



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4



PROGRAM AKTIVIT: KVĚTEN 2019

2.5.	Haptické masáže / Jana Stehnová / 90 min	14:00 h
3.5. R	Oslava narozenin pro dubnové oslavence v KC / 120 min	10:00 h
6.5. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15 h
7.5. R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30 h
9.5.	Pétanque v parku na Jezerce / sraz u zastávky „Jezerka“ / 120 min	14:00 h
10.5. R	Výlet: Posázavským Pacifikem do Týnce n. Sázavou / více info na 2. str	9:00 – 17:00 h
13.5.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00 h
13.5. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15 h
14.5. R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	10:00 / 11:15 h
14.5. R	PŘEDNÁŠKA: Jak se nesesypat z péče o blízkého / více info na 2. str / 180 min	16:00 h
15.5. R	Cestovatel povídá: Kmeny Etiopie / Alena Musilová / 120 min	13:00 h
16.5.	CHARITATIVNÍ BAZÁREK OBLEČENÍ / více info na 2. str	9:00 – 19:00 H
17.5. R	PŘEDNÁŠKA: O zdraví s MUDr. Zdeňkem Kalvachem / více info na 2. str / 120 min	13:00 h
20.5. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15 h
21.5. R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	10:00 / 11:15 h
21.5.	KáCé Kvíz: kdo si hraje, ten se naučí! / 120 min	15:00 h
22.5.	Tvořivá dílna: Výroba papírového lampionu / 90 min	10:00 h
22.5.	Haptické masáže / Jana Stehnová / 90 min	14:00 h
23.5. R	Seminář: Uměním k sebepoznání / Milena Raková / více info na 2. str / 90 min	14:00 h
24.5. R	Setkání s osobností: Marta Nováková – režisérka a dokumentaristka / 90 min	13:00 h
27.5.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00 h
27.5. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15 h
28.5. R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30 h
28.5. R	Modelování z hlíny / Kateřina Tschernosterová / / 90 min	14:00 h
29.5. R	Debata: Slasti a strasti života na Praze 4 – Obchody a služby / více info na 2. str	14:00 h
30.5. R	Seminář: Uměním k sebepoznání / Milena Raková / více info na 2. str / 90 min	14:00 h
31.5. R	Oslava narozenin pro květnové oslavence v KC / 120 min	10:00 h

R = REZERVUJTE SI SVÉ MÍSTO, DĚKUJEME!

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