



PROGRAM AKTIVIT

ŘÍJEN 2018

1. 10.	TRÉNINK PAMĚTI A POZORNOSTI / ONDŘEJ KLUS	10:00 H
1. 10.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (KC) – NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM	12:00 / 13:15 H
2. 10.	NORDIC WALKING / VLADIMÍR BARTOŠ (SRAZ V PARKU NA PANKRÁCI)	9:00 H
3. 10.	RELAXAČNÍ DECHOVÉ TECHNIKY / JANA STEHNOVÁ + KOMUNITNÍ KAVÁRNA	14:00 H
4. 10.	MALOVÁNÍ MANDAL U RELAXAČNÍ HUDBY	16:30 H
4. 10.	90 MINUT PRO SEBE: MEDITACE, SDÍLENÍ A RELAX / JANA STEHNOVÁ	18:00 H
5. 10.	PÉTANQUE V PARKU NA JEZERCE (SRAZ NA ZAST. JEZERKA)	10:00 H
5. 10.	STŘÍPKY HISTORIE: PROTEKTORÁT ČECHY A MORAVA	16:00 H
6. 10.	SOBOTNÍ DESKOVÉ HRY V KC	15:00 – 19:00 H
8. 10.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (KC) – NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM	12:00 / 13:15 H
9. 10.	NORDIC WALKING / VLADIMÍR BARTOŠ (SRAZ V PARKU NA PANKRÁCI)	9:00 H
9. 10.	KOMUNITNÍ KINO: BÁBA Z LEDU (KOMEDIE / DRAMA)	15:00 H
10. 10.	HAPTICKÉ MASÁŽE / JANA STEHNOVÁ + KOMUNITNÍ KAVÁRNA	14:00 H
11. 10.	TVOŘIVÁ DÍLNA: PODZIMNÍ DEKORACE	14:00 H
12. 10.	VÝLET: TÁBOR (NUTNÉ SE PŘIHLÁSIT DO 8.10., INFO NA DRUHÉ STRANĚ)	8:15 H
15. 10.	TRÉNINK PAMĚTI A POZORNOSTI / ONDŘEJ KLUS	10:00 H
15. 10.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (KC) – NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM	12:00 / 13:15 H
16. 10.	NORDIC WALKING / VLADIMÍR BARTOŠ (SRAZ V PARKU NA PANKRÁCI)	9:00 H
16. 10.	DESKOVÉ HRY V KC	15:00 – 19:00 H
17. 10.	RELAXAČNÍ DECHOVÉ TECHNIKY / JANA STEHNOVÁ + KOMUNITNÍ KAVÁRNA	14:00 H
18. 10.	(NE)BEZPEČNÝ VĚK – DISKUZE S PŘÍSLUŠNÍKEM POLICIE ČR	10:00 H
18. 10.	MALOVÁNÍ MANDAL U RELAXAČNÍ HUDBY	16:30 H
18. 10.	90 MINUT PRO SEBE: MEDITACE, SDÍLENÍ A RELAX / JANA STEHNOVÁ	18:00 H
19. 10.	PROCHÁZKA: OBORA HVĚZDA (SRAZ PŘED KC ADOMA)	10:00 H
22. 10.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (KC) – NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM	12:00 / 13:15 H
23. 10.	NORDIC WALKING / VLADIMÍR BARTOŠ (SRAZ V PARKU NA PANKRÁCI)	9:00 H
24. 10.	HAPTICKÉ MASÁŽE / JANA STEHNOVÁ + KOMUNITNÍ KAVÁRNA	14:00 H
25. 10.	TVOŘIVÁ DÍLNA: MISKA Z PODZIMNÍHO LISTÍ	14:00 H
26. 10.	PÉTANQUE V PARKU NA JEZERCE (SRAZ NA ZAST. JEZERKA)	10:00 H
26. 10.	MODELOVÁNÍ Z HLÍNY / JAN HANÁK	13:00 H
29. 10.	TRÉNINK PAMĚTI A POZORNOSTI / ONDŘEJ KLUS	10:00 H
29. 10.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (KC) – NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM	12:00 / 13:15 H
30. 10.	NORDIC WALKING / VLADIMÍR BARTOŠ (SRAZ V PARKU NA PANKRÁCI)	9:00 H
30. 10.	ČESTOVATEL POVÍDÁ: KAMBODŽA / DANUŠE JANKÁSKOVÁ	15:00 H
31. 10.	RELAXAČNÍ DECHOVÉ TECHNIKY / JANA STEHNOVÁ + KOMUNITNÍ KAVÁRNA	14:00 H

Aktivity probíhají v KC A DOMA z. s., NA STRŽI 1683/40, PRAHA 4, pokud není uvedeno jinak.

Všechny zmíněné akce v KC jsou **ZDARMA**.

ZVONEK 312

3. PATRO