lektorek aktivit.*

Aktivity projektu Čas pro rodinu jsou podpořeny z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí

**MPSV, dále PK, Městem Poličkou a CBM.**



Provozovna: Tylova 114, 572 01 Polička – budova CBM

Sídlo centra: Svěpomoc 178, 572 01 Polička

<http://www.matami.cz/>, <https://www.facebook.com/RCMaTami/>