

SPORT

Volejbal

Oddíl odbíjené TJ Červený Kostelec Vás zve do sportovní haly na krajský přebor I. třídy 2009 - 2010:

Sobota 6. března

v 9 a ve 13 hodin Č. Kostelec A - TJ Jilemnice A (ženy)

v 11 a v 15 hodin Č. Kostelec A - Dvůr Králové n/L. A (muži)

Sobota 13. března

v 10 a ve 13 hodin Č. Kostelec B - Červený Kostelec A (muži)

Národní házená

Oddíl národní házené TJ Červený Kostelec Vás zve do červenokostecké sportovní haly:

Neděle 21. 3. od 8 hodin - Turnaj žen bez ligových družstev

Sobota 27. 3. od 8 hodin - Oddílový turnaj

Fotbal

Fotbalový oddíl TJ Červený Kostelec Vás zve:

Zimní halové turnaje ve sportovní hale v Červeném Kostelci:

Neděle 7. března - starší příprava

Zimní turnaj EXPOL CUP 2010 - A muži:

6. března Č. Kostelec - výběr Klodska, hraje se v Náchodě od 12:00 hodin.

Šachy – Sokol Červený Kostelec

Neděle 14. března od 9 hodin v restauraci Divadlo: Sokol JUKOV Č. Kostelec A – Jaroměř

Klub českých turistů Červený Kostelec Vás zve na výlety

Sobota 27. března - 44. ročník Pochodu Českým rájem - pořádá KČT Jičín - start od 6 hodin na nádvoří zámku - pěší i cykloturisté - odjezd vlakem v 5:07 nebo v 7:11 hodin.

Sobota 3. dubna - 8. ročník Zahájení jarní turistické sezóny v Jestřebích horách - průch. kontrola 11:30 - 12:30 hodin Bílý kůl na Panské cestě - pěší i cykloturisté.

ZDRAVOTNÍ A SOCIÁLNÍ

HÁČKO, CENTRUM PRO VOLNÝ ČAS

Cvičení pro těhotné - Pondělí 1., 8., 15., 22. a 29. března od 18 hodin

Cvičení porodní asistentky paní Radky Frýbové určené pro nastávající maminky. Na první lekci je potřeba přinést potvrzení od lékaře. Formulář si vyzvedněte v recepci Háčka.

Nestlé - prezentace kojenecké výživy (do dvou let věku dítěte)

Pátek 19. března od 9:30 hodin

Zveme všechny maminky, které nemohou kojit nebo mají zájem dozvědět se víc o kojenecké výživě. Akce se bude konat v mateřském centru. Přihlášky přijímá recepce Háčka (pondělí až pátek od 8 do 12 hodin), nebo Markéta Šolcová (pondělí až pátek od 8 do 16 hodin) na tel. 731 604 204 (i SMS) do 18. 3. Vstupné: jen běžná cena za MC 30 Kč.

"Dula" v Háčku - Středa 24. března od 16 hodin

"Dula" je starý řecký název, který se dnes používá pro speciálně vyškolenou ženu, která nabízí oporu rodiči matce a její rodině. Stěžejním bodem práce duly je doprovázení a poskytování zejména emocionální podpory v těhotenství, během porodu a v šestinedělí. Dula rodiče doprovází na jejich cestě a pomáhá jim naplnit jejich představy o porodu. Pomáhá vytvořit takovou atmosféru při porodu, kdy se žena cítí bezpečně, může se uvolnit a plně se soustředit na samotný porod. Máte zájem dozvědět se více o práci duly, případně zvažujete, že byste využili jejich služby? Přijďte a zúčastněte se besedy s doulou Mgr. Petrou Fetersovou. Mateřské centrum bude po dobu přednášky otevřené. Další info na www.mojedula.cz. Přihlášky přijímá recepce Háčka (pondělí až pátek od 8 do 15 hodin), nebo Markéta Šolcová (pondělí až pátek od 8 do 16 hodin) na tel. 731 604 204 (i formou SMS) do 23. 3. 2010.

Šátkování a prezentace plenek - Úterý 23. března od 9:30 hodin

Kurz vázání dětí do šátku, prezentace látkových plenek a polohovacích pomůcek. Přestáváte se orientovat v obrovské nabídce moderních látkových plenek? Přijďte si prohlédnout jednotlivé typy a materiály. Dozvíte se, proč se opět vracíme k používání látkových plenek. Představíme Vám nový, ekologický způsob praní v

mýdlových ořechách. Rádi byste no- silí své miminko a nevíte, jak na to? Na kurzu vázání se na- učíte základní úvazy pro první měsíce života svého děťátka. Představíme Vám i nosítka Manduca. Můžete si též prohlédnout a vyzkoušet sedací pytle a polštářky z pohanky a špaldy vhodné pro kojení a polohování miminek. Všechny výrobky je možné na místě zakoupit či objednat za ceny od výrobce (výhradního dovozce). Více informací získáte na tel. 604 171 876, www.satkovani.cz. Dotazy můžete zasílat též na e-mail: Ivana.andrsova@seznam.cz

Přednáška pro těhotné - Čtvrtek 25. března od 14:30 hodin (30. týden - porod)

Další přednáška pro nastávající maminky a tatínky se bude týkat druhé poloviny těhotenství a porodu. Součástí přednášky je komentované video o porodu. Přednáška se uskuteční pod vedením porodní asistentky Bc. Radky Karešové. Přednáška bude probíhat ve společenské místnosti Háčka.