

## PROCHÁZKY PRAHOU: ÚDOLÍM KUNRATICKÉHO POTOKA

Čtvrtek / 3.10. / 10:00

Další procházka nás zavede do nám již dobře známého Kunratického lesa. Projdeme se podél Kunratického potoka – zvaného Kněžka, kolem ZOO koutku a zříceniny hradu Nový Hrádek. Cestou neopomeneme Kunratický Mlýn, ani místní rybníky – Dolnomlýnský, Hornomlýnský a Šeberák. **Sraz je v 10:00 ve vestibulu metra „Kačerov“**, poté vyrazíme autobusem směr IKEM. **Trasa je dlouhá 6 km.**

## OSLAVA NAROZENIN V KOMUNITNÍM CENTRU

Pátek / 4.10. / 11:00

Oslava věnovaná těm, kteří se narodili v **srpnu** a **září**. Přijďte se pobavit, zavzpomínat, zasmát se a užít si další jeden den v přátelské atmosféře Komunitního centra. **Přátelé, rodina i ostatní členové KC jsou vřele vítáni!**

## INDIVIDUÁLNÍ POČÍTAČOVÁ PORADNA

Středa / 9.10 + 23.10. / od 14:30

Nevíte si rady s novým mobilem? Potřebujete někoho, kdo vám poradí, jak odeslat e-mail s přílohou nebo nainstalovat Skype a zavolat rodině do zahraničí? Náš dobrovolník Radim vám s tím rád pomůže. **Rezervujte si termín a čas své individuální schůzky v KC, připravte si otázky k řešení a budete mít k dispozici 20 minut s odborníkem** (možnost po dohodě prodloužit). **Poradna je zdarma.**

## KOMUNITNÍ RECEPTÁŘ: SEZÓNÍ PEČENÍ

Středa / 16.10. / 15:30

Podzim už je v plném proudu, ale mnoho z nás má stále ještě plné spíže ovoce a zeleniny, které se tuto sezónu urodily na našich zahrádkách. Jablka, dýně, cukety...rybíz nebo třešně, které jsme si uložili do mrazáku – z toho všeho každý z nás peče osobitě slané i sladké koláče. **Přijďte se s ostatními podělit o ten Vás osvědčený recept a dozvědět se tipy ostatních, jak snadno a chutně zpracovat úrodu a zároveň si u kávy či čaje společně pochutnat na našich výtvorech!**

## PROHLÍDKA NÁRODNÍHO MUZEA

Pátek / 18.10. / 14:00

Přijďte si s námi vychutnat unikátní prohlídku historické budovy Národního muzea s průvodkyní, **kunsthistoričkou z Univerzity Karlovy Barborou Hodulákovou**, která působí zároveň přímo v Národním muzeu. Trasa prohlídky vede celým muzeem – navštívíme pantheon a podle zájmu také výstavy: Rytíři nebes, Tajný život sbírek, Labyrint informací a ráj tisku, Historie a kultura kazašské stepi a sál s kostrou plejtváka myšoka. Komentovaná prohlídka potrvá cca 90 minut, se vstupenkou možno zůstat až do zavírací 18 hod. **Sraz je v 13:45 před budovou NM. Vstupné pro seniory 170,- Kč.**

## KURZ ASERTIVITY: UMĚNÍ EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE

Středa / 30.10. / 10:00

Na kurzu se dozvíte, k čemu je dobré být asertivní a co to přesně znamená. Řekneme si, proč je přínosné umět přijímat komplimenty a proč je neméně důležité je také skládat. Řeč bude rovněž o tom, **jak říkat svému okolí "ne" bez pocitu viny a jak řešit konfliktní nebo problémové situace.** Asertivita není hanlivé slovo, naopak vám může být velmi užitečná, tak se o tom přijďte přesvědčit! Kurzem vás provede **Lucie Hyblerová**, kterou znáte z besed *Bezplatné poradny 55+*.

## TANEC PRO TĚLO A DUŠI

Čtvrtek / 31.10. / 10:00

Tanec blahodárně působí na pohybový aparát, aktivuje mozek a podporuje fyzické i duševní zdraví. Na hodině **jemnými tanečními pohyby rozvolníme tělo** a necháme se unášet hudbou. **Naučíme tělo vnímat své nitro a reagovat na vnější podněty.** Zapojíme **jednoduché taneční prvky pro rozvoj koordinace a osvěžení mozku.** Seminářem nás provede **Zuzana Lásková**, absolventka taneční konzervatoře v Košicích, která nyní působí jako nezávislý učitel tance a jógy.