

KVĚTEN 2018

PRAVIDELNÝ PROGRAM PRO SENIORY

Pondělí 10:30 – 11:30 Tvořivá dílna

13:30 – 15:30 Kanasta a jiné karetní hry

14:00 – 16:00 Klub u voňavého šálku-společenské odpoledne **NOVÉ**

15:00 – 16:00 Trénink ve stolním tenisu

Úterý 10:00 – 11:00 Výuka angličtiny pro pokročilé začátečníky

11:30 – 12:30 Výuka němčiny pro každého

13:00 – 14:00 Dílna pro jednotlivce

15:00 – 17:00 Poradenství – viz dále

Středa 9:30 – 11:00 Nordic Walking - kdo nemá hůlky, rezervuje si je v kanceláři

12:00 – 13:00 Výuka angličtiny pro úplné začátečníky

13:30 – 14:30 Anglická konverzace

Čtvrtek 10:00 – 12:00 Petanque – Mölkky **NOVÉ**

10:00 – 12:00 Anglická konverzace

12:30 – 13:30 Španělština

14:30 – 15:30 Dvouhodinový program Trénuj hlavu, trénuj

tělo, aby zdraví vydrželo část první- TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

15:30 – 16:30 Dvouhodinový program Trénuj hlavu, trénuj

tělo, aby zdraví vydrželo část druhá - CVIČENÍ

15:30 – 16:30 Hrajeme SCRABBLE

Pátek 10:00 – 11:00 Sebepoznání-Porozumět sami sobě-intuice, meditace,

autom. kresba a další způsoby sebepoznání - **NOVÉ**

11:00 – 12:00 BrainGym - cvičení pro mozek i tělo **NOVÉ**

15:00 – 16:00 Kondiční cvičení

PORADENSTVÍ

vždy v úterý 15-17 hod. Pokud se sejde více zájemců, má každý 15 minut

► **22.5.2018 Poradenství v pojištění a v energetice**, zejména pak úspor elektřiny a plynu v domácnostech. Zájemce prosíme, aby si přinesli smlouvy a poslední vyúčtování za tyto energie.

► **29.5.2018 Poradenství psychologie** Hellena Holečková

PŘEDNÁŠKY

- ▶ **Středa 2.5. 15:00 Vietnam**, cestopisná přednáška s RNDr. B. Trnkovou
- ▶ **Středa 9.5. 15:00 Komunikace v cizím jazyce**, Denisa Záborská
Možná znáte jazyky, ale ostýcháte se je používat, máte nejrůznější zábrany. Zkuste s Denisou přijít na to, jak se jich zbavit.
- ▶ **Pondělí 14.5. 15:00 Denní pohybový režim pro seniory**, Věra Pivonková, SPV
Jak by měl vypadat den seniora co se týče jeho pohybových aktivit, aby zůstal zdravý a soběstačný.
- ▶ **Úterý 15.5.12:00 ČARODĚJNÁ AFTERPARTY** rej kouzelných a nadpřirozených bytostí, bubnování, tanečnice, žonglování, oheň, výroba magických předmětů, milostná poezie. Přijďte oblečení jako magické a pohádkové bytosti (doladit lze na místě) s drobnou mňamkou na společný stůl (buřta s chlebem a hořčicí si budete moci koupit na místě) Konec v 19:00.
- ▶ **Úterý 15.5.17:00 Balanční cvičení s Amélií**, cviky na upevnění rovnováhy
- ▶ **Úterý 22.5.15:00 Muzikoterapie v teorii i praxi** Ondřej Tichý, pedagog, muzikoterapeut. Kdo máte doma malé rytmické nástroje, můžete si je přinést, budou se vám na závěr hodit.
- ▶ **Středa 23.5. 15:00 Izrael**, cestopisná přednáška s RNDr. B.Trnkovou
- ▶ **Středa 30.5. 15:00 Jak se dožít vysokého věku**, Maxmilián Sperling
Životní zkušenosti našeho klienta, (ročník 1924) můžou pro nás být velice inspirativní.
- ▶ **KURZ PRÁCE S POČÍTAČEM PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY**
od 24.května do 21.června - KAŽDÝ ČTVRTEK od 13:00 do 15:00 hodin
Prosíme registrujte se na buď na webových stránkách nebo v kanceláři KC.

POZOR! V pondělí 7.5. bude Centrum ZAVŘENO!!!

tel. 775 531 833 - www.kc-praveted.cz

Bedřichovská 16, Praha 8

změna programu vyhrazena

sledujte webové stránky nebo se tam registrujte pro posílání aktualit a změn v programu



V našem centru jsou všechny akce zadarmo.