



Mezigenerační komunitní centrum pro obyvatele Prahy 4



PROGRAM AKTIVIT: PROSINEC 2019

2.12.	R	Tai chi pro seniory / <i>Markéta Ovsíková</i> / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
3.12.	R	Cvičení pánevním dnem / <i>Marta Brychtová</i> / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
4.12.		Haptické masáže / <i>Jana Stehnová</i> / 60 min	14:00
4.12.	R	Individuální počítačová / Smartphone poradna / <i>Radim Wolf</i> / více na 2. str	14:30
4.12.		Pravý smysl Vánoc / <i>Donna Jíchová, Damaris Wendtová</i> / 90 min / více na 2. str	16:00
5.12.		Tvořivá dílna: Jmenovky na dárky / 90 min /	14:00
5.12.	R	Adventní koncert s harfou v dominikánském klášteře / více na 2. str	19:00
6.12.		Zdobení vánočního stromku v komunitním centru	15:30
6.12.		Zdobení perníčků s charitou Dobrý skutek / <i>Sára Knotková</i> / 90 min	16:30
9.12.		Trénink paměti / <i>Ondřej Klus</i> / 90 min	10:00
9.12.	R	Tai chi pro seniory / <i>Markéta Ovsíková</i> / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15
10.12.	R	Jemná jóga pro seniory / <i>Sylvie Nikoličová</i> / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
11.12.		Relaxační dechové cvičení / <i>Jana Stehnová</i> / 60 min	14:00
11.12.		Komunitní receptář: Vaše oblíbené vánoční cukroví + ochutnávka / více na 2. str	15:30
12.12.		Přednáška: Kolonizace Ameriky / <i>Tomáš Pšenčný</i> / 90 min	16:00
13.12.		Tvořivá dílna: Vánoční ozdoby na stromek z filcu / 120 min	10:00
16.12.	R	Tai chi pro seniory / <i>Markéta Ovsíková</i> / 60 min	Pokročilí: 12:00 / 13:15; Začátečníci: 14:30
17.12.	R	Cvičení pánevním dnem / <i>Marta Brychtová</i> / 60 min	9:00 / 10:15 / 11:30
18.12.		Haptické masáže / <i>Jana Stehnová</i> / 60 min	14:00
18.12.	R	Individuální počítačová / Smartphone poradna / <i>Radim Wolf</i> / více na 2. str	14:30
19.12.		Vánoce kukátkem času s <i>Martou Brychtovou</i> / 120 min / více na 2. str	14:00

Všem přejeme krásné a pohodové Vánoční svátky!



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