



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

PROGRAM AKTIVIT ČERVEN 2020

22.6.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15
R	Seminář: Co je dobré vědět o lécích / Jana Křížková / více na 2. str.	15:00
23.6.	R Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
24.6.	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min. konzultace na osobu	14:30
25.6.	Tvořivá dílna: Výroba brože z filcu a korálků / 120 min / více na 2. str.	10:00
26.6.	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min	10:00
29.6.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15 / 14:30
30.6.	R Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15

PROGRAM AKTIVIT ČERVENEC 2020

1.7.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
2.7.	Procházka: Na Vyšehrad méně známými místy / sraz ve stanici I.P.Pavlova / více na 2. str.	10:00
7.7.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	11:00
8.7.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min. konzultace na osobu	14:30
9.7.	Pétanque v parku Na Pankráci / sraz u kavárny Café Na půl cesty / 120 min / více na 2. str.	10:00
13.7.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15
14.7.	R Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15
15.7.	Komunitní receptář: Lehká letní kuchyně – saláty / více na 2. str.	14:00
16.7.	R Vycházka: S Nordic Walking holemi kolem Kavčích hor / Vladimír Bartoš / 120 min / sraz v KC	10:00
20.7.	Výlet: Návštěva Zoo Praha, Darwinův kráter / 120 min / více na 2. str.	10:00
21.7.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	11:00
22.7.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min. konzultace na osobu	14:30
23.7.	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min / více na 2. str.	10:00
27.7.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15
28.7.	R Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
29.7.	Výstava: Werichova vila / návštěva stálé expozice / 60 min / více na 2. str.	10:00
30.7.	Tvořivá dílna: Kašírování aneb tvorba nebo recyklace? / 120 min / více na 2. str.	10:00

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



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

PROGRAM AKTIVIT ČERVEN 2020

22.6.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	10:00
R	Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15
R	Seminář: Co je dobré vědět o lécích / Jana Křížková / více na 2. str.	15:00
23.6.	R Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
24.6.	Haptické masáže / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min. konzultace na osobu	14:30
25.6.	Tvořivá dílna: Výroba brože z filcu a korálků / 120 min / více na 2. str.	10:00
26.6.	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min	10:00
29.6.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15 / 14:30
30.6.	R Cvičení pánevním dnem / Marta Brychtová / 60 min	9:00 / 10:15

PROGRAM AKTIVIT ČERVENEC 2020

1.7.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
2.7.	Procházka: Na Vyšehrad méně známými místy / sraz ve stanici I.P.Pavlova / více na 2. str.	10:00
7.7.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	11:00
8.7.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min. konzultace na osobu	14:30
9.7.	Pétanque v parku Na Pankráci / sraz u kavárny Café Na půl cesty / 120 min / více na 2. str.	10:00
13.7.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15
14.7.	R Jemná jóga pro seniory / Sylvie Nikoličová / 60 min	9:00 / 10:15
15.7.	Komunitní receptář: Lehká letní kuchyně – saláty / více na 2. str.	14:00
16.7.	R Vycházka: S Nordic Walking holemi kolem Kavčích hor / Vladimír Bartoš / 120 min / sraz v KC	10:00
20.7.	Výlet: Návštěva Zoo Praha, Darwinův kráter / 120 min / více na 2. str.	10:00
21.7.	Trénink paměti / Ondřej Klus / 90 min	11:00
22.7.	Relaxační dechové cvičení / Jana Stehnová / 60 min	14:00
R	Individuální počítačová / smartphone poradna / Radim Wolf / 20 min. konzultace na osobu	14:30
23.7.	Pétanque v parku Jezerka / sraz u zastávky Jezerka / 120 min / více na 2. str.	10:00
27.7.	R Tai chi pro seniory / Markéta Ovsíková / 60 min	12:00 / 13:15
28.7.	R Jemná jóga pro seniory / Marie Moravcová / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
29.7.	Výstava: Werichova vila / návštěva stálé expozice / 60 min / více na 2. str.	10:00
30.7.	Tvořivá dílna: Kašírování aneb tvorba nebo recyklace? / 120 min / více na 2. str.	10:00

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