



## Týden pro rodinu v Kopřivnici 2018 – 12.-19. 5.2018

Den	Čas	Pořádající organizace Místo konání	Název akce	Vstupné	Pro koho je akce určena	Kdy přijít?	Komentář
SO 12. 5.	09:30 – 12:00	Město Kopřivnice  Sad Dr. E. Beneše, u galerie Galaxie (v případě nepříznivého počasí Lašské muzeum)	<b>Férová snídaně</b>	Zdarma	Pro všechny	Možnost přijít kdykoli	Pátý ročník snídaňového happeningu s názvem "férová snídaně" Férová snídaně NaZemi je piknikový happening na podporu lokálních a fairtradových pěstitelů. V roce 2016 snídalo 6500 lidí na 161 místech republiky! Posnídejme s rodinou, známými a sousedy fair trade a lokální potraviny. Podpoříme tak férový obchod a místní farmáře. Můžete se těšit na kávu a fair trade čaje, dílničky pro děti s tematikou fair trade, jógu s Magdou a nebo spolek Afrikana, který nám celou akci zpříjemní rytmy bubnů.
		Skautské centrum Vanaivan	<b>Otevírání lanového centra</b>	Zdarma	Pro všechny	Možnost přijít kdykoli	
	08:30 – 12:30	Asociace zdravotně postižených  Centrum města	<b>21. sportovní hry zdravotně postižených dětí a dospělých</b>	Zdarma	Pro všechny	Soutěžící 08:30 – 09:30. Diváci kdykoliv.	21. ročník Sportovních her zdravotně postižených dětí a dospělých je určen nejen pro zdravotně postižené, ale i pro širokou veřejnost.
NE 13. 5.	10:00 – 13:00	Základní organizace českého svazu včelařů	<b>Poznej život včelaře a namaluj si medový perníček</b>	Zdarma	Pro všechny	Možnost přijít kdykoli	Pro maminky Rychlokurz zdobení perníčků – to samozřejmě i pro děti – namaluj své mamince srdíčko..., prohlídka včelnice, živých včel,

	16:00 – 18:00	Včelnice, Husova 355 (u cyklostezky poblíž obchodu U Laciny)	<b>Jak to chutná od včel – přednáška</b>				včelařského provozu u malovčelaře.  Pro včelaře i nevčelaře přednáška o životě včel a včelích produktech, pro tatínky i maminky povídání o moravském víně a medovině (výroba medoviny – krátká přednáška), pro děti ochutnávka domácích 100% ovocných nápojů. Výroba svíček z mezistěn.	
	16:00 – 18:00		<b>Vyrob si svou svíčku z včelího vosku</b>					
	18:00 – 20:00		<b>Víno a medovina jsou příbuzné - přednáška</b>					Pro dospělé
<b>PO 14. 5.</b>	16:00 – 17:00	Sport pro všechny, ASK Tatra Kopřivnice  Zimní stadion (velká tělocvična)	<b>Opičí dráha pro rodiny s dětmi</b>	Dobrovolné	Pro rodiče (prarodiče, tety,...) s dětmi do cca 15 let	Možnost přijít kdykoli	Proběhni co nejrychleji vytyčenou trasu i přes překážky, které tě cestou čekají. + další doprovodné sportovní hry, atrakce. Děti do 10let s doprovodem a pod neustálou kontrolou po celou dobu pobytu zodpovědnou osobou starší 18let.	
	17:00- 18:00	ASK Tatra Kopřivnice  Zimní stadion (velká tělocvična)	<b>Děti na startu – Přijďte si s námi zasportovat</b>	Zdarma	Pro děti od 4 do 9 let. Děti cvičí samostatně, rodiče mohou lekci sledovat.	Nutno dodržet začátek akce	Cvičení DĚTI NA STARTU je určeno dětem od 4 do 9 let. Cvičí se na 4 stanovištích (atletika, gymnastika, míčové hry, pohybové hry), kde se všichni postupně vystřídají. Děti jsou motivovány k pohybu hravou a zábavnou formou, bez tlaku na výkon. Je vyzdvihován individuální rozvoj jedince před srovnáváním dětí mezi sebou. Lekce jsou určeny dětem šikovným i méně zdatným.	
	18:00 – 19:00	Sport pro všechny, ASK Tatra Kopřivnice  Zimní stadion (velká tělocvična)	<b>Cvičení z minulého století</b>	Dobrovolné	Pro rodiče (prarodiče,...) s dětmi od 5 do 18 let.	Možnost přijít kdykoli	Dítě + dospělý, vyzkoušíme si, jak se cvičilo v tělocvičnách před rokem 1989 (žebřiny, šplh a mnoho dalšího, dnes možná už zapomenutého, <b>RETRO OBLEČENÍ VÍTÁNO</b> (bílé tričko/nátělník, trenýrky a jarmilky)	
<b>ÚT 15. 5.</b>	15:00 – 18:00	ZŠ Lubina	<b>Rodinný olympijský víceboj</b>	Zdarma	Pro všechny	Možnost přijít kdykoli	Tříčlenná rodinná družstva soutěží v jednotlivých disciplínách olympijského víceboje např. postoj čápa, skok z místa, hod balonem,	

