

SEMINÁŘ: CO JE DOBRÉ VĚDĚT O LÉCÍCH ANEB JAK SE NEZTRATIT V PŘÍBALOVÉM LETÁKU / JANA KŘÍŽKOVÁ **PONDĚLÍ / 22.6. / 15:00**

Klinická farmaceutka Jana Křížková vysvětlí, co je lék, čím se liší od potravinového doplňku a jaké informace najdeme v příbalovém letáku. Upozorní na nástrahy, které na nás mohou číhat při nákupu léků na internetu a vysvětlí, jak léky správně užívat. Dozvíme se také, co je to generická substituce, léková interakce a další užitečné informace.

TVOŘIVÁ DÍLNA: OZDOBA NA LETNÍ ŠATY — BROŽ Z FILCU A KORÁLKŮ **ČTVRTEK / 25. 6. / 10:00**

Začátek léta je ideální doba na přípravu originálního ozdobného špendlíku na blůzu, šaty nebo sako. Nejdříve vytvoříme vlastní návrh; základním materiálem je filc, na dozdobení použijeme korálky nebo třpytky. Výroba je jednoduchá, zvládne ji každý, kdo umí vzít do ruky jehlu a nit.

PROCHÁZKA: NA VYŠEHRADE MĚNĚ ZNÁMÝMI MÍSTY **ÚTERÝ / 2. 7. / 10:00**

Paní Helena Petrová Vás zve na zhruba pětikilometrovou vycházku přes Albertov na Vyšehrad. Projdeme se zahradou Ztracenka a na Vyšehrad se dostaneme cestou, kterou možná vůbec neznáte.

Sraz je v 10:00 ve vestibulu metra I.P.Pavlova v neplacené zóně za turnikety.

PÉTANQUE V PARCÍCH JEZERKA A NA PANKRÁCI **PÁTEK / 26. 6. / 10:00 / ČTVRTEK / 9.7. / ČTVRTEK / 23.7. / VŽDY V 10:00**

Přijďte si vyzkoušet hru, která se ve Francii hraje snad v každém parku. Pro pétanque na Jezerce je sraz v 10 hodin na autobusové zastávce Jezerka (ve směru do Nuslí), v parku Na Pankráci se scházíme u kavárny Café Na půl cesty.

KOMUNITNÍ RECEPTÁŘ: LEHKÁ LETNÍ KUCHYNĚ — SALÁTY **Středa / 15. 7. / 14:00**

Základem letního jídelníčku jsou lehké zeleninové nebo ovocné saláty. Připravte svůj oblíbený a přineste ostatním na ochutnání. Domů odejdete bohatší o recepty, které Vám prozradí ostatní.

VÝLET: ZOO PRAHA, DARWINŮV KRÁTER **Pondělí / 20.7. / 10:00**

Zveme Vás na úplně novou expozici tasmanické a australské fauny v Zoo Praha. Kdo bude mít zájem, může si pobyt individuálně prodloužit až do odpoledních hodin.

Vstupné: důchodci 150 korun, důchodci nad 70 let 1 koruna, (nutno předložit doklad s datem narození). Sraz před pokladnami u hlavního vchodu.

VÝSTAVA: WERICHOVA VILA — NÁVŠTĚVA STÁLÉ EXPOZICE **Středa / 29. 7. / 10:00**

Stálá expozice domu čp. 501 na ostrově Kampa je věnována odkazu Osvobozeného divadla a Werichově poválečné tvorbě. Součástí prohlídkového okruhu je i návštěva sklepení.

Vstupné pro seniory: 60 korun, sraz přímo u vily na Kampě.

TVOŘIVÁ DÍLNA: KAŠÍROVÁNÍ ANEB TVORBA NEBO RECYKLACE? **Čtvrtek / 30. 7. / 10:00**

Pokud rádi přeměňujete staré, nepotřebné věci v nové, přijďte vyzkoušet výtvarnou techniku zvanou kašírování. Ukážeme Vám, jak ze starých novin jednoduše vyrobit anděla nebo jinou originální dekoraci.

Přineste si sebou alespoň dvoje noviny.

