



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4



PROGRAM AKTIVIT: ČERVENEC 2019

1.7.	R	Tai chi pro seniory / <i>Markéta Ovsíková</i> / 60 min	12:00 / 13:15 h
2.7.	R	S hůlkami do Krčáku (rezervace hůlek předem) / více info na 2. str / 90 min	10:00 h
3.7.		Pétanque v parku na Jezerce / sraz u zastávky „Jezerka“, bus č. 188 / 120 min	10:00 h
3.7.	R	Individuální počítačová/Smartphone poradna / <i>Radim Wolf</i> / více info na 2. str	14:30 h
4.7.		Výstavy: Kultura Austrálie a Oceánie + Vlastním hlasem / více info na 2. str	10:00 h
8.7.		Trénink paměti / <i>Ondřej Klus</i> / 90 min	10:00 h
8.7.	R	Tai chi pro seniory / <i>Markéta Ovsíková</i> / 60 min	12:00 / 13:15 h
9.7.	R	Jemná jóga pro seniory / <i>Sylvie Nikoličová</i> / 60 min	8:50 / 10:00 h
10.7.		Tvořivá dílna: Výroba vějíře / 90 min	10:00 h
11.7.	R	S hůlkami do Modřanské rokle (rezervace hůlek předem) / více info na 2. str / 90 min	10:00 h
15.7.	R	Bezplatná poradna pro generaci 55+ / <i>Lucie Hyblerová</i> / 90 min	10:30 h
16.7.		Pétanque v parku na Jezerce / sraz: zastávka „Jezerka“, bus č. 188 / 120 min	10:00 h
17.7.		Haptické masáže / <i>Jana Stehnová</i> / 90 min	14:00 h
17.7.	R	Individuální počítačová/Smartphone poradna / <i>Radim Wolf</i> / více info na 2. str	14:30 h
18.7.		Procházky Prahou: Chuchelský háj / více info na 2. str	10:20 h
22.7.		Trénink paměti / <i>Ondřej Klus</i> / 90 min	10:00 h
23.7.	R	S hůlkami do Krčáku (rezervace hůlek předem) / více info na 2. str / 90 min	10:00 h
24.7.		Biograf v KC: <i>Mamma mia!</i> / 2008 / 109 min	10:00 h
25.7.	R	Výlet: Zámek Konopiště / sraz: u pokladen vlakového „Nádraží Vršovice“ / info na 2. str	9:00 h
29.7.	R	Tai chi pro seniory / <i>Markéta Ovsíková</i> / 60 min	12:00 / 13:15 h
30.7.		Pétanque v parku na Jezerce / sraz: zastávka „Jezerka“, bus č. 188 / 120 min	10:00 h
31.7.		Haptické masáže / <i>Jana Stehnová</i> / 90 min	14:00 h
31.7.	R	Individuální počítačová/Smartphone poradna / <i>Radim Wolf</i> / více info na 2. str	14:30 h
... a první srpnový čtvrtek jste srdečně zváni na ...			
1.8.	R	Oslava narozenin pro červencové oslavence v KC / 120+ min	10:00 h

Aktivita 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**

Pro více informací kontaktujte:

www.archivmm.cz

Petra Kokošková, vedoucí KC

Lenka Ďuríková, asistent KC

www.adoma-os.cz

725 070 061

725 001 061

znovudozivotaspolu@adoma-os.cz