							apod.
	17:00 – 19:00	Centrum pro rodinu Kopřivnice, z. s. ve spolupráci se 3. a 4. skautským oddílem Kopřivnice  Katolický dům Kopřivnice – malý sál a zahrada (v případě nepříznivého počasí skautská klubovna v Katolickém domě)	<b>Manželské rande</b>	Dobrovolné	Pro rodiče.  Možnost hlídání dětí od 4 let věku.	Nutno dodržet začátek akce	Manželé a partneři jsou od 17 hodin zváni do Katolického domu na cca hodinovou přednášku „Rodina jako sociální děloha“, kterou povedou manželé Ivana a Jan Zajíčkovi. Poté si dvojice mohou spolu zajít na kávu či procházku. Během doby, kterou budou mít rodiče sami pro sebe, se skauti a skautky z 3. a 4. skautského oddílu z Kopřivnice budou věnovat jejich dětem. Pro děti bude připraven program venku na zahradě u Katolického domu.
ST 16. 5	15:00 – 17:00	ZŠ Alšova  Atrium ZŠ Alšova, v případě nepříznivého počasí dílna VV.	<b>Malujeme se navzájem (malování na obličej a tělo)</b>	Zdarma	Pro všechny	Možnost přijít kdykoli	Pod vedením p. u. Pavlína Vraspirové mohou zúčastnění malovat jeden druhého na obličej, ale i na tělo, mohou využít různé motivy květin, zvířat či vlastní fantazie. K malování budou použity barvy zdravotně nezávadné (dermatologicky testované), vodou ředitelné s vysokou krycí schopností. Po ukončení akce je možnost omytí motivu.
	15:00 – 17:00	Město Kopřivnice ve spolupráci s MŠ A ZŠ Motýlek  Městský úřad Kopřivnice – zasedací místnost v 10. patře	<b>Beseda Sexualita dětí s mentálním postižením</b>	Zdarma	Pro rodiče dětí s mentálním postižením, ale i další zájemce z řad odborné či laické veřejnosti.	Nutno dodržet začátek akce	Beseda na dané téma s Mgr. Kristínou Strouhalovou.
	16:00 – 18:00	MVDr. Hana Chocholatá  Centrum	<b>Přednáška: Zdravá záda a správná chůze po celý život</b>	Zdarma	Pro rodiče.  Rodiče mohou přijít i s dětmi,	Nutno dodržet začátek akce	Workshop na uvedené téma: Základní desatero pro přirozený, zdravý a vědomý pohyb, prevenci civilizačních potíží a „bezbolestné“

