

VÝSTAVA: PAMÁTNÍK JAROSLAVA JEŽKA**Úterý / 1.9. / 14:00**

Zveme Vás do unikátního Modrého pokoje, kde žil a samozřejmě i tvořil Jaroslav Ježek. Prohlídky umožňuje majitel soukromého bytu ve skupinách maximálně po deseti. V případě většího zájmu se rozdělíme.

Vstupné pro seniory 20 Kč, sraz ve 13:45 před domem v Kaprově ulici č. 10 na Starém Městě.

PROCHÁZKA: DÍVČÍ HRADY**ÚTERÝ/ 8.9. / 13:45**

Nabízíme zhruba pětakilometrovou vycházku s překrásnými výhledy na Prahu. Pankrác odtud budete mít jako na dlani. Sraz ve 13:45 na zastávce autobusu číslo 231 Na Knížecí.

SEMINÁŘ: TRANSSIBIŘSKÁ MAGISTRÁLA**Středa / 9.9. / 15:30**

Návštěvnice komunitního centra Jaroslava Vachovcová zavzpomíná na svoje několikátýdenní putování vlakem po Transsibiřské magistrále z Irkutska do Vladivostoku.

SEMINÁŘ: FINANCE V BEZPEČÍ**Čtvrtek / 10.9. / 14:00**

Víte, proč není dobrý nápad mít peníze doma pod polštářem? A na co si dávat pozor při nakládání s penězi? Na to i na další otázky související s financemi odpoví odbornice z Raiffeisenbank Jana Urbánková.

ŘEMESLNÁ DÍLNA: VÝROBA NÁSTĚNNÝCH HODIN**Pátek / 11.9. / 10:00**

Nabízíme jedinečnou možnost vyrobit si a dle svého vlastního vkusu dozdobit originální funkční hodiny. Pracovat budete pod dohledem zkušených lektorů s HDF deskou nebo překližkou. Na akci je nutná rezervace.

KOMUNITNÍ RECEPTÁŘ: LÉTO V ZAVAŘOVAČKÁCH**Středa / 16.9. / 10:00**

Povedlo se Vám letos něco dobrého zavařit nebo nasušit? Budeme rádi, když přinesete vzorek Vašich domácích produktů na posouzení ostatním, vítání jsou i ti, co jen rádi ochutnávají a hledají inspiraci. Všichni si nakonec odneseme domů komunitní mini kuchačku z receptů, které na místě dáme dohromady.

SEMINÁŘ: NEDOSLÝCHAVOST**Pátek 18.9. / 10:00**

K nejčastějším projevům stárnutí patří poruchy sluchu. Jaký vliv mají na kvalitu života a jak je řešit, prozradí odborníci ze společnosti Reja. Na závěr semináře bude možnost nechat si orientačně proměřit sluch.

TVOŘIVÁ DÍLNA: RAZÍTKUJEME NA TEXTIL**ČTVRTEK / 24.9. / 10:00**

Tématem zářijové tvůrčí dílny bude práce s barvami na textil. Přineste si starší povlak na polštář, prostírání, šátek nebo tričko (ideální bude světlý přírodní materiál) a zdobte dle vlastního vkusu.

SEMINÁŘ: RELAXAČNÍ TECHNIKY A PSYCHOHYGIENA NEJEN PRO PEČUJÍCÍ**Čtvrtek / 24.9. / 15:00**

Lektorka Martina Hazuková předvede několik relaxačních a terapeutických technik, které Vás kdykoliv přivedou k nabrání ztracené energie a síly.

SEMINÁŘ: PŘEPLAVME SVŮJ LA MANCHE**Pátek / 25.9. / 10:00**

Reprezentantka ČR v zimním plavání Lucie Leišová prozradí, co je ukryto za výzvou Přeplovme svůj La Manche. Zveme Vás na vyprávění ženy, která je důkazem toho, že překážky existují jen pro toho, kdo si je vytvoří.

