



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4



## PROGRAM AKTIVIT: LEDEN 2020

6.1.		Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
6.1.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
7.1.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
8.1.		Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
9.1.	R	Výstava: Bořek Šípek – Retrospektiva / Tančící dům / více na 2. str	10:00
10.1.		Biograf v KC: Ježíš, 1. díl / 88 min	10:00
13.1.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15; Začátečníci: 14:30
14.1.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
14.1.		Modelování z hlíny / Kateřina Tschernosterová / 90 min	14:00
15.1.		Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
15.1.	R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str	14:30
16.1.		Cestovatel povídá: Filipíny / Tomáš Bouša / 90 min	18:00
17.1.		Biograf v KC: Ježíš, 2. díl / 88 min	10:00
20.1.		Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
20.1.	R	Tai chi pro seniory / Jan Čížek / 60 min	12:00 / 13:15
21.1.	R	Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15
22.1.		Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
22.1.		Komunitní receptář: Nápoje, které zahřejí / více na 2. str	15:30
23.1.	R	Procházka: Záchraná stanice pro zvířata – Malá Chuchle / více na 2. str	9:00
24.1.		Tvořivá dílna: Krmítko / 90 min	14:00
27.1.	R	Tai chi pro seniory / Jan Čížek / 60 min	12:00 / 13:15
28.1.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
29.1.		Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
29.1.	R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str	14:30
30.1.		Praha gotická II / cyklus přednášek o umění a architektuře / Nad'a Kruglová / 90 min	14:00
31.1.		Přednáška: Vztahy v rodině, jak spolu vycházet / Markéta Fecková / 90 min / více na 2. str	15:00

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**

Tereza Douchová, asistent KC

**725 001 061**

**www.adoma-os.cz**

**znovudozivotaspolu@adoma-os.cz**