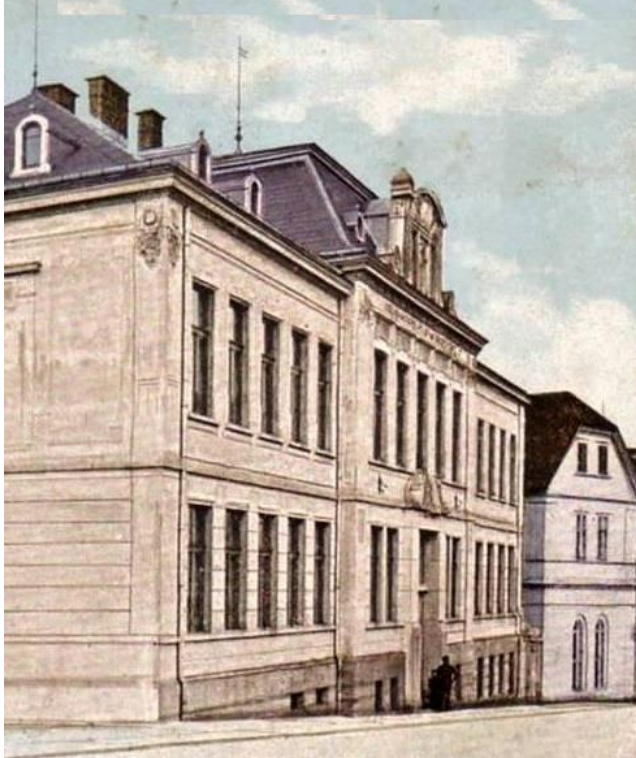


Dům dětí a mládeže Osek



Nabídka zájmových útvarů a klubů pro školní rok 2018/2019

- předškolní děti (3 až 6 let)
- děti a rodiče
- mládež a dospělí

Dům dětí a mládeže Osek

Dolnonádražní 269, 417 05 OSEK

www.ddmosek.cz, ddmosek@volny.cz

<https://www.facebook.com/ddmosek>

tel. č.: 417 837 205, 417 579 713, 733 126 151



„S námi nezmoknete!“

ZÁJMOVÉ ÚTVARY A KLUBY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI (3 AŽ 6 LET)

➤ oddělení HUDBA

Klavír - příprava - skupinová výuka (2 až 3 děti ve skupině)

Naučíte se poznávat základní tóny ve stupnici C dur, G dur a D dur a jednotlivé noty a pomlky. Naučíte se hrát pravou rukou melodie jednoduchých písniček a skladeb a levou rukou jednoduché doprovody. Vše bude probíhat formou hry. Společně secvičíme jednoduché skladby pro veřejná vystoupení.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 5 do 7 let
- ✓ pravidelná schůzka (bude upřesněno), učebna č. 5 a č. 6/2, DDM Osek
- ✓ roční úplata 600 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Hana Soukalová

soubor Notička

Seznámíte se s rytmickými nástroji a naučíte se je používat. Hravou a zábavnou formou budete poznávat základy hudební nauky. Společně secvičíme jednoduché písničky pro veřejná vystoupení.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 4 do 7 let
- ✓ pravidelná schůzka v pondělí od 15.00 hod. do 16. hod., učebna č. 3, DDM Osek
- ✓ roční úplata 600 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Lenka Říhová

➤ oddělení ESTETIKA A JAZYKY

Keramika pro mateřinky

V zájmovém útvaru se budete učit pracovat s keramickou hlinou a glazurami, vyrábět výrobky dle předlohy nebo vlastní fantazie. Poznáte, že práce s hlinou je příjemná, učí nás trpělivosti a zručnosti. Vyrobité si krásné dárečky pro celou rodinu.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 4 do 6 let
- ✓ pravidelná schůzka ve čtvrtek od 16.00 hod. do 17.00 hod., učebna č. 8 (keramický ateliér), DDM Osek
- ✓ roční úplata 700 Kč, jednorázová úplata 40 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Bohuslava Moszová, Dis.

