



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4 

**PROGRAM AKTIVIT ZÁŘÍ 2020**

1.9.	R	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	11:00
	R	Výstava: Památník Jaroslava Ježka / 60 min / více na 2. str.	14:00
2.9.	R	Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	R	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
	R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	14:00
3.9.	R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / sraz v KC	10:00
	R	Kavárna v komunitním centru / 120 min / společenské hry, kvízy, tvoření...	13:30
4.9.	R	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min	10:00
7.9.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
8.9.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	R	Procházka: Dívčí hrady / 120 min / více na 2. str.	13:45
9.9.	R	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
	R	Seminář: Transsibiřská magistrála / Jaroslava Vachovcová / více na 2. str.	15:30
10.9.	R	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min	10:00
	R	Seminář: Finance v bezpečí / Jana Urbánková / více na 2. str.	14:00
11.9.	R	Řemeslná dílna: Výroba nástěnných hodin / více na 2. str.	10:00
14.9.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
15.9.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	R	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	14:00
16.9.	R	Komunitní receptář: Léto v zavařovačkách / 120 min / více na 2. str.	10:00
	R	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
	R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	14:00
17.9.	R	Vycházka: S Nordic Walking holemi / Vladimír Bartoš / 120 min / sraz v KC	10:00
	R	Kavárna v komunitním centru / 120 min / společenské hry, kvízy, tvoření...	13:30
18.9.	R	Seminář: Nedslychavost / Barbora Vaňková, Pavel Strnad / více na 2. str.	10:00
21.9.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
22.9.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	R	Arteterapie / Milena Raková / 120 min / úvodní workshop	14:00
23.9.	R	Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	R	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
24.9.	R	Tvořivá dílna: Razítkujeme na textil / více na 2. str. / 120 min	10:00
	R	Seminář: Relaxační techniky a psychohygienu / Martina Hazuková / více na 2. str.	15:00
25.9.	R	Seminář: Přeplavme svůj La Manche / Lucie Leišová / více na 2. str.	10:00
29.9.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	R	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	14:00
30.9.	R	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
	R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	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:

Renata Dohnalová, vedoucí KC

725 070 061

Jana Brassányová, asistent KC

725 001 061

[www.kcpraha4.cz](http://www.kcpraha4.cz)

 KomunitniCentrumPraha4

[znovudozivotaspolu@adoma-os.cz](mailto:znovudozivotaspolu@adoma-os.cz)



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4  **A DOMA**

**PROGRAM AKTIVIT ZÁŘÍ 2020**

1.9.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	11:00
R	Výstava: Památník Jaroslava Ježka / 60 min / více na 2. str.	14:00
2.9.	R Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	14:00
3.9.	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
4.9.	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min	10:00
7.9.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
8.9.	R Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Procházka: Dívčí hrady / 120 min / více na 2. str.	13:45
9.9.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Seminář: Transsibiřská magistrála / Jaroslava Vachovcová / více na 2. str.	15:30
10.9.	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min	10:00
R	Seminář: Finance v bezpečí / Jana Urbánková / více na 2. str.	14:00
11.9.	R Řemeslná dílna: Výroba nástěnných hodin / více na 2. str.	10:00
14.9.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
15.9.	R Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	14:00
16.9.	Komunitní receptář: Léto v zavařovačkách / 120 min / více na 2. str.	10:00
	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	14:00
17.9.	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
18.9.	R Seminář: Nedslychavost / Barbora Vaňková, Pavel Strnad / více na 2. str.	10:00
21.9.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	10:00 / 11:15 / 12:30
22.9.	R Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Arteterapie / Milena Raková / 120 min / úvodní workshop	14:00
23.9.	R Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
24.9.	Tvořivá dílna: Razítkujeme na textil / více na 2. str. / 120 min	10:00
R	Seminář: Relaxační techniky a psychohygienu / Martina Hazuková / více na 2. str.	15:00
25.9.	R Seminář: Přeplavme svůj La Manche / Lucie Leišová / více na 2. str.	10:00
29.9.	R Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	14:00
30.9.	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min konzultace na osobu	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:

Renata Dohnalová, vedoucí KC

725 070 061

Jana Brassányová, asistent KC

725 001 061

www.kcpraha4.cz

 KomunitniCentrumPraha4

znovudozivotaspolu@adoma-os.cz