



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4



PROGRAM AKTIVIT: LISTOPAD 2019

1.11.	R	Kino Lucerna: Lehce s životem se prát / dokument o Jiřím Suchém / 104 min	12:50
4.11.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15; Začátečníci: 14:30
5.11.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
6.11.	R	Praha – New York – Praha s vydavatelem Amerických listů / Petr Bísek / více na 2. str	10:00
6.11.		Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
6.11.	R	Individuální počítačová / Smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str	14:30
7.11.		DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V A DOMA Z. S. / více na 2. str	9:30 – 18:00
8.11.		Tvořivá dílna: Podzimní svícen / Přinést větší zavařovací sklenici / 120 min	10:00
11.11.		Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
11.11.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
12.11.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
13.11.		Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
13.11.		Komunitní receptář: Vaše oblíbené pomazánky + ochutnávka / více na 2. str	15:30
14.11.		Tvořivá dílna: Vyšívání záložky do knihy / Věra Boldišová / 90 min	10:00
15.11.		Pétanque v parku na Pankráci / sraz u kavárny Na půl cesty v parku Pankrác / 90 min	13:00
18.11.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15; Začátečníci: 14:30
19.11.		Návštěva Toulcova dvora s průvodcem / více na 2. str	9:40
20.11.	R	Cestovatel povídá: Curych, Švýcarsko / Matouš Krobot, Andrej Kudláč / 90 min	10:00
20.11.		Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
20.11.	R	Individuální počítačová / Smartphone poradna / Radim Wolf / více na 2. str	14:30
21.11.	R	Přednáška: Dezinformace a hoaxy – jak je odhalit? / Matouš Krobot, Andrej Kudláč	14:00
22.11.	R	Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
25.11.		Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
25.11.	R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
26.11.	R	Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
27.11.		Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
28.11.	R	Oslava narozenin pro říjnové a listopadové oslavence / více na 2. str	11:00
28.11.	R	Přednáška: O půjčkách a dlužích s advokátkou / Mgr. Erika Turzová Baloghová / 90 min	15:00
29.11.	R	Praha gotická / cyklus přednášek o umění a architektuře / Nad'a Kruglová / 90 min	14:00

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
Lenka Ďuríková, asistent KC
www.adoma-os.cz

725 070 061
725 001 061

znovudozivotaspolu@adoma-os.cz

POVÍDÁNÍ S VYDAVATELEM AMERICKÝCH LISTŮ PRO ČESKÉ KRAJANY V USA / PETR BÍSEK

Přijďte si poslechnout strhující životní příběh Petra Bíska, který po znemožnění vysokoškolského studia komunistickým režimem v roce 1965 se svou manželkou emigroval do USA. Mladí manželé se usadili v New Yorku, kde Petr Bísek působil jako typograf a sazeč a následně tam spolu se svou ženou v roce 1990 založil prestižní a oblíbený česko-slovenský čtrnáctideník **Americké listy**, který vydávali až do roku 2010. Díky svému lobování za přijetí ČR do NATO Petr Bísek v roce 1998 **obdržel od prezidenta Václava Havla Medaili za zásluhy prvního stupně**. V současnosti vychází již třetím rokem pravidelně v MF Dnes jeho “zpověď”.

INDIVIDUÁLNÍ POČÍTAČOVÁ PORADNA

Středa / 6.11 + 20.11. / od 14:30

Nevíte si rady s novým mobilem? Potřebujete někoho, kdo vám poradí, jak odeslat e-mail s přílohou nebo nainstalovat Skype a zavolat rodině do zahraničí? Náš dobrovolník Radim vám s tím rád pomůže. **Rezervujte si termín a čas své individuální schůzky v KC, připravte si otázky k řešení a budete mít k dispozici 20 minut s odborníkem** (možnost po dohodě prodloužit). Poradna je zdarma.

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V A DOMA z. s.

Čtvrtek / 7.11. / 9:30 – 18:00

Co se děje za zavřenými dveřmi organizace A DOMA z. s.? Jak vypadá takový trénink paměti v Komunitním centru? O jakou pomoc můžete požádat pro svého blízkého, aby mohl zůstat v domácím prostředí? Překvapily Vás projevy nemoci u blízkého a jste zaskočení novou situací? Získejte u nás praktické rady i zážitky!

Program bude probíhat ve dvou blocích od 9:30 – 13:00 hodin a poté od 14:30 do 18:00 hodin na adrese Na Strži 1683/40, Praha 4, 3. patro. Chybět nebude ani občerstvení a drobné pozornosti, které jsme si pro vás s radostí připravili!

KOMUNITNÍ RECEPTÁŘ: VAŠE OBLÍBENÉ POMAZÁNKY

Středa / 13.11. / 15:30

Přijďte se s ostatními podělit o Váš osvědčený recept na pomazánku či dip a dozvědět se tipy ostatních, jak snadno a chutně připravit drobné pohoštění pro návštěvu. **Společně posedíme u čaje či kávy, popovídáme a pochutnáme si na našich výtvorech!**

NÁVŠTĚVA TOULCOVA DVORA S PRŮVODCEM

Úterý / 19.11. / 9:40

Vyrazte s námi do Toulcova dvora, střediska ekologické výchovy, který tvoří **komplex památkově chráněných budov – gotický špýchar či barokní stáje a přírodní areál** o rozloze 10 ha zahrnující sad, lužní les i mokřad. Najdete zde i knihovnu, obchod s bio potravinami, prodejnu výrobků z keramické dílny nebo zdravou jídelnu, kde se můžeme občerstvit. **Vstupné za prohlídku s průvodcem je 50,- Kč.** Po občerstvení bude navazovat procházka (max 3 km) po přilehlé turistické stezce (v případě nedostatku sil je samozřejmě možné se od nás před procházkou odpojit). **Sraz je na nástupišti metra ve stanici Opatov, pokračovat budeme autobusem č. 177.**

OSLAVA NAROZENIN V KOMUNITNÍM CENTRU

Čtvrtek / 28.11. / 11:00

Oslava věnovaná těm, kteří se narodili v říjnu a listopadu. Přijďte se pobavit, zavzpomínat, zasmát se a užít si další jeden den v přátelské atmosféře Komunitního centra. **Přátelé, rodina i ostatní členové komunitního centra jsou vřele vítáni!**