ŠIKULA – tvořivá výtvarka

Náplní ZÚ je výtvarná tvořivost. Děti se naučí používat různé výtvarné a tvořivé techniky, pracovat s drobnými nástroji, rozvíjet jemnou motoriku, fantazii a vlastní představivost. V rámci ZÚ se budou používat známé i méně známé techniky (malování, kreslení, stříhání, lepení, modelování, práce s přírodními materiály, ubrousková technika, práce s voskem atd. Zaměříme se nejen na individuální tvorbu dětí, ale také na posilování týmového citění dětí při vytváření společných prací.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 5 do 9 let
- ✓ pravidelná schůzka v úterý od 15.30 hod. do 17.00 hod., učebna č. 5, DDM Osek
- ✓ roční úplata 700 Kč, jednorázová úplata 40 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Bohuslava Moszová, Dis.

ANGLIČTINA PRO DĚTI

Seznámíte se základními anglickými slovíčky. Budeme poslouchat audionahrávky a zároveň se učit výslovnost. Angličtinu si budeme osvojovat formou her, pracovních listů, pomocí písniček, zpěvu a tanečků.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 5 do 7 let
- ✓ pravidelná schůzka v pondělí od 16.00 hod. do 17.00 hod., učebna č. 3, DDM Osek
- ✓ roční úplata 750 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Jana Hurychová, DiS.

➤ oddělení TANEC, HRY A OSTATNÍ PRAVIDELNÁ ČINNOST

PIDI tanečky

Pro děti jsou připraveny především základy moderních tanců, dětské tance, choreografie na pohádkové motivy a pohybové hry a říkadla. Při výuce je kladen důraz na správné držení těla, pohybový rozsah, základy rytmiky a estetiky.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 4 do 6 let
- ✓ pravidelná schůzka v úterý od 15.00 hod. do 16.00 hod., učebna

- ✓ č. 7, DDM Osek
- ✓ roční úplata 500 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Monika Slachová

➤ oddělení SPORT

MAŽORETKY

Cílem tohoto ZÚ je naučit se základy mažoretkového sportu – práce s hůlkou, pochodový krok, správný postoj, držení těla apod. Budeme zde společně tvořit sestavy pro veřejná vystoupení a reprezentaci města.

- ✓ určeno pro dívky od 4 do 8 let
- ✓ pravidelná schůzka v pondělí od 17.00 hod. do 18.00 hod. a ve středu od 16.00 hod. do 17.00 hod., učebna č. 7, DDM Osek
- ✓ roční úplata 800 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Jana Hurychová, DiS.

AEROBIK

V ZÚ se naučíte základní aerobikové kroky, jejich správné pojmenování i provedení. Společně budeme tvořit sestavy pro veřejná vystoupení a soutěže.

- ✓ určeno pro dívky od 5 do 9 let
- ✓ pravidelná schůzka ve středu od 15.00 hod. do 16.00 hod., učebna č. 7, DDM Osek
- ✓ roční úplata 750 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Mgr. Vendula Váňová

JÓGA PRO DĚTI

ZÚ je určen pro dívky a chlapce od 6 let. Děti se seznámí prostřednictvím příběhů původem a smyslem jógy. Naučí se správně dýchat, zvládat stresové situace a postupně se dopracují k různým jógovým pozicím, které mají mimo jiné také rehabilitační účel. Děti si srovnají tělo podle osy a nesouměrnosti těla.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 5 do 9 let
- ✓ pravidelná schůzka ve středu od 14.30 hod. do 15.30 hod., učebna č. 1, DDM Osek
- ✓ roční úplata 550 Kč, jednorázová úplata 30 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Jana Hurychová, DiS.

FOTBALOVÁ PŘÍPRAVKA – mladší

Kopaná patří k Oseku snad jako klášter. Baník Osek již mnoho let působí na fotbalové scéně našeho kraje. Kromě běžných sportovních návyků, tj. správné držení těla, správné dýchání apod., se zaměřujeme na trénování technických fotbalových dovedností a rozvoji hráče dle jeho předpokladů. Bereme v potaz věk hráče a přizpůsobujeme tomu tak tréninky, aby byly zábavné, účinné a aby udržely zájem hráčů. Rovněž pracujeme na týmové spolupráci a psychologické přípravě hráčů jakéhokoliv věku.

