



## Mezigenerační komunitní centrum pro Prahu 4



# PROGRAM AKTIVIT

## LEDEN 2019

2. 1.	HAPTICKÉ MASÁŽE / JANA STEHNOVÁ	14:00 H
3. 1.	<b>PŘEDNÁŠKA: AMERICKÉ PARKY V DIAPOZITIVECH / DANUŠE JANKÁSKOVÁ</b>	<b>16:00 H</b>
4. 1.	VÝSTAVA: DRÁTENÍCI A DRÁTENICTVÍ (70,- / 40,- Kč, SRAZ PŘED KC)	10:00 H
7. 1.	<b>TRÉNINK PAMĚTI A POZORNOSTI / ONDŘEJ KLUS</b>	<b>10:00 H</b>
7. 1.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (REZERVUJTE)	12:00 / 13:15 H
8. 1.	<b>JEMNÁ JÓGA PRO SENIORY / MARIE MORAVCOVÁ (REZERVUJTE)</b>	<b>9:30 / 10:45 H</b>
9. 1.	RELAXAČNÍ DECHOVÉ TECHNIKY / JANA STEHNOVÁ	14:00 H
9. 1.	<b>PROMÍTÁNÍ: TRABANTEM NAPŘÍČ AFRIKOU (DOKUMENT, 96 MIN)</b>	<b>15:30 H</b>
10. 1.	TVOŘIVÁ DÍLNA: KRMÍTKO PRO PTÁKY (PŘINĚST SI PET LÁHEV)	14:00 H
11. 1.	<b>MODELOVÁNÍ Z HLÍNY</b>	<b>13:00 H</b>
14. 1.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (REZERVUJTE)	12:00 / 13:15 H
15. 1.	<b>CVIČENÍ PÁNEVNÍM DNEM / MARTA BRYCHTOVÁ (REZERVUJTE)</b>	<b>9:00 / 10:15 / 11:30 H</b>
16. 1.	HAPTICKÉ MASÁŽE / JANA STEHNOVÁ	14:00 H
17. 1.	<b>90 MINUT PRO SEBE: MEDITACE, SDÍLENÍ A RELAX / JANA STEHNOVÁ</b>	<b>16:00 H</b>
18. 1.	VÝSTAVA: HANA PODOLSKÁ – LEGENDA ČESKÉ MÓDY (150,- / 80,- Kč, SRAZ PŘED KC)	10:00 H
21. 1.	<b>TRÉNINK PAMĚTI A POZORNOSTI / ONDŘEJ KLUS</b>	<b>10:00 H</b>
21. 1.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (REZERVUJTE)	12:00 / 13:15 H
22. 1.	<b>JEMNÁ JÓGA PRO SENIORY / MARIE MORAVCOVÁ (REZERVUJTE)</b>	<b>9:30 / 10:45 H</b>
23. 1.	RELAXAČNÍ DECHOVÉ TECHNIKY / JANA STEHNOVÁ	14:00 H
23. 1.	<b>PROMÍTÁNÍ: ANEŽKA ČESKÁ (DOKUMENT, 52 MIN)</b>	<b>15:30 H</b>
24. 1.	TVOŘIVÁ DÍLNA: TĚŽÍTKO (PŘINĚST MALOU FOTOGRAFII, OBRÁZEK, NEBO FIGURKU)	14:00 H
25. 1.	<b>HISTORIE: ŽIVOT VE STALINSKÉM RUSKU / TOMÁŠ PŠENČNÝ</b>	<b>16:00 H</b>
28. 1.	TAI CHI PRO SENIORY / MARKÉTA OVSÍKOVÁ (REZERVUJTE)	12:00 / 13:15 H
29. 1.	<b>CVIČENÍ PÁNEVNÍM DNEM / MARTA BRYCHTOVÁ (REZERVUJTE)</b>	<b>9:00 / 10:15 / 11:30 H</b>
30. 1.	HAPTICKÉ MASÁŽE / JANA STEHNOVÁ	14:00 H
31. 1.	<b>90 MINUT PRO SEBE: MEDITACE, SDÍLENÍ A RELAX / JANA STEHNOVÁ</b>	<b>16:00 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**