



## Měsíční kurz GRAVIDJÓGY

od 6. listopadu 14:00 – 15:00

Cvičení pro těhotné. Naučíte se ovládat svůj dech, protáhnete tělo a zklidníte mysl. Kurz obsahuje 4 hodiny cvičení s tematicky navazujícími bloky pod vedením doly, Vlasty Bičíšťové. Nutné přihlásit se předem na [tynkova@rodinavcentru.cz](mailto:tynkova@rodinavcentru.cz). (Kurz bude zahájen po naplnění kapacity min. 3 účastnic). MC Koblížek.

## VÝROBA LAMPIONŮ NA SVATOMARTINSKÝ PRŮVOD

úterý 7.11. 15:30 – 17:30

Tvůrčí odpoledne pro rodiče s dětmi a příprava na lampionový průvod. Vede Jitka Marková. MC Koblížek.

## SVATOMARTINSKÝ LAMPIONOVÝ PRŮVOD

pátek 10.11. 18:30 – 19:30

Začátek průvodu je v 18:30 od městského kina naproti DDM Smetanka – cíl u kostela Nanebevzetí Panny Marie. Krátký doprovodný program, teplý čaj, sdílení a ochutnávka vámi upečených svatomartinských rohlíčků.

## KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA, BORELIÓZA, MENINGOKOCI

úterý 21.11. 16:30 – 17:30

Jaké jsou příznaky, jak probíhá léčba, jak včasné identifikovat jednotlivá onemocnění a jak v jednotlivých případech postupovat? Další z cyklu přednášek s dětskou lékařkou MUDr. Lenkou Batelkovou. MC Koblížek.

## ADVENTNÍ TVOŘENÍ S BÁSNIČKOU

čtvrtek 23.11. 15:30 – 17:30

Tvůrčí odpoledne pro rodiče s dětmi s vánoční tematikou. Vede Jitka Marková. MC Koblížek.

## VZDĚLÁVÁNÍ RODIN S PĚSTOUNSKOU PÉČÍ

sobota 25.11. – neděle 26.11.

Víkendový seminář „**Ted' a tady + co se povedlo a co ne**“, vede Mgr. Zdenka Svobodová. Hotel Bellevue Jetřichovice.

VŠECHNY PŘEDNÁŠKY V MC KOBLÍŽEK PROBÍHAJÍ ZA PŘÍTOMNOSTI DĚTÍ. NEMUSÍTE TAK ŘEŠIT HLÍDÁNÍ A NECHAT SI UTĚCT ZAJÍMAVÉ INFORMACE.

**Rodina v centru podporuje rodiny s dětmi a pomáhá jim,  
když to potřebují.**

### RECEPT NA SVATOMARTINSKÉ ROHLÍČKY

Společné sdílení a ochutnávka Svatomartinských rohlíčků. Nechte se inspirovat naším tradičním receptem a doneste své výtvary:

**INGREDIENCE:** 40 dkg hladké mouky, 1 kysaná smetana, 1 hera (máslo)

**NÁPLŇ:** povidla, tvaroh, jablíčka atd.

#### POSTUP:

Všechny ingredience smícháme a vypracujeme hladké těsto, které rozdělíme na 4 díly. Z každého dílu vyválíme kulatou placku a rozkrájíme jí na 12 trojúhelníků, které naplníme na nejširším konci a srolujeme směrem ke špičce. Na plech dáme pečící papír a vyskládáme rohlíčky. Vložíme do trouby pečící z obou stran, nebo horkovzduchem rozpáleného na 170 stupňů, a pečeme dokud rohlíčky nezískají narůžovělou barvu. Svatomartinské rohlíčky by měli být konzumovány maximálně den staré. Doma svou dávku rohlíčků dobře uschovejte před členy rodiny, a doneste s sebou na lampionový průvod! Přejeme Vám, ať se dílo vydaří a dobrou chuť!