- ✓ určeno pro ročník 2009 a mladší (chlapci, dívky)
- ✓ pravidelná schůzka v úterý od 15.30 do 16.30 hod. a ve čtvrtek od 15.30 hod. do 16.30 hod., Městský sportovní areál, Osek
- ✓ roční úplata 400 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Miloslav Hereit, Přemysl Košťál, Milan Hladík

POHYBOVÉ AKTIVITY PRO NEJMENŠÍ

Každý se naučí jak nejlépe běhat, skákat a házet na více způsobů, takže dokážeme vše, co by správný atlet měl umět. Každý si jistě najde disciplínu, která mu nakonec bude nejvíce vyhovovat a tu pak může dále rozvíjet

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 3 do 6 let
- ✓ pravidelná schůzka v pondělí od 16.00 hod. do 17.00 hod., učebna č. 1, DDM Osek
- ✓ roční úplata 600 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Linda Sobotková

ZÁJMOVÉ ÚTVARY A KLUBY PRO DĚTI A RODIČE

➤ oddělení ESTETIKA A JAZYKY

HLINĚNKA – rodinná keramická dílna

V zájmovém útvaru spolupracují děti s rodiči či prarodiči. Budete pracovat s hlinou podle vlastní fantazie i podle předlohy. Vyrobité si zde krásné dárečky pro celou rodinu i všechny své blízké.

- ✓ určeno pro děti od 3 let a dospělí

- ✓ pravidelná schůzka v úterý od 16.00 hod. do 18.00 hod., učebna č. 8 (keramický ateliér), DDM Osek
- ✓ jednorázová úplata 50 Kč/dítě, 50 Kč / dospělý (doprovod dítěte od 3 do 10 let), 120 Kč/dospělý (doprovod dítěte od 11 do 15 let nebo rodinný příslušník)
- ✓ vedoucí ZÚ Alena Horáková

➤ oddělení TANEC, HRY A OSTATNÍ PRAVIDELNÁ ČINNOST

MATEŘSKÉ CENTRUM „ČTYŘLÍSTEK“

V MC se scházejí maminky na mateřské či rodičovské dovolené se svými dětmi. Tvoří si svůj vlastní program, ale také jsou pro ně připraveny různé aktivity. Maminky se tak neocitají ve společenské izolaci. Mohou si vzájemně předávat různé rady a informace a to vše v klidném a příjemném prostředí.

- ✓ určeno pro maminky s dětmi na MD
- ✓ pravidelné schůzky jsou v úterý a ve čtvrtek od 9.00 hod. do 12.00 hod., učebna č. 3 (Mateřské centrum), DDM Osek
- ✓ jednorázová úplata 30 Kč/1 dítě, 50 Kč/2 děti – celé dopoledne
- ✓ vedoucí ZÚ Jana Bittnerová

ZÁJMOMÉ ÚTVARY A KLUBY PRO MLÁDEŽ A DOSPĚLÉ

➤ oddělení HUDBA

Klavír – pro studenty středních škol – individuální výuka

Základy hry na klavír dle požadavků studia.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 15 let
- ✓ pravidelná schůzka dle individuální domluvy, učebna č. 5 a č. 6/2, DDM Osek
- ✓ jednorázová úplata 50 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Lenka Řihová

KYTARA III. - individuální výuka (začátečníci, pokročilí)

Naučíte se jak základní tak pokročilejší způsoby hry pravou rukou. Můžete si vybírat písně dle vlastního zájmu a k nim se naučit potřebné aranžmá v podobě vybrnkávání.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 15 let, dospělě
- ✓ pravidelná schůzka dle domluvy, učebna č. 6/2, DDM Osek
- ✓ roční úplata 1.600 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Lenka Řihová

➤ oddělení ESTETIKA A JAZYKY

KERAMIKA PRO DOSPĚLÉ

V zájmovém útvaru budete pracovat s keramickou hlinou a glazurami, vyrábět výrobky dle vlastní fantazie, používat různé techniky a způsoby úpravy. Poznáte, že práce s hlinou je příjemná a uklidňující, a že se při práci s ní pěkně relaxuje.

- ✓ určeno pro mládež od 15 let a dospělě
- ✓ pravidelná schůzka v úterý od 18.00 hod. do 20.00 hod., učebna č. 8 (keramický ateliér), DDM Osek
- ✓ jednorázová úplata 120 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Bohuslava Moszová, DiS.

