



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4



PROGRAM AKTIVIT: DUBEN 2019

1.4.	po	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00 h
1.4.	po	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min (REZERVOUJTE)	12:00 / 13:15 h
2.4.	út	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min (REZERVOUJTE)	10:00 / 11:15 h
2.4.	út	Modelování z hlíny: Velikonoční ozdoby / 90 min	14:00 h
3.4.	st	Setkání s osobností: Jan Matěj Rak – kytarista, fotograf / 90 min	13:00 h
4.4.	čt	Biograf v KC: Korunovace Karla IV. + Bratři, synové Karla IV. / 90 min	15:00 h
5.4.	pá	Jan Dušek, Petr Hirsch: Pouť na vozíku do Santiaga de Compostela / 90 min	15:00 h
8.4.	po	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min (REZERVOUJTE)	12:00 / 13:15 h
9.4.	út	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min (REZERVOUJTE)	9:00 / 10:15 / 11:30 h
9.4.	út	Komunitní centrum Uklízí Česko! (sraz zast. Dvorce, více info na 2. str)	10:00 h
10.4.	st	Tvořivá dílna: Zdobená vajíčka jinak (přinést vlastní vyfouklá 2-3 vajíčka) / 90 min	10:00 h
10.4.	st	Haptické masáže / Jana Stehnová / 90 min	13:30 h
11.4.	čt	DISKUZE: Archiv mezigenerační moudrosti (více info na 2. str) / 90 min	14:00 h
12.4.	pá	Výlet do Jílového u Prahy (sraz zast. Budějovická, více info na 2. str)	10:00 h
15.4.	po	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00 h
15.4.	po	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min (REZERVOUJTE)	12:00 / 13:15 h
16.4.	út	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min (REZERVOUJTE)	10:00 / 11:15 h
17.4.	st	Řemeslná dílna: Pletení velikonoční pomlázky / 120 min	10:00 h
17.4.	st	Přednáška s návrhářkou Ludmilou Konvalinkovou (více info na 2. str) / 120 min	15:00 h
18.4.	čt	Seminář: Uměním k sebepoznání / Milena Raková (více info na 2. str) / 90 min	14:00 h
23.4.	út	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min (REZERVOUJTE)	9:00 / 10:15 / 11:30 h
24.4.	st	Haptické masáže / Jana Stehnová / 90 min	13:30 h
24.4.	st	Den Země v Toulcově dvoře (vhodné pro děti, více info na 2. str)	15:00 h
25.4.	čt	PŘEDNÁŠKA: Jarní očista jater a žlučníku / Šárka Jankásková / 120 min	16:00 h
26.4.	pá	Procházky Prahou: park Milady Horákové + Kavárna Snů (sraz v KC)	10:00 h
26.4.	pá	Historie: Fenomén otroctví a koloniální výpravy / Tomáš Pšenčný / 90 min	16:00 h
29.4.	po	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00 h
29.4.	po	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min (REZERVOUJTE)	12:00 / 13:15 h
30.4.	út	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min (REZERVOUJTE)	10:00 / 11:15 h

Aktivity probíhají v Komunitním centru 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