SEMINÁŘ: CO JE DOBRÉ VĚDĚT O LÉCÍCH ANEB JAK SE NEZTRATIT V PŘÍBALOVÉM LETÁKU / JANA KŘÍŽKOVÁ **PONDĚLÍ / 22.6. / 15:00**

Klinická farmaceutka Jana Křížková vysvětlí, co je lék, čím se liší od potravinového doplňku a jaké informace najdeme v příbalovém letáku. Upozorní na nástrahy, které na nás mohou číhat při nákupu léků na internetu a vysvětlí, jak léky správně užívat. Dozvíme se také, co je to generická substituce, léková interakce a další užitečné informace.

TVOŘIVÁ DÍLNA: OZDOBA NA LETNÍ ŠATY — BROŽ Z FILCU A KORÁLKŮ **ČTVRTEK / 25. 6. / 10:00**

Začátek léta je ideální doba na přípravu originálního ozdobného špendlíku na blůzu, šaty nebo sako. Nejdříve vytvoříme vlastní návrh; základním materiálem je filc, na dozdobení použijeme korálky nebo třpytky. Výroba je jednoduchá, zvládne ji každý, kdo umí vzít do ruky jehlu a nit.

PROCHÁZKA: NA VYŠEHRADE MĚNĚ ZNÁMÝMI MÍSTY **ÚTERÝ / 2. 7. / 10:00**

Paní Helena Petrová Vás zve na zhruba pětikilometrovou vycházku přes Albertov na Vyšehrad. Projdeme se zahradou Ztracenka a na Vyšehrad se dostaneme cestou, kterou možná vůbec neznáte.

Sraz je v 10:00 ve vestibulu metra I.P.Pavlova v neplacené zóně za turnikety.

PÉTANQUE V PARCÍCH JEZERKA A NA PANKRÁCI **PÁTEK / 26. 6. / 10:00 / ČTVRTEK / 9.7. / ČTVRTEK / 23.7. / VŽDY V 10:00**

Přijďte si vyzkoušet hru, která se ve Francii hraje snad v každém parku. Pro pétanque na Jezerce je sraz v 10 hodin na autobusové zastávce Jezerka (ve směru do Nuslí), v parku Na Pankráci se scházíme u kavárny Café Na půl cesty.

KOMUNITNÍ RECEPTÁŘ: LEHKÁ LETNÍ KUCHYNĚ — SALÁTY **Středa / 15. 7. / 14:00**

Základem letního jídelníčku jsou lehké zeleninové nebo ovocné saláty. Připravte svůj oblíbený a přineste ostatním na ochutnání. Domů odejdete bohatší o recepty, které Vám prozradí ostatní.

VÝLET: ZOO PRAHA, DARWINŮV KRÁTER **Pondělí / 20.7. / 10:00**

Zveme Vás na úplně novou expozici tasmanické a australské fauny v Zoo Praha. Kdo bude mít zájem, může si pobyt individuálně prodloužit až do odpoledních hodin.

Vstupné: důchodci 150 korun, důchodci nad 70 let 1 koruna, (nutno předložit doklad s datem narození). Sraz před pokladnami u hlavního vchodu.

VÝSTAVA: WERICHOVA VILA — NÁVŠTĚVA STÁLÉ EXPOZICE **Středa / 29. 7. / 10:00**

Stálá expozice domu čp. 501 na ostrově Kampa je věnována odkazu Osvobozeného divadla a Werichově poválečné tvorbě. Součástí prohlídkového okruhu je i návštěva sklepení.

Vstupné pro seniory: 60 korun, sraz přímo u vily na Kampě.

TVOŘIVÁ DÍLNA: KAŠÍROVÁNÍ ANEB TVORBA NEBO RECYKLACE? **Čtvrtek / 30. 7. / 10:00**

Pokud rádi přeměňujete staré, nepotřebné věci v nové, přijďte vyzkoušet výtvarnou techniku zvanou kašírování. Ukážeme Vám, jak ze starých novin jednoduše vyrobit anděla nebo jinou originální dekoraci.

Přineste si sebou alespoň dvoje noviny.