➤ oddělení TANEC, HRY A OSTATNÍ PRAVIDELNÁ ČINNOST

HISTORICKÝ ŠERM

V ZÚ se budete učit šermířské dovednosti, pohybové schopnosti, zvyšovat fyzickou zdatnost. Naučíte se vzájemně podpoře a spolupráci. S našimi šermířskými kousky vystupujeme pravidelně rovněž na velkých akcích pořádaných DDM.

- ✓ určeno pro všechny děti od 10 do 17 let a dospělě
- ✓ pravidelná schůzka v pondělí od 18.30 hod. do 20.00 hod., tělocvična, DDM Osek
- ✓ roční úplata 800 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Bc. Jan Hrabáč

AIRSOFT

V zájmovém útvaru se budete učit techniku a taktiku hry, pohybové schopnosti, rozvíjet týmovou spolupráci a učit se zásady fair - play. Pokročilá hra s podobnými prvky jako NERF zaměřená více do přírody s Military prvky. Nutná vlastní zbraň.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 12 do 17 let a dospělě
- ✓ pravidelná schůzka ve čtvrtek od 16.00 hod. do 18.00 hod., sraz u DDM Osek - hřiště DDM a okolí
- ✓ roční úplata 800 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Petr Slunečko

➤ oddělení SPORT

FLORBAL V. - dorost a dospělí

Sport založený na rychlosti, reakcích, orientaci a dovednosti rychle se přizpůsobovat okolnímu dění. Tréninky jsou rozloženy do pěti kategorií, kde kromě dospělých má každý možnost trénovat dvakrát týdně jednu hodinu. Oproti velkým klubům se u nás snažíme hráče připravit na obecný sportovní základ s technikou hry florbalu, více formou hry než drilou, s možností následného postupu do týmů například do Teplic či Litvínova.

- ✓ určeno pro mládež od 15 let a dospělě
- ✓ pravidelná schůzka ve středu od 18.30 hod. do 20.00 hod., tělocvična, DDM Osek
- ✓ roční úplata 700 Kč, jednorázová úplata 40 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Bc. Jan Hrabáč

FITNESS PRO ŽENY

Naučíte se správně dýchat. Tréninky jsou postaveny na střed těla a zlepšování pohybových schopností, zdatnosti a balance.

- ✓ určeno pro dívky od 15 let a ženy
- ✓ pravidelná schůzka v pátek od 16.45 hod. do 17.45 hod., tělocvična, DDM Osek
- ✓ roční úplata 800 Kč, jednorázová úplata 50 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Bc. Klára Poullová

ZUMBA Fit

ZUMBA je fitness program v rytmu latinsko-americké hudby, který kombinuje prvky aerobiku, tance a posilování. V hodinách se kombinují rychlé a pomalé rytmy, čímž dochází k efektivnímu spalování tuků a tvarování postavy. Zapojíte celý svalový korpus, především pak nohy, břicho a hýždě. Při Zumbě si nepřipadáte jako v tělocvičně, nepočítáte, kolik ještě kterého cviku musíte udělat a dokonce si můžete přidávat i své vlastní prvky. Zkrátka se bavíte a s úsměvem si užíváte na taneční party. Přitom však velmi účinně cvičíte a spalujete spousty kalorií.

- ✓ určeno pro dívky od 15 let a ženy
- ✓ pravidelná schůzka v úterý od 18.30 hod. do 19.30 hod., tělocvična, DDM Osek
- ✓ roční úplata 800 Kč, jednorázová úplata 50 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Monika Slachová

HATHAJÓGA s Janou

Účastnice ZÚ se blíže seznámí s jógou jako druhem východního umění a prohloubí své dovednosti, které s námi při cvičení jógy již získaly. ZÚ přispěje k sebezpoznání prostřednictvím jógy. Cvičení je zaměřeno na správné dýchání a držení těla. Prostřednictvím jógových ásán dochází k harmonizaci těla.

- ✓ určeno pro dívky od 15 let a ženy
- ✓ pravidelná schůzka ve středu od 17.00 hod. do 18.30 hod., učebna č. 1, DDM Osek
- ✓ roční úplata 700 Kč, jednorázová úplata 50 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Jana Pšenková, DiS.

