

Mozkohrátky

lekce pro seniory 60+

Co vás čeká:

- Malý přátelský kolektiv seniorů
- Prevence předčasného stárnutí
- Lepší soustředění a bystrá mysl
- Trénink komunikace a paměti
- Pracovní listy metody FIE

Informace:

- Rodinné centrum Budulínek
- Průmyslová 1198, Hradec Králové
- Nyní každý pátek 15:00 - 15:45
- Cena 3 000 Kč / pololetí včetně listů

Mgr. Daniela Štohandlová

775 661 448

mozkohratky@trolea.cz

www.trolea.cz/mozkohratky

Trolea

centrum úspěšného učení

**Přijímáme
příhlášky do nové
skupiny**



coffee & chat

konverzace u kávy s rodilou mluvčí
žijící v Čechách



Maminky, tatínci, babičky, dědečci!
Máte pocit, že jste angličtinu
zapomněli, nebo s ní chcete už jednou
provždy začít?
Přijďte ji oprášit nenucenou konverzací
u kávy. Malá skupinka (max. 4
účastníci), žádný stres, hlídání dětí
zajištěno za cenu hračkovného!

ÚTERKY
11:30 - 12:30
60 min za **300/os**
nebo **3000/12 lekcí**

rezervace místa u lektorky Martiny **604 659 839**



SYMBOLICKÉ
VSTUPNÉ
50,-

přednáška
pro rodiče "plínečkových, nočníčkových i již záchodových" dětí

na téma

HOVÍNKA



Co vám říká plínka?

Možná víc, než byste čekali!

Přijďte na odborně-zábavnou přednášku o tom,

jak ze stolice malých dětí poznat:

- potravinové alergie a intolerance
- časté příčiny zácpy a průjmů
- signály, kdy je čas na lékaře
- jak správně podpořit dětské zažívání



Odborné informace podané lidsky a s humorem
lektorkou Pavlou Kutíkovou, DiS., nutriční terapeutkou
a zdravotní sestřičkou.

ÚT

22.4.2025

16:30 - 18:00



Red



Brown



Dark Brown



Grey



Green

rezervace u lektorky Páji: 607137806



workshop



DŘEVĚNÉ DOMEČKY PRO PANENKY

Je vám 3 - 99 let? Staňte se na chvíli "bytovým designérem"!

V Centru Budulínek si sestrojíme dřevěný domeček vhodný pro figurky velikosti cca 10 cm.



Kdy?

úterý 8.4.2025
16:30 - 18:00

Cena?

350,-

veškerý materiál zahrnut v ceně, všechny vytvořené věci si odnesete domů!

Tvořivý workshop zahrnuje:

Sestrojení dřevěného domečku, nazdobení, výroba drobného nábytku a doplňků podle vašich schopností a nálady z rozmanitých materiálů.



Rezervace nutná!



721 112 479



budulinek@lafamille.cz





WORKSHOP PRO DĚTI

4+

...i pro nadšené
a trpělivé mladší děti
s rodiči či samotné
rodiče!

“TAŠTIŠKY” NA HÁČKOVANÉ PANENKY ...A NĚKOLIK DOLPŇKŮ

350,-

zahrnuje všechny
materiál a
háčkovanou panenku!

Vytvoříme si krásné
košíčky/domečky z filcu pro
háčkované panenky!

STŘEDA

23.4.2025

16:30 - 18:00



Rezervujte si místo osobně, či na mail: budulinek@lafamille.cz





WORKSHOP PRO RODIČE S DĚTMI!



(zvládnete s
dětmi cca 2+)



Vytvoříme si něžné
velikonoční dekorace - ve
stylu "scandi"!

pondělí
14.4.2025
11:00 - 12:00

100,-
zahrnuje všechny
materiál



Rezervujte si místo osobně, či na mail: budulinek@lafamille.cz



centrum Budulínek vás zve na workshop

tvorění jarního věnce

čt 10.4.2025 | pá 11.4.2025
16:00 - 18:00 | 10:00 - 12:00

možnost hlídání dětí v
koutku za cenu
hračkovného

Vhodné pro maminky, tatínky či prarodiče s dětmi!

Rezervace nutná na budulinek@lafamille.cz!

Uveďte vybraný den a vaše telefonní číslo! Děkujeme!

cena za základ věnce s eukalyptem 550,- + dokoupení jednotlivých
komponentů podle vašeho vkusu počítejte cca 100,- (cena ozdob 1-30,-)

těší se na vás Mája a Eva



jupí, je to tady!

