



Mezigenerační komunitní centrum pro Prahu 4



## PROGRAM AKTIVIT

## LISTOPAD 2018

<b>1. 11.</b>	<b>PALAČINKOVÁNÍ V KC (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM)</b>	<b>11:00 H</b>
1. 11.	90 MINUT PRO SEBE: MEDITACE, SDÍLENÍ A RELAX / JANA STEHNOVÁ	18:00 H
<b>2. 11.</b>	<b>PROCHÁZKA: MODŘANSKÁ ROKLE (5 KM, SRAZ: TRAM ZASTÁVKA POLIKLINIKA MODŘANY)</b>	<b>10:00 H</b>
5. 11.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM)	12:00 / 13:15 H
<b>6. 11.</b>	<b>JEMNÁ JÓGA PRO SENIORY / SYLVIE NIKOLIČOVÁ (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM)</b>	<b>10:00 H</b>
6. 11.	HAPTICKÉ MASÁŽE / JANA STEHNOVÁ	11:30 H
<b>7. 11.</b>	<b>SEMINÁŘ: PROMĚNY / HELENA KOSKOVÁ (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA, INFO NA DRUHÉ STRANĚ)</b>	<b>17:00 H</b>
8. 11.	TVOŘIVÁ DÍLNA: MÝDLA A ŠUMIVÉ BOMBY DO KOUPELE	13:00 H
<b>12. 11.</b>	<b>TRÉNINK PAMĚTI A POZORNOSTI / ONDŘEJ KLUS</b>	<b>10:00 H</b>
12. 11.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM)	12:00 / 13:15 H
<b>13. 11.</b>	<b>VÝLET: KUTNÁ HORA (PŘIHLÁŠKY DO 9.11., INFO NA DRUHÉ STRANĚ)</b>	<b>7:45 H</b>
14. 11.	RELAXAČNÍ DECHOVÉ TECHNIKY / JANA STEHNOVÁ	14:00 H
<b>14. 11.</b>	<b>VYMALOVÁVANÍ MANDAL A RELAXAČNÍCH OMALOVÁNEK</b>	<b>15:00 H</b>
15. 11.	PROMÍTÁNÍ: STOLETÝ STAŘÍK, KTERÝ VYLEZL Z OKNA A ZMIZEL (KOMEDIE)	15:30 H
<b>15. 11.</b>	<b>90 MINUT PRO SEBE: MEDITACE, SDÍLENÍ A RELAX / JANA STEHNOVÁ</b>	<b>18:00 H</b>
16. 11.	PŘEDNÁŠKA O LÉČIVECH S ODBORNÍKY: VOLTAREN, COREGA GEL, SENSODYNE	14:00 H
<b>16. 11.</b>	<b>PŘEDNÁŠKA: FRANCIE ZA DOBY LUDVÍKA XIV. / TOMÁŠ PŠENČNÝ</b>	<b>16:00 H</b>
19. 11.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM)	12:00 / 13:15 H
<b>19. 11.</b>	<b>CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA / MARTA BRYCHTOVÁ (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM)</b>	<b>14:30 H</b>
20. 11.	JEMNÁ JÓGA PRO SENIORY / SYLVIE NIKOLIČOVÁ (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM)	10:00 H
<b>21. 11.</b>	<b>HAPTICKÉ MASÁŽE / JANA STEHNOVÁ</b>	<b>14:00 H</b>
22. 11.	TVOŘIVÁ DÍLNA: VÁNOČNÍ PŘÁNÍ	14:00 H
<b>23. 11.</b>	<b>MODELOVÁNÍ Z HLÍNY: HVĚZDA NA VÁNOČNÍ STROMEK</b>	<b>10:00 H</b>
26. 11.	TRÉNINK PAMĚTI A POZORNOSTI / ONDŘEJ KLUS	10:00 H
<b>26. 11.</b>	<b>TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA PŘEDEM)</b>	<b>12:00 / 13:15 H</b>
27. 11.	TVOŘIVÁ DÍLNA: ADVENTNÍ VĚNEC / LÍDA NEUMANOVÁ (PŘINĚST SI VLASTNÍ SVÍČKY A BODCE)	13:00 H
<b>28. 11.</b>	<b>RELAXAČNÍ DECHOVÉ TECHNIKY / JANA STEHNOVÁ</b>	<b>14:00 H</b>
28. 11.	VYMALOVÁVANÍ MANDAL A RELAXAČNÍCH OMALOVÁNEK	15:00 H
<b>29. 11.</b>	<b>ČÍNSKÁ MEDICÍNA V ZIMĚ: RADY A RECEPTY / ŠÁRKA JANKÁSKOVÁ (NUTNÁ REZERVACE MÍSTA)</b>	<b>16:00 H</b>
30. 11.	MUZIKOTERAPIE (VHODNÉ PRO SENIORY A MAMINKY S DĚTMI)	9:30 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**