HATHAJÓGA s Martinou

Účastnice ZÚ se blíže seznámí s jógou jako druhem východního umění a prohloubí své dovednosti, které s námi při cvičení jógy již získaly. ZÚ přispěje k sebezpoznání prostřednictvím jógy. Cvičení je zaměřeno na správné dýchání a držení těla. Prostřednictvím jógových ásán dochází k harmonizaci těla.

- ✓ určeno pro dívky od 15 let a ženy
- ✓ pravidelná schůzka ve středu od 18.30 do 20.30 hod., učebna č. 1, DDM Osek
- ✓ roční úplata 800 Kč, jednorázová úplata 50 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Martina Knorová

CVIČENÍ PRO ŽENY

V ZÚ se naučíte správně dýchat. Dojdete k sebezpoznání prostřednictvím jógy a klasických cviků pilates. Hlavním cílem je relaxace a odraeagování. Procvičujeme ale i páteř, svalstvo a klouby. Využíváme prvky pilates, jógy, cvičení s činkami a měkkým míčem.

- ✓ určeno pro ženy od 50 let
- ✓ pravidelná schůzka v pondělí od 17.00 do 19.00 hod. a ve čtvrtek od 17.00 do 19.00 hod., učebna č. 1, DDM Osek
- ✓ roční úplata při cvičení jedenkrát týdně 600 Kč/při cvičení dvakrát týdně 800 Kč, jednorázová úplata 40 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Miroslava Suchá

Šachový klub Stropník

Hra králů skýtá možnosti rozvoje soustředění, plánování a logického myšlení. Hráči se naučí znát pravidla a historii hry. Základní, ale i složitější tahy a všechny nabitě dovednosti budou moci šachisté ukázat na soutěžích blízko i daleko.

- ✓ určeno pro mládež od 15 let a dospělě (nutná znalost hry)
- ✓ schůzky dle rozpisů soutěží, učebna č. 6/1, DDM Osek
- ✓ roční úplata 600 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Lenka Řihová

REKREAČNÍ VOLEJBAL

Odpočinková aktivita ve sportovním vyzítím. Hra se mění dle přítomných hráčů. Trénink je individuální dle potřeb a žádosti jednotlivce. Pro nové hráče je vhodné, aby zvládli alespoň jednu techniku podání a dokázali přijmout i odehrát prsty a takzvaným bagrem. ZÚ je pro všechny bez věkového omezení. Většina hráčů jsou ale dospělí muži i ženy, kteří chtějí hrát pouze pro radost a relaxaci.

- ✓ bez věkového omezení (nutností je ale základní znalost a dovednost hry)
- ✓ pravidelná schůzka v pátek od 18.00 do 20.00 hod., tělocvična, DDM Osek
- ✓ roční úplata 700 Kč, jednorázová úplata 40 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Bc. Jan Hrabáč

CHEERLEADING

Baví tě tak trochu dělat hvězdy a přemety a tak trochu tancovat? Cheerleading je kombinací tanečního aerobiku a gymnastiky na rychlou moderní muziku. To, co se naučíš, ukážeš pak nejen na vystoupeních, ale coby správný cheerleader i při sportovních utkáních.

- ✓ určeno pro chlapce a dívky od 8 do 17 let
- ✓ pravidelná schůzka ve čtvrtek od 15.30 hod. do 17.00 hod., učebna č. 2, DDM Osek
- ✓ roční úplata 800 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Linda Sobotková

➤ oddělení TECHNIKA

KLUB MOLDAVÁČEK – ŽELEZNIČNÍ MODELÁŘI

Klub je určen pro všechny dospělé, kteří mají rádi vlaky a železnice a chtějí si sami zkusit zhotovit vlastní modely vlaků, kolejí, nádraží...

- ✓ určeno pro muže i ženy
- ✓ pravidelná schůzka ve čtvrtek od 16.00 hod. do 17.00 hod., učebna č. 4, DDM Osek
- ✓ roční úplata 500 Kč
- ✓ vedoucí ZÚ Drahomír Matlas

Do zájmových útvarů a klubů je možné se přihlašovat po celý školní rok, tedy od září 2018 až do května 2019.

Přihlášky jsou k dispozici od 3. 9. 2018 na recepci DDM (I. patro).

První schůzky, které se konají v týdnu od 17. 9. 2018 do 21. 9. 2018, jsou zdarma.

Těšíme se na Vás ☺