



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4



## PROGRAM AKTIVIT: ZÁŘÍ 2019

2.9.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
2.9. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15
3.9. R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
4.9.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
5.9. R	Cestovatel povídá: Írán není arabská země / přednáška / Vladimír Váchal / 90 min	18:00
9.9. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15 / 14:30
10.9. R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
11.9.	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
11.9. R	Individuální počítačová/Smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str.	14:30
12.9.	Procházka s výkladem: Od vysílače Cukrák do Zbraslavi / více na 2. str	10:00
13.9.	Pétanque v parku na Pankráci / sraz u kavárny Na půl cesty v parku Pankrác / 120 min	10:00
16.9.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
16.9. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15
17.9. R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
18.9.	Biograf v KC: Kibera: Příběh slumu / oceněný dokument o keňském Nairobi / 2018 / 90 min	10:00
18.9.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
19.9. R	S hůlkami do Kunratického lesa / více na 2. str.	10:00
19.9. R	Představení: Charlotta G. Masaryková / více na 2. str.	16:30
20.9. R	Střípky historie: Evoluce člověka / přednáška / Tomáš Pšenčný / 100 min	16:00
23.9. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15 / 14:30
24.9. R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
25.9.	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
25.9. R	Individuální počítačová/Smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str	14:30
26.9. R	Setkání s osobností: Z. Kučerová - producentka dokumentu Kibera / beseda, 90 min	17:00
27.9.	Tvořivá dílna: Dekorace z knoflíků / přinést různě velké a barevné knoflíky / 90 min	11:00
30.9.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
30.9. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15

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

Pro více informací kontaktujte:

Petra Kokošková, vedoucí KC

725 070 061

Lenka Ďuríková, asistent KC

725 001 061

[www.archivmm.cz](http://www.archivmm.cz)

[www.adoma-os.cz](http://www.adoma-os.cz)

[znovudozivotaspolu@adoma-os.cz](mailto:znovudozivotaspolu@adoma-os.cz)