

AKTIVITY NA ZÁŘÍ

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



TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 9:00 - 10:30

Spolkový dům (Rudňáček) 50 Kč

Termíny setkání:

15.9. a 29.9.
6.10. a 20.10



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Středa 14:00 - 15:00

Domov seniorů 50 Kč

Termín setkání:

10.9., 15.10., 12.11. a 10.12.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 - 10:15

10:30 - 11:30

Spolkový dům 50 Kč

(Rudňáček)

Termíny setkání:

4.9., 11.9., 18.9 a 25.9.
2.10., 9.10., 16.10. a 23.10.



ANGLICKÝ KURZ

nejen pro začátečníky

Středa 9:00 - 10:30

Obecní dům (Klubovna)

1 000 Kč / 10 lekcí

Termíny setkání:
od 10.9. do 12.11.



VYCHÁZKA: KARLOVEM PODRUHÉ

Úterý 16.9. 16:00- 17:30/18:00

Čtvrtek 18.9. 50 Kč

Nutná rezervace termínu dle výběru

Sraz: v zahradě před Michnovým
letohrádkem (Amerika)

Foglarův Jinan, Michnův letohrádek,
Kateřinky a mnohem více ve
spodním Horním Městě pražském.



MEZIGENERAČNÍ KURZ

Genealogie

Pátek 12.9. 14:00 - 16:00

Obecní dům (Klubovna) 30 Kč



ITALSKÉ PUTOVÁNÍ NA SICÍLIU A ZPĚT

Středa 24.9. 17:00 - 18:30

Obecní dům (Klubovna) 30 Kč

Manželé Markovy Vás zvou na
cestovatelskou besedu Itálií. Těšit se
můžete na nevšední zážitky, poutavé
vyprávění, tipy na cestu a krásné
fotografie



MEZIGENERAČNÍ DÍLNA

Vypichované obrázky - základní lekce

Úterý 23.9. 16:00 - 17:30

Obecní dům (Klubovna) 50 Kč
včetně materiálu

Během dílny získáte základní
dovednosti pro vyšívání přání,
kterými budeme v dalších lekcích
pokračovat. Pokud někdo máte, je
možné si donést vyšívací přízi,
nejlépe Perlovku.



LITERÁRNÍ KLUB

s knihovnicí Olinkou

Úterý 2.9. 13:00 - 14:30

Sraz: v 13:00 u Obecního domu

V případě krásného počasí park
za úřadem, jinak klubovna.

30 Kč

Jakou knížku jste přečetli v
letošním létě?

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Pátek	12.9.	Akademie3V - Zábavná historie českých zámků	Obecní dům - obřadní síň Rezervace místa: 774 684 195	od 16:00	Zadarmo
Neděle	28.9.	Na Václava s muzikou - k tanci a poslechu hraje Malá dechová hudba Doubravanka	Sokolský dům Rudná Rezervace místa: 774 684 195	od 14:00	Senioři z klubu zadarmo Ostatní 200 Kč



Ve čtvrtek 30.10. od 16:00 se uskuteční vystoupení violoncellového souboru TRIOLONCELLO v obřadní síni Obecního domu. Vstupné senioři: 50 Kč a ostatní: 100 Kč. Rezervace místa: 605 542 639. Více informací k programu naleznete na letáčku.

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, konzultaci lze domluvit na tel.: 775 974 291.

KLUB SENIOŘI SPOLU RUDNÁ

Klub Senioři spolu vám přináší program na měsíc Září. 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 **zpětnou vazbu formou vyplnění dotazníků spokojenosti** a to buď **osobně** nebo **online na centrumrudnacek.cz/zakladni-informace-klub-seniori-spolu/**. Děkujeme Vám za spolupráci!

NOVINKY

Léto je už za námi a září přináší zpět pravidelný program. Těšit se můžete na návrat cvičení, tréninku paměti, kurzu anglického jazyka, čtenářského klubu, genealogie a také velmi oblíbené macramé dílny. V tomto měsíci vás chceme pozvat na **cestovatelskou besedu „Italské putování na Sicílii a zpět“** s manželi Markovými nebo tvoření s paní Janou Novákovou, s kterou se naučíme **základy vyšíváních přání**. S naší paní průvodkyní se vydáme opět objevovat **Karlovy**, ale tentokrát se zaměříme na