

## KOMUNITNÍ CENTRUM UKLÍZÍ ČESKO!

Úterý, 9. 4., v 10:00 h

Pojďte s námi a zapojte se do celostátní akce **UKLIĎME ČESKO!** Společně půjdeme kratší trasu po pobřeží Vltavy, kde si na konci zaslouženě opečeme donesené jablíčko, buřt. Cokoliv s sebou přinesete. Ve spolupráci s MČ Prahy 4, která nám zajistí odvoz sebraného odpadu se tak budeme podílet na tom, aby toto místo, které slouží pro krásné rodinné procházky, svou čistotou k takovým výletům i nadále vybízelo. **Sejdeme se v 10:00 na zastávce autobusu 124 na Dvorcích.**

## DISKUZE: ARCHIV MEZIGENERAČNÍ MOUDROSTI

Čtvrtek, 11. 4., v 14:00 h

Přijďte k nám podiskutovat nad naším projektem, který se snaží vytvořit *Archiv mezigenerační moudrosti*. Chceme jej naplnit vašimi zkušenostmi, moudrostí nasbíranou za celý život a odkazem pro mladší generace. Pro každého to bude určitě obohacující. Děkujeme za váš čas a ochotu pomoci!

## VÝLET DO JÍLOVÉHO U PRAHY

Pátek, 12. 4., v 10:00 h

POJĎTE VEN! Společně si projdeme krásná místa v okolí Jílového u Prahy. Terén je přívětivý a krásné scenérie krajiny zaručeně nadchnou všechny, kteří se rádi inspirují a odpočívají v místech bohatých na lesy, louky a zeleň obecně. Zároveň si **nasbíráme materiál na velikonoční zdobení** v našem KC, viz. program. **Sejdeme se na Budějovické** u autobusu č. 332, 362 - nástupiště D. Předpokládaný návrat je nejpozději v 15:00. S sebou vhodné oblečení a obuv do terénu, **Nordic Walking hole** – pokud vlastníte. **Pokud si je chcete u nás vypůjčit, dejte nám vědět předem.** Počet je omezený. Svačinu/drobné na občerstvení. Cena jízdenky cca 50,- Kč. Délka trasy je 5 km.

## PŘEDNÁŠKA S NÁVRHÁŘKOU LUDMILOU KONVALINKOVOU

Středa, 17. 4., v 15:00 h

Máme velkou radost, že mezi nás zavítá návrhářka **Ludmila Konvalinková**. Která se s námi podělí o své bohaté zkušenosti a znalosti různých stylů a vhodnosti kombinování materiálů, stříhů, a to tak, aby padli naší postavě a my se v oděvech cítily dobře. S sebou si přinesete šátek, který Vás naučí paní Konvalinková uvázat na vícero způsobů. Program plný praktických ukázek, rad a nápadů na to, jak vykouzlit z šatníku takové kombinace, které sami nevidíme.

## SEMINÁŘ: UMĚNÍM K SEBEPOZNÁNÍ

Čtvrtek, 18. 4., v 14:00 h

Pravidelná aktivita, ve které se zaměřujeme na vlastní práci směřující nejen k sebepoznání novou, méně tradiční formou, ale především péči, udržení a rozvoji vlastního duševního zdraví a psychické pohody. Touto aktivitou nás provází a vede terapeutka **Mgr. Milena Raková**.

## DEN ZEMĚ S KOMUNITNÍM CENTREM – TOULCŮV DVŮR

Středa, 24. 4., v 15:00 h

V letošním roce slaví naše spolupracující organizace Toulcův dvůr 25 let činnosti a my se s naší novou aktivitou **SEMÍNKOVNA** budeme těchto oslav účastnit. Součástí našeho programu budou ukázky výroby pytlíčků na semínka, která k nám do KC můžete nosit a jiná si zase odnést. Zároveň budeme sázet a ekologicky tak zpracovávat drobný odpad, který máme doma určitě všichni. Přijďte se inspirovat a podpořit tuto akci. **Vhodné pro děti. Čas pro veřejnost: 15–19 hodin, Toulcův Dvůr.**