		Balsamina, Sokolovská 406, Kopřivnice			pokud jsou děti schopné si po tu dobu samostatně hrát bez vyrušování. V centru jsou k dispozici hračky.		řešení bolestí zad. Ukážeme si, jak vypadá a funguje zdravé tělo. Podíváme se, čeho se můžeme snadno vyvarovat v běžném životě a co nejjednoduššího můžeme pro své dítě a pro sebe udělat každý den. Vyzkoušíme si, jak správně chodit a jak podpořit záda, aby nebolela.
<b>ČT 17.5.</b>	08:30 – 12:00	Město Kopřivnice ve spolupráci se skautským centrem Vanaivan  Skautské centrum Vanaivan	<b>Outdoorové dopoledne na Vanaivanu</b>	Zdarma	Pro seniory	Nutno dodržet začátek akce	Oblíbená sportovně-zábavná akce pro všechny aktivní seniory, kteří mají rádi pohyb a chtějí vyzkoušet něco nového.
	16:00 – 19:00	MŠ I. Šustaly  Zahrada MŠ I. Šustaly a přilehlé dopravní hřiště. V případě nepříznivého počasí akce proběhne v hale MŠ.	<b>Dětský restaurantday</b>	Zdarma	Akce je určena pro rodiny naší MŠ i pro veřejnost.	Možnost přijít kdykoli	Ochutnávka pokrmů vhodných pro děti, nápaditá prezentace pokrmů, děti si mohou na akci samy vyzdobit svačinu. Účast na akci je možná formou návštěvy i jako „kuchaři“. Pro přihlášené kuchaře přichystáme stoly. Přihlásit se můžete na tel. 736 503 178.
	17:00		<b>Divadelní pohádka O perníkové chaloupce</b>				Jako doprovodný program bude na zahradě MŠ divadlo – marionety s pohádkou O perníkové chaloupce a k tomu ježibabí překvapení.
	15:30 – 18:00	Hřiště ZŠ 17. listopadu	<b>Kamarádský fotbalový turnaj pro rodiče s dětmi</b>	Zdarma	Pro všechny (děti do 6 let v doprovodu dospělé osoby)	Možnost přijít kdykoli	Fotbalový turnaj smíšených týmů – rodiče, prarodiče, další rodinní příslušníci, děti, pracovníci NZDM, klubové děti.
<b>PÁ 18.5.</b>	16:00 – 18:00	Foodrestart  Městský úřad Kopřivnice, zasedací místnost č. 266, 2. patro	<b>Fit máma</b>	100 Kč	Pro mámy	Nutno dodržet začátek akce	Máma, žena, partnerka, kouzelnice a léčitelka – jak jíst během cyklu, v těhotenství a při kojení, kde brát energii a ty správné živiny, jak nakupovat a stíhat vaření. Doporučujeme se předem přihlásit na

							e-mail <a href="mailto:stepanka@foodrestart.cz">stepanka@foodrestart.cz</a> .
NE 20.5.	9:00	Tenisový klub Kopřivnice, z. s.  Areál tenisových kurtů, ul. Dolní, Kopřivnice	<b>Tenis - hra na celý život pro každého</b>	Zdarma	Pro všechny	Nutno dodržet začátek akce	Turnaj ve skupinách na jeden set. Čtyřhry smíšené – rodič (prarodič) + dítě do 15 let – jedno jestli je to dívka nebo kluk. S sebou tenisovou raketu (kdo nemá, po předchozí domluvě možnost zapůjčení). Míče na hru budou zajištěny. Prezentace v sobotu od 8:30 do 9:00. Nutno se předem přihlásit na e-mail <a href="mailto:pavla.zrunkova@koprivnice.cz">pavla.zrunkova@koprivnice.cz</a> .
	15:00						Společné posezení a beseda na téma Možnosti trénování dětí i dospělých v každém věku, co obnáší vrcholový tenis a co tenis rekreační.
Celotýdenní akce		Foodrestart	<b>Spolu u jednoho stolu</b>	-	Pro všechny	-	Online soutěžní reportáž. Pošlete fotku, jak si s rodinou užíváte společné jídlo – doma, na zahradě, na rodinné oslavě a zároveň také váš oblíbený rodinný recept na zdravější jídlo. Více informací zde: <a href="http://foodrestart.cz/2018/04/budte-spolu-u-jednoho-stolu-a-vyhrajte-balicek-potravin-na-tyden/">http://foodrestart.cz/2018/04/budte-spolu-u-jednoho-stolu-a-vyhrajte-balicek-potravin-na-tyden/</a> Formulář pro zasílání fotek: <a href="http://foodrestart.cz/spolu-u-jednoho-stolu/">http://foodrestart.cz/spolu-u-jednoho-stolu/</a> Uzávěrka soutěže je 10.5.2018.

Pro další informace piště na [pavla.zrunkova@koprivnice.cz](mailto:pavla.zrunkova@koprivnice.cz) nebo volejte 556 879 460.