



PROGRAM AKTIVIT ŘÍJEN 2020

1.10.	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min	10:00
R	Kulatý stůl: Zdravotnické pomůcky / Š. Dvořáková, M. Lachmann / 120 min / více na 2. str.	14:00
2.10.	Výstava: Muzeum Bedřicha Smetany / 60 min / více na 2. str.	11:00
5.10. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
6.10. R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Komunitní receptář: To nejlepší z listového těsta / 90 min / více na 2. str.	14:00
7.10. R	Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
8.10. R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / sraz v KC	10:00
	Kavárna v komunitním centru / 120 min / společenské hry, kvízy, tvoření...	13:30
9.10.	Za město s ochránci přírody: Přírodní památka Rohožník / ČSOP / 180 min / více na 2. str.	12:20
12.10. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
13.10. R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Trénink paměti / Ondřej Klus / 60 min	14:00
14.10.	Exkurze: Kaple Svatého kříže u Apolináře / Jakub Synecký / 60 min	10:00
	Trénink propojení mozkových hemisfér / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	14:00
15.10. R	Divadelní klub KC: Divadlo na Fidlovačce, Kouř / více na 2. str.	10:30
16.10.	S průvodcem po Praze: Paláce na Malé Straně / Jiří Šlechta / 120 min / více na 2. str.	10:00
19.10. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
R	Seminář: S lékařkou o pánevním dnu / Marta Brychtová / 90 min / více na 2. str.	14:30
20.10. R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Arteterapie / Milena Raková / 120 min	13:30
21.10. R	Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
22.10. R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / sraz v KC	10:00
23.10.	Pétanque v parku Na Pankráci / sraz u kavárny Café Na půl cesty / 120 min	10:00
R	Kulatý stůl: Můj život se sluchadlem / B. Vaňková a P. Strnad / 120 min / více na 2. str.	10:00
26.10. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
27.10. R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Trénink paměti / Ondřej Klus / 60 min	14:00
29.10.	Výstava: Orchideje v botanické zahradě Na Slupi / 60 min / více na 2. str.	10:00
	Kavárna v komunitním centru / 120 min / společenské hry, kvízy, tvoření...	13:30
30.10.	Tvořivá dílna: Andílci z korálků / 60 min	14:00

Aktivity jsou **ZDARMA** a pokud není uvedeno jinak, probíhají v Komunitním centru A DOMA z. s.,
Na Strži 1683/40, Praha 4, 3. patro, zvonek 312 (R – nutná rezervace – osobně/telefonicky/emailem)

Pro více informací kontaktujte:

Pavel Ubrankowicz, vedoucí KC

725 070 061

Jana Brassányová, asistent KC

725 001 061

www.kcpraha4.cz

 KomunitniCentrumPraha4

znovudozivotaspolu@adoma-os.cz



PROGRAM AKTIVIT ŘÍJEN 2020

1.10.	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min	10:00
R	Kulatý stůl: Zdravotnické pomůcky / Š. Dvořáková, M. Lachmann / 120 min / více na 2. str.	14:00
2.10.	Výstava: Muzeum Bedřicha Smetany / 60 min / více na 2. str.	11:00
5.10. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
6.10. R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Komunitní receptář: To nejlepší z listového těsta / 90 min / více na 2. str.	14:00
7.10. R	Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
8.10. R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / sraz v KC	10:00
	Kavárna v komunitním centru / 120 min / společenské hry, kvízy, tvoření...	13:30
9.10.	Za město s ochránci přírody: Přírodní památka Rohožník / ČSOP / 180 min / více na 2. str.	12:20
12.10. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
13.10. R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Trénink paměti / Ondřej Klus / 60 min	14:00
14.10.	Exkurze: Kaple Svatého kříže u Apolináře / Jakub Synecký / 60 min	10:00
	Trénink propojení mozkových hemisfér / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	14:00
15.10. R	Divadelní klub KC: Divadlo na Fidlovačce, Kouř / více na 2. str.	10:30
16.10.	S průvodcem po Praze: Paláce na Malé Straně / Jiří Šlechta / 120 min / více na 2. str.	10:00
19.10. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
R	Seminář: S lékařkou o pánevním dnu / Marta Brychtová / 90 min / více na 2. str.	14:30
20.10. R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Arteterapie / Milena Raková / 120 min	13:30
21.10. R	Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Relaxační dechová cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
22.10. R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / sraz v KC	10:00
23.10.	Pétanque v parku Na Pankráci / sraz u kavárny Café Na půl cesty / 120 min	10:00
R	Kulatý stůl: Můj život se sluchadlem / B. Vaňková a P. Strnad / 120 min / více na 2. str.	10:00
26.10. R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
27.10. R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Trénink paměti / Ondřej Klus / 60 min	14:00
29.10.	Výstava: Orchideje v botanické zahradě Na Slupi / 60 min / více na 2. str.	10:00
	Kavárna v komunitním centru / 120 min / společenské hry, kvízy, tvoření...	13:30
30.10.	Tvořivá dílna: Andílci z korálků / 60 min	14:00

Aktivity jsou **ZDARMA** a pokud není uvedeno jinak, probíhají v Komunitním centru A DOMA z. s.,
Na Strži 1683/40, Praha 4, 3. patro, zvonek 312 (R – nutná rezervace – osobně/telefonicky/emailem)

Pro více informací kontaktujte:

Pavel Ubrankowicz, vedoucí KC

725 070 061

Jana Brassányová, asistent KC

725 001 061

www.kcpraha4.cz

 KomunitniCentrumPraha4

znovudozivotaspolu@adoma-os.cz