

VÝLET: POSÁZAVSKÝM PACIFIKEM DO TÝNCE N. SÁZAVOU

Pátek / 10. 5. / 9:00 h

Tentokrát spojíme výlet do přírody i s historickými památkami. Naše trasa povede z Prahy Posázavským Pacifikem do Týnce nad Sázavou. Z pohodlí vlaku budeme moci vychutnávat krásy této krajiny a inspirovat se pro další pěší výlety. V Týnci pak navštívíme místní hrad a Týneckou rotundu a vlastním tempem si projdeme toto krásné město a okolí (cca 3 km). **Sraz: v 9:00** na Nádraží Modřany, **Odjezd: 9:14, jízdenky se zakoupí ve vlaku.** Návrat: nejpozději v 17:00. Jízdné: cca 50,- Kč. S sebou: vhodnou obuv, drobné na občerstvení.

PŘEDNÁŠKA: JAK SE NESEYPAT Z PÉČE O BLÍZKÉHO

Úterý / 14. 5. / 16:00 h

Srdečně Vás zveme na setkání s odborníky (z oborů farmacie, fyzioterapie, mediace, ošetřovatelství, právo, psychologie, atd) z **projektu Dva životy – Praha**, který pomáhá neformálně pečujícím, kteří doma pečují o své blízké. Účast je zcela zdarma. Z kapacitních důvodů je nutné přihlášení: Anna Hašplová, tel.: 607 307 187 nebo e-mailem dvazivoty@adoma-os.cz.

CHARITATIVNÍ BAZÁREK OBLEČENÍ

Čtvrtek / 16. 5. / 10:00 h

Po celý den se komunitní centrum promění v bazárek oblečení pro každou věkovou i váhovou kategorii! Přijďte si pořídit nové kousky do vašeho šatníku **za dobrovolný příspěvek a tím přispějete na dobrou věc – výtěžek poputuje do Domova svatého Josefa v Žirči, který pečuje o lidi s roztroušenou sklerózou** (s jedním z nich – **Honzou Duškem**, jste se mohli seznámit na cestovatelské přednášce o pouti do Santiaga de Compostela).

PŘEDNÁŠKA: O ZDRAVÍ S MUDR. ZDEŇKEM KALVACHEM

Pátek / 17. 5. / 13:00 h

Komunitní centrum Vás srdečně zve na přednášku spojenou s diskuzí O ZDRAVÍ s uznávaným geriatrem a internistou **MUDr. Zdeněk Kalvach, CSc.** Z kapacitních důvodů je nutné přihlášení na tel.: 725 070 061, 725 001 061 nebo e-mailem znovudozivotaspolu@adoma-os.cz.

SEMINÁŘ: UMĚNÍM K SEBEPOZNÁNÍ

Čtvrtek / 23. 5. + 30. 5. / 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**.

OTEVŘENÁ DEBATA: SLASTI A STRASTI ŽIVOTA NA PRAZE 4

Středa / 29. 5. / 14:00 h

Část první: OBCHODY A SLUŽBY. Žijete na Praze 4 a potýkáte se při nákupu v obchodech s překážkami jako je např. chybějící bezbariérovost, neochotný přístup personálu nebo chybějící zastávky MHD v blízkosti prodejny? Pokud jste alespoň jednou odpověděli ano, přijďte s námi sdílet to, co vám schází nebo co byste rádi změnili, a my se na oplátku pokusíme udělat maximum pro to, abychom vaše konkrétní návrhy uvedli do pohybu. Pojďme měnit naše společné “doma” se vzájemnou podporou a pomocí. Drobné občerstvení zajištěno. Celá debata je anonymní.