VÝSTAVA: PAMÁTNÍK JAROSLAVA JEŽKA**Úterý / 1.9. / 14:00**

Zveme Vás do unikátního Modrého pokoje, kde žil a samozřejmě i tvořil Jaroslav Ježek. Prohlídky umožňuje majitel soukromého bytu ve skupinách maximálně po deseti. V případě většího zájmu se rozdělíme.

Vstupné pro seniory 20 Kč, sraz ve 13:45 před domem v Kaprově ulici č. 10 na Starém Městě.

PROCHÁZKA: DÍVČÍ HRADY**ÚTERÝ/ 8.9. / 13:45**

Nabízíme zhruba pětakilometrovou vycházku s překrásnými výhledy na Prahu. Pankrác odtud budete mít jako na dlani. Sraz ve 13:45 na zastávce autobusu číslo 231 Na Knížecí.

SEMINÁŘ: TRANSSIBIŘSKÁ MAGISTRÁLA**Středa / 9.9. / 15:30**

Návštěvnice komunitního centra Jaroslava Vachovcová zavzpomíná na svoje několikátýdenní putování vlakem po Transsibiřské magistrále z Irkutska do Vladivostoku.

SEMINÁŘ: FINANCE V BEZPEČÍ**Čtvrtek / 10.9. / 14:00**

Víte, proč není dobrý nápad mít peníze doma pod polštářem? A na co si dávat pozor při nakládání s penězi? Na to i na další otázky související s financemi odpoví odbornice z Raiffeisenbank Jana Urbánková.

ŘEMESLNÁ DÍLNA: VÝROBA NÁSTĚNNÝCH HODIN**Pátek / 11.9. / 10:00**

Nabízíme jedinečnou možnost vyrobit si a dle svého vlastního vkusu dozdobit originální funkční hodiny. Pracovat budete pod dohledem zkušených lektorů s HDF deskou nebo překližkou. Na akci je nutná rezervace.

KOMUNITNÍ RECEPTÁŘ: LÉTO V ZAVAŘOVAČKÁCH**Středa / 16.9. / 10:00**

Povedlo se Vám letos něco dobrého zavařit nebo nasušit? Budeme rádi, když přinesete vzorek Vašich domácích produktů na posouzení ostatním, vítání jsou i ti, co jen rádi ochutnávají a hledají inspiraci. Všichni si nakonec odneseme domů komunitní mini kuchačku z receptů, které na místě dáme dohromady.

SEMINÁŘ: NEDOSLÝCHAVOST**Pátek 18.9. / 10:00**

K nejčastějším projevům stárnutí patří poruchy sluchu. Jaký vliv mají na kvalitu života a jak je řešit, prozradí odborníci ze společnosti Reja. Na závěr semináře bude možnost nechat si orientačně proměřit sluch.

TVOŘIVÁ DÍLNA: RAZÍTKUJEME NA TEXTIL**ČTVRTEK / 24.9. / 10:00**

Tématem zářijové tvůrčí dílny bude práce s barvami na textil. Přineste si starší povlak na polštář, prostírání, šátek nebo tričko (ideální bude světlý přírodní materiál) a zdobte dle vlastního vkusu.

SEMINÁŘ: RELAXAČNÍ TECHNIKY A PSYCHOHYGIENA NEJEN PRO PEČUJÍCÍ**Čtvrtek / 24.9. / 15:00**

Lektorka Martina Hazuková předvede několik relaxačních a terapeutických technik, které Vás kdykoliv přivedou k nabrání ztracené energie a síly.

SEMINÁŘ: PŘEPLAVME SVŮJ LA MANCHE**Pátek / 25.9. / 10:00**

Reprezentantka ČR v zimním plavání Lucie Leišová prozradí, co je ukryto za výzvou Přeplovme svůj La Manche. Zveme Vás na vyprávění ženy, která je důkazem toho, že překážky existují jen pro toho, kdo si je vytvoří.