

## AKTIVITY NA KVĚTEN

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



### TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 9:00 - 10:30

Spolkový dům  
(Rudňáček) 50 Kč

Termíny setkání:  
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:  
14.5.



### JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 - 10:15

10:30 - 11:30

Spolkový dům  
(Rudňáček) 50 Kč

Termíny setkání:  
15.5., 22.5. a 29.5.



### ANGLICKÝ KURZ

nejen pro začátečníky

Středa 9:00 - 10:30

Obecní dům (Klubovna)  
1 000 Kč / 10 lekcí

Termíny setkání:  
7.5., 14.5., 21.5., 28.5. a 4.6.



### KARLOV MYSTICKÝ I PROZAICKÝ

Úterý 20.5. 16:00- 17:30/18:00  
Čtvrtek 29.5.

Nutná rezervace termínu dle výběru

Sraz: kostel sv. Apolinář 50 Kč

Kostely, ústavy a zahrady i  
proslulá krčma a další příběhy  
této tajuplné čtvrti.



### MEZIGENERAČNÍ KURZ

Genealogie

Pátek 23.5. 14:00 - 16:00

Obecní dům  
(Klubovna) 30 Kč



### MEZIGENERAČNÍ DÍLNY

3D květinová přání

Úterý 13.5. 16:00 - 17:30

Obecní dům  
(Klubovna) Zdarma

Vyrábět se budou květinová  
přáníčka s 3D efektem s lektorkou  
Janou Novákovou. S sebou nůžky  
na manikúru. Materiál bude  
zajištěn.



### MEZIGENERAČNÍ DÍLNY

Pletení letního ponča

Úterý 27.5. 09:30 - 11:30

Obecní dům  
(Klubovna) Zdarma

Lektorka Petra si pro vás připravila  
kurz pletení ponča. S sebou  
kruhovou pletací jehlici č.5  
dlouhou 60 nebo 80 cm a 7-8  
klubek bavlněné příze.



### LITERÁRNÍ KLUB s knihovnicí Olinkou

Pátek 16.5.

Sraz na zastávce Rudná U kina v 8:30  
Odjezd 8:41 autobusem 311 na Zličín

Pojedme společně na Svět knihy.  
Rezervace u paní knihovnice na  
tel. 311 652 336 nebo na e-mailu  
knihovna@knihovnarudna.cz

		Nepřavidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Úterý	13.5.	Stolečku, prostří se! Společně si uvaříme a poobědváme Registrace Lucie 775 974 291/ klubseniorepolu@gmail.com	Obecní dům Klubovna	10:00 - 12:00	80 Kč
Čtvrtek	15.5.	Mezigenerační den RODINY - není potřeba registrace	Park v ul. Příčná	17:00 - 19:00	Dobrovolný
Pátek	30.5.	Cestovatelská beseda MAROKO	Rezervace místa Adamová: 774 684 195 od 16:00 Obecní dům Vstupné dobrovolné		

Klub Senioři 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 na tel.: 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](http://www.centrumrudnacek.cz)

Klub Senioři spolu vám přináší program na měsíc KVĚTEN. Do přehledu přidáváme i aktivity organizované městem Rudná. Děkujeme vám, že se na akce registrujete a omlouváte v případech, kdy nemůžete dorazit. Budeme rádi za případnou zpětnou vazbu formou vyplnění dotazníků spokojenosti a to buď osobně nebo online na [centrumrudnacek.cz/zakladni-informace-klub-seniori-spolu/](http://centrumrudnacek.cz/zakladni-informace-klub-seniori-spolu/). Děkujeme Vám za spolupráci!

NOVINKY

Květnový program přináší další dávku aktivit nejen pro seniory z Rudné a okolí, ale také aktivity, které jsou koncipované pro mezigenerační setkávání. 15.5. se slaví **Mezinárodní den rodiny** a my jsme se rozhodli ho oslavit **mezigeneračním setkáním v parku v ulici Příčná**. Centrum pro rodinu Rudňáček společně s Klubem Senioři spolu připravili program, který je laděný pro všechny věkové kategorie. Nebude chybět občerstvení a pro zájemce budou přichystané buřty k opékání na ohni. V květnu na vás čekají tvůrčí dílny **13.5. květinová přání s 3D efektem** a v úterý **27.5. pletení letního ponča**. S průvodkyní Janou Nováčkovou jsme pro vás připravili novinku, a to vycházku ve dvou termínech, z důvodu stále většího zájmu o vycházky, tak aby se dostalo na všechny zájemce. Květinová vycházka je s názvem **Karlov mystický i prozaický (20.5. a 29.5.)**. Vycházky nejsou jediné kulturní akce, paní knihovnice Olinka si pro vás připravila v pátek **16.5. výlet na veletrh Svět knihy**. Poslední pozvánka je na **13.5. na společné vaření oběda a posléze i společné poobědvání**. Na tuto akci je zapotřebí se zaregistrovat u Lucky na tel. čísle 775 974 291 nebo e-mailu [klubseniorispolu@gmail.com](mailto:klubseniorispolu@gmail.com).

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](mailto:ivana@moudrasit.cz). Dále jsme se zapojili do projektu MPSV **Prevence energetické chudoby**. V rámci projektu je poskytnuto komplexní poradenství s cílem snížit výdaje za energie. Pro bližší informace se zkontaktujte se sociální pracovnící Klubu Senioři spolu na tel. čísle 605 542 639. V případě jakýchkoliv dalších potíží týkajících se **nepříznivé životní situace** v kterékoli životní fázi se lze se sociální pracovnící také zkontaktovat. V klubu je možné využít i **individuální vyšetření paměti** s ergoterapeutkou Luckou Rybyšarovou.

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



Posezení s pejsky



Charitativní háčkování



Výroba přání s dětmi pro seniory



Mezigenerační korálkování

## 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 pracovníce



[klubseniorispolu@gmail.com](mailto: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.