KERAMICKÁ DÍLNA

přijďte tvořit s lektorkou
Lenkou Janelovou

sudé úterky

16:30 - 18:00

**vhodné pro děti od 5 let,
veškerý materiál zajištěn!**

mladší děti (2+) s doprovodem rodičů vítány

CENA 200,-

NENÍ NUTNÉ SE ZÚČASTNIT VŠECH TERMÍNŮ!

**rezervace na mail budulinek@lafamille.cz
nebo na baru!**

Centrum Budulínek, Průmyslová 1198,
500 02 Hradec Králové



Kurz kojeneckých masáží

od
narození
do 1 roku



Trápí vaše miminko bolesti břicha?
Špatně spí? Je neklidné?
I s tím vám masáže nohou pomocť.

5 lekcí - jednou týdně
od 12.3.2025
v RC Budulíněk

Více na Instagramu
s_detmi_v_harmonii
nebo na tel. 605567029





přednáška s ukázkou cvičení

s fyzioterapeutkou

Kurz pro všechny ženy i muže, kteří se chtějí protáhnout i zpevnit a (ne)zapomínají o sebe pečovat.

Žádné zdravotní omezení není překázkou, není nutné sportovní oblečení. Máte-li zrovna na starost (pra)vnučata, vemte je s sebou do herny!
(Vlastní děti také vítány!)



100,- / lekci

Termíny:

pondělí 7.4.2025



pondělí 14.4.2025



úterý 22.4.2025



úterý 29.4.2025

vždy

10:00-10:45

Rezervujte si místo osobně, či na mail: budulinek@lafamille.cz





kurz

ESTETICKÉ TEJPOVÁNÍ

Objevte přirozený způsob, jak podpořit svou pleť a
vyzkoušejte toto přirozené "omlazení přes noc"!

STŘEDA
16.4.2025
18:00 – 19:30

550.-
+ TEJPY

Stihneme:
Tejpování krku a dekoltu proti
vráskám, zvednutí prsou bez
operace, redukce břišního
tuku pomocí tejpů.
Stihneme i automasáž krku,
dekoltu, prsou, břicha a pár
cviků na tyto partie.

**S SEBOU VLASTNÍ
KRÉM!
(NE OLEJ)**

Rezervace místa u zkušené fyzioterapeutky Lucie: 721634242



Těšíme se na vás v rodinném Centru Budulíněk,
Průmyslová 1198, Hradec Králové 50002

Centrum Budulínek
vás zve na

ČARODĚJNICE

Dorazte v kostýmech!

PONDĚLÍ
28.4.2025
16:30 - 18:00

za dítě
250,-

ČEKÁ VÁS:

čarodějnická stezka
tajemné aktivity
tvoření
malování na obličej
opékání špekáčků
(vlastních, nebo dle domluvy)

rezervace nutná na baru nebo na mailu budulinek@lafamille.cz, uvádějte prosím své telefonní číslo

Centrum Budulínek, Průmyslová 1198/10, 500 02 Hradec Králové





**Chcete dítě
pomalu
připravit na
nástup do
dětské
skupiny
nebo do
školky?**

ŠKOLKA NANEČISTO



**Chcete, aby
si pomalu
zvykl/a v
malém
kolektivu
kamarádů?**

**Chcete,
aby
odloučení
od vás
proběhlo
postupně?**

- Školka probíhá ve úterky, středy, čtvrtky v čase 9 - 12
- Maximální kapacita je 6 dětí (1 pečující osoba)
- Účast na programu je zpoplatněna - první 4 návštěvy jsou za symbolický příspěvek 150,-/dopoledne, pokud budete chtít pokračovat, je cena 250,-/dopoledne

Účast na programu je nutné kvůli omezené kapacitě rezervovat:

Pište na budulinec@lafamille.cz;

do předmětu pište: školka nanečisto, do mailu prosím uveďte jméno, věk dítěte a kontakt na vás.

Péče o děti po dobu programu

- Školku nanečisto zajišťují zkušené pedagožky, které jsou hlavně milujícími maminkami
- Program zahrnuje aktivity na rozvoj sociálních, kreativních a pohybových schopností a dovedností, včetně her a volného času.
- Vše probíhá v prostorách centra Budulíněk.

Co s sebou?

Dětem sbalte do batůžku svačinu, pití (ideálně označené jménem dítěte), oblečení na ven, náhradní oblečení, případně dostatečné množství plen a vlhčených ubrousků

