



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4



PROGRAM AKTIVIT: ŘÍJEN 2019

1.10.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15
2.10.		Biograf v KC: Stážista / komedie, drama / 2015 / 120 min	10:00
2.10.		Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
3.10.	R	Procházky Prahou: Údolím Kunratického potoka / více na 2. str.	10:00
4.10.	R	Oslava narozenin pro srpnové a zářijové oslavy	11:00
7.10.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilý: 12:00 / 13:15; Začátečníci: 14:30
8.10.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
8.10.	R	Modelování z hlíny / Kateřina Tschernosterová / 120 min	14:00
9.10.		Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
9.10.	R	Individuální počítačová / Smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str.	14:30
10.10.	R	Cestovatel povídá: Kempování v Dánsku a Švédsku / Michal Dobias / více na 2. str	18:00
11.10.		Tvořivá dílna: Dekorace z knoflíků / Přinést různé velké barevné knoflíky/ 90 min	10:00
14.10.		Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
14.10.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilý: 12:00 / 13:15
15.10.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
16.10.		Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
16.10.		Komunitní receptář: Sezónní pečení	15:30
17.10.	R	Setkání s osobností: Šéfredaktor a lit. kritik Karel Kouba / beseda, 90 min	10:00
18.10.	R	Prohlídka Národního muzea / více na 2. str.	14:00
21.10.	R	Tai chi pro seniory / Jan Čížek – záskok / 60 min	Pokročilý: 12:00 / 13:15; Začátečníci: 14:30
22.10.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
23.10.		Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
23.10.	R	Individuální počítačová / Smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str	14:30
23.10.	R	Koncert: Antonín Dvořák ve vile Amerika /sraz nad hned prvními eskalátory I. P. Pavlova	17:30
24.10.		Praha románská / cyklus přednášek o umění a architektuře / Naďa Kruglová / 90 min	14:00
25.10.		Pétanque v parku na Pankráci / sraz u kavárny Na půl cesty v parku Pankrác	10:00
29.10.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
30.10.	R	Kurz asertivity: Umění efektivní komunikace / Lucie Hyblerová / 90 min / více na 2. str	10:00
30.10.		Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
31.10.	R	Pohybový a relaxační seminář: Tanec pro tělo a duši / Zuzana Lásková / 120 min	10:00

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

725 070 061

Lenka Ďuríková, asistent KC

725 001 061

www.archivmm.cz

www.adoma-os.cz

znovudozivotaspolu@adoma-os.cz