



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4



PROGRAM AKTIVIT: LISTOPAD 2019

1.11.	R	Kino Lucerna: Lehce s životem se prát / dokument o Jiřím Suchém / 104 min	12:50
4.11.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15; Začátečníci: 14:30
5.11.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
6.11.	R	Praha – New York – Praha s vydavatelem Amerických listů / Petr Bísek / více na 2. str	10:00
6.11.		Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
6.11.	R	Individuální počítačová / Smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str	14:30
7.11.		DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V A DOMA Z. S. / více na 2. str	9:30 – 18:00
8.11.		Tvořivá dílna: Podzimní svícen / Přinést větší zavařovací sklenici / 120 min	10:00
11.11.		Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
11.11.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
12.11.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
13.11.		Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
13.11.		Komunitní receptář: Vaše oblíbené pomazánky + ochutnávka / více na 2. str	15:30
14.11.		Tvořivá dílna: Vyšívání záložky do knihy / Věra Boldišová / 90 min	10:00
15.11.		Pétanque v parku na Pankráci / sraz u kavárny Na půl cesty v parku Pankrác / 90 min	13:00
18.11.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15; Začátečníci: 14:30
19.11.		Návštěva Toulcova dvora s průvodcem / více na 2. str	9:40
20.11.	R	Cestovatel povídá: Curych, Švýcarsko / Matouš Krobot, Andrej Kudláč / 90 min	10:00
20.11.		Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
20.11.	R	Individuální počítačová / Smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str	14:30
21.11.	R	Přednáška: Dezinformace a hoaxy – jak je odhalit? / Matouš Krobot, Andrej Kudláč	14:00
22.11.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
25.11.		Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
25.11.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
26.11.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
27.11.		Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
28.11.	R	Oslava narozenin pro říjnové a listopadové oslavence / více na 2. str	11:00
28.11.	R	Přednáška: O půjčkách a dlužích s advokátkou / Mgr. Erika Turzová Baloghová / 90 min	15:00
29.11.	R	Praha gotická / cyklus přednášek o umění a architektuře / Nad'a Kruglová / 90 min	14:00

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
Lenka Ďuríková, asistent KC
www.adoma-os.cz

725 070 061
725 001 061
znovudozivotaspolu@adoma-os.cz