

AKTIVITY NA DUBEN

REZERVACE TEL.: KATEŘINA 605 542 639 LUCIE 775 974 291



TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 9:00 - 10:30

Spolkový dům
(Rudnáček) 50 Kč

Termíny setkání:

14.4., 28.4., 12.5. a 26.5.

Kapacita naplněna, není možné
registrovat nové zájemce.



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Středa 14:00 - 15:00

Domov seniorů 50 Kč

Termín setkání:

9.4.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 - 10:15

10:30 - 11:30

Spolkový dům
(Rudnáček) 50 Kč

Termíny setkání:

3.4., 10.4., 17.4. a 24.4.



ANGLICKÝ KURZ

nejen pro začátečníky

Středa 9:00 - 10:30

Obecní dům (Klubovna)

1 000 Kč / 10 lekcí

Termíny setkání:

2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4

Zahájení nového cyklu



STARÝ NOVÝ SVĚT

POHOŘELCE A HRADČANY

Úterý 29.4. 15:30 - 17:00

Sraz: Pomník Hvězdářů 50 Kč
(tram Pohořelec)

Pojďte se pokochat barokem, renesancí i domečky poddaných a oživit příběhy jejich obyvatel i dobyvatel(ů).

Trasa: Pohořelec - Strahovský klášter - Loretánské náměstí - Nový Svět - Hradčanské náměstí



MEZIGENERAČNÍ KURZ

Genealogie

Pátek 25.4. 14:00 - 16:00

Obecní dům
(Klubovna) 30 Kč



MEZIGENERAČNÍ POSEZENÍ

Posezení s pejsky

Úterý 8.4. 16:00 - 17:30

Obecní dům
(Klubovna) Zdarma

Paní Šebelová z Dogala společně s pejsky dorazí k nám do klubovny. Bude možnost nejenom si povídat o psím životě, ale také se pomazlit. Vnoučata jsou vítána.



MEZIGENERAČNÍ DÍLNY

Pletení pomlázek

Úterý 15.4. 16:00 - 17:00

Obecní dům
(Klubovna) Zdarma

Nejenom pro pány jsme připravili velikonoční dílnu pletení pomlázek s lektorem. Materiál bude zajištěn, jen je zapotřebí si donést vlastní zahradní nůžky.



LITERÁRNÍ KLUB s knihovnicí Olinkou

Pátek 11.4. 9:00 - 11:00

Obecní dům
(Klubovna) 20 Kč

Přijďte luštit křížovky a popovídat si o knihách.

		Nepřavidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Úterý	1.4.	Jarní/velikonoční aranžmá - veškerý materiál je zajištěn	Obecní dům Klubovna	10:00 - 12:00	100 Kč
Neděle	13.4.	Pěstujeme v souladu s přírodou - možnost výměny semenek v semínkovně	Obecní dům Klubovna	15:00 - 17:00	Zdarma
Úterý	15.4.	Stolečku, prostři se! Společně si uvaříme a poobědváme	Obecní dům Klubovna	10:00 - 12:00	80 Kč
Pátek	18.4.	U3V Zábavná historie Velikonoc	Rezervace místa Adamová: 774 684 195 od 16:00 Obecní dům		

Klub Seniorů spolu nabízí sociálně-právní poradenství a individuální konzultace pro seniory, jejich blízké a pečující.

Pro domluvení setkání je zapotřebí se zkontaktovat se sociální pracovnící Katkou 605 542 639.

Je také možné využít individuální vyšetření paměti s ergoterapeutkou Luckou Rybyšarovou, v případě zájmu Lucku zkontaktujte na tel.: 775 974 291.

Veškeré informace a fotogalerie najdete na www.centrumrudnacek.cz

KLUB SENIOŘI SPOLU RUDNÁ

Klub Senioři spolu vám přináší nový program na měsíc DUBEN. V programu naleznete veškeré informace na jednom místě. Do přehledu přidáváme i aktivity organizované městem Rudná, popř. dalšími organizacemi. Budeme rádi za případnou zpětnou vazbu. Děkujeme vám, že se na akce registrujete a omlouváte v případech, kdy nemůžete dorazit. I za tuto spolupráci jsme vděční.

NOVINKY

Naše programové novinky na měsíc duben jsou následovné.

Dubnový program přináší mnoho aktivit, které jsou laděné do jara a do příprav na Velikonoce. Hned 1.4. nás čeká jarní aranžmá z přírodnin s paní Kahounovou a před Velikonocí 15.4. je připravena dílna, nejen pro pány, pletení pomlázek. Neopomeneme ani skutečnost, že většina z vás se těší na zahrádky. V neděli 13. 4. do klubovny zavítá pan Tluchoř, který společně se svou ženou v Rudné zorganizoval Semínkovnu. S panem Tluchořem si popovídáme o pěstování v souladu s přírodou a také se dozvíme něco více o novém semínkovém projektu.

8.4. od 16.00 do klubovny přijdou netradiční hosté, a to pejskové od paní Jany Šebelové z psího salónu DOGala Hostivice a jejích přátel. Těšit se můžete nejen na mazlení, ale také na povídání o psím životě. Vítány jsou i vaše vnučata. V úterý 15.4. je možné si dopoledne společně uvařit a poobědvat. Na tuto akci je zapotřebí se zaregistrovat do pátku 11.4. V neposlední řadě nebude chybět 29.4. vycházka po Praze "Starý Nový Svět Pohořelce a Hradčan" s naší paní průvodkyní Janou.

I v tomto měsíci můžete **bezplatně využívat IT asistenta**, pro pomoc s technologiemi u vás doma. V případě zájmu můžete kontaktovat přímo IT asistentku na tel. 778 701 780 nebo na e-mailu ivana@moudrasit.cz. Dále jsme se připojili k projektu MPSV **Prevence energetické chudoby**. V rámci projektu je poskytnuto bezplatné komplexní poradenství, edukace a aktivizace domácnosti s cílem snížit výdaje za energie. Pro bližší informace se zkontaktujte se sociální pracovnící Klubu Senioři spolu na tel. čísle 605 542 639.

Informace z Klubu Senioři spolu můžete čerpat na webových stránkách Rudnáček v oddíle "Pro seniory", na Facebooku i na whatsappové skupině.



Vycházky Prahou



Literárně-hudební pořad



Medový workshop



Mezigenerační tvoření

SOUSEDSKÁ SOUNÁLEŽITOST

Vedle pravidelných aktivit pro seniory nabízíme spolupráci i seniorům, kteří z jakéhokoliv důvodu nemohou využívat společných aktivit v klubu, a to tak, že jim nabídneme aktivity u nich doma v rámci projektu „Sousedská sounáležitost seniorům“. V projektu chceme propojit obyvatele Rudné, coby dobrovolníky a osamělé seniory a seniorky. Věříme, že každá aktivita povede k povzbuzení, radosti a určitému naplnění na obou stranách.

KONTAKTY

Chcete se přihlásit nebo zjistit více o aktivitách v rámci klubu? Máte připomínky nebo pochvalu? Ozvěte se nám:



775 974 291 Lucie Rybyšarová koordinátorka projektu

775 974 291 Kateřina Votavová sociální pracovnice



klubseniorispolu@gmail.com

Kontaktujte nás prostřednictvím telefonu, emailu nebo WhatsAppové skupiny Klub Senioři spolu (pokud chcete přidat do WA skupiny zkontaktujte Katku).

Na uvedených kontaktech si lze domluvit konzultaci týkající se služeb, organizací a pomoci pro seniory, jejich blízké nebo pečující.

