



Mezigenerační komunitní centrum pro Prahu 4



## PROGRAM AKTIVIT

## PROSINEC 2018

3. 12.	CVIČENÍ PÁNEVNÍM DNEM / MARTA BRYCHTOVÁ (NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM)	9:00 / 10:15 H
3. 12.	<b>TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM)</b>	<b>12:00 / 13:15 H</b>
4. 12.	JEMNÁ JÓGA PRO SENIORY / SYLVIE NIKOLIČOVÁ (NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM)	10:00 / 11:15 H
4. 12.	<b>TVOŘIVÁ DÍLNA: ŠITÍ MIKULÁŠSKÉ BOTY Z FILCU</b>	<b>12:00 H</b>
5. 12.	VÝSTAVA: HRAVÉ VÁNOCE V BETLÉMSKÉ KAPLI (SRAZ PŘED KC, VSTUPNÉ SENIOR 40,-)	10:00 H
5. 12.	<b>HAPTICKÉ MASÁŽE / JANA STEHNOVÁ</b>	<b>14:00 H</b>
6. 12.	MIKULÁŠSKÉ POSEZENÍ A ZDOBENÍ VÁNOČNÍHO STROMKU V KC	13:00 H
6. 12.	<b>90 MINUT PRO SEBE: MEDITACE, SDÍLENÍ A RELAX / JANA STEHNOVÁ</b>	<b>16:00 H</b>
7. 12.	PEČENÍ CUKROVÍ A PERNÍČKŮ V KC (VLASTNÍ VYKRAJOVÁTKA A VÁLEČKY JSOU VÍTANÉ)	10:00 H
10. 12.	<b>TŘÉNINK PAMĚTI A POZORNOSTI / ONDŘEJ KLUS</b>	<b>10:00 H</b>
10. 12.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM)	12:00 / 13:15 H
11. 12.	<b>ADVENTNÍ JÓGA PRO SENIORY / SYLVIE NIKOLIČOVÁ (NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM)</b>	<b>14:00 / 15:15 H</b>
12. 12.	RELAXAČNÍ DECHOVÉ TECHNIKY / JANA STEHNOVÁ	14:00 H
13. 12.	<b>TVOŘIVÁ DÍLNA: ANDĚL – OZDOBA NA VÁNOČNÍ STROMEK</b>	<b>13:00 H</b>
13. 12.	90 MINUT PRO SEBE: MEDITACE, SDÍLENÍ A RELAX / JANA STEHNOVÁ	16:00 H
14. 12.	<b>ZDOBENÍ PERNÍČKŮ S VÁNOČNÍ ATMOSFÉROU A KOLEDAMI</b>	<b>10:00 H</b>
17. 12.	CVIČENÍ PÁNEVNÍM DNEM / MARTA BRYCHTOVÁ (NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM)	9:00 / 10:15 H
17. 12.	<b>TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM)</b>	<b>12:00 / 13:15 H</b>
18. 12.	TVOŘIVÁ DÍLNA: VÁNOČNÍ SVÍCEN (PŘINĚST SI VLASTNÍ SVÍČKU A BODEC)	13:00 H
19. 12.	<b>HAPTICKÉ MASÁŽE / JANA STEHNOVÁ</b>	<b>14:00 H</b>
19. 12.	ADVENTNÍ VYMALOVÁVANÍ MANDAL A RELAXAČNÍCH OMALOVÁNEK	15:00 H
20. 12.	<b>VÁNOČNÍ TRADICE S PROCHÁZKOU PO PRAZE / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (INFO NA DRUHÉ STRANĚ)</b>	<b>10:00 H</b>

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**