

Na Vaše přání obnovujeme tradici kavárny v komunitním centru. Vždy jednou v měsíci bude možnost ve středu posedět v našem komunitním centru nad kávou či čajem a popovídat si, co je nového. Těšíme se jak na známé tváře, tak na seznámení s nově příchozími!

VÝSTAVA: ČESKÁ TELEVIZE — KRÁLOVSTVÍ A KUS POHÁDKY K TOMU

Středa / 11. 3. / 10:00

Do říše pohádek nás zavede výstava plná nejen filmových rekvizit, ale i rébusů a her. Připomeňte si s námi úspěšné pohádky z produkce ČT odvysílané v posledních letech. Vnoučata jsou samozřejmě více než vítána!

Sraz je v 9:45 ve vestibulu metra Pražského povstání (nad prvními schody).

PŘEDNÁŠKA: ČESKÝ SVAZ OCHRÁNCŮ PŘÍRODY / RNDR. JITKA LOUBOVÁ

Čtvrtek / 12. 3. / 14:00

Příroda se nám po zimě teprve začne probouzet, ale náš zájem o její ochranu by neměl opadat ani v zimních měsících. Představit nám dlouholetou práci Českého svazu ochránců přírody, připomenout, že i v rámci Prahy se můžeme pyšnit krásnou přírodou a v neposlední řadě přiblížit nám unikátní oblast povodí říčky Rokytky, kam se v jarních měsících společně vypravíme, nám přijde RNDr. Jitka Loubová, předsedkyně základní organizace ČSOP Botič-Rokytky Praha.

KOMUNITNÍ RECEPTÁŘ: POSTNÍ ČAS

Středa / 18. 3. / 15:30

Po masopustním hodování přichází doba postní, proto i v našem receptáři se tentokrát nenajde ani kousek masa! Že postní doba neznamená jakékoli odpírání, ale je možné kvalitně mlsat i bez masa se přesvědčíme opět při společném posezení. Nezapomeňte své jakékoli vlastnoručně připravené sladké či slané bezmasé pečivo donést i s receptem, ať se při ochutnávání můžeme i vzájemně inspirovat.

SEMINÁŘ: PROPOJENÍ MOZKOVÝCH HEMISFÉR

Středa / 25. 3. / 14:00

Neurochirurgové často hovoří o lidském mozku jako o systému složitějším než je samotný vesmír. Přestože stále zůstávají mnohá tajemství našeho mozku skryta, dnes již víme, že je nutné ho trénovat a rozvíjet. Obzvláště s rostoucím věkem je třeba mozek procvičovat a to nejen po stránce tréninků paměti, ale pro vyrovnanou mysl i duševní pohodu je účinné držet v rovnováze rovněž naše mozkové hemisféry. Pro soulad v životě je důležité, aby obě části mozku fungovaly ve vyváženém propojení. Pokud nefungují obě části v souladu, můžeme to poznat v běžném životě třeba na jemné motorice, nevyrovnanosti pravé a levé strany těla či horším soustředěním. Rozšířit naše povědomí o propojení mozkových hemisfér a naučit nás cviky, jak ho posílit přijde lektorka relaxačních dechových cvičení a haptických masáží Jana Stehnová.

PŘEDNÁŠKA: NEDOSLYCHAVOST — CO VĚDĚT A JAK JI ŘEŠIT

Pátek / 27.3. / 10:00

S rostoucím věkem může docházet ke slábnutí našich smyslů, což má mnohdy zásadnější vliv na náš život, než se může zdát. Právě dopady nedoslýchavosti na kvalitu života nám představí Ing. Vaňková a Ing. Strnad, kteří se řešením nedoslýchavosti dlouhodobě zabývají. Přednáška se bude rovněž věnovat anatomii, fyziologii a funkci sluchu, a to formou praktických příkladů a ukázek. Zjistíme, jak náš sluchový orgán vypadá a jak uvnitř vše funguje. V souvislosti s tím budou představeny poruchy sluchu a vysvětlena bude také jejich diagnostika (dojde k objasnění onoho známého: „Slyším, ale nerozumím.“). V závěrečné části přednášky nám přednášející představí řešení problémů se sluchem — odhalí nám jednotlivé typy sluchadel a dalších příslušenství a rovněž vysvětlí, čím se vyznačují a v čem nám dokážou pomoci.

Po skončení přednášky bude možné vyzkoušet si orientační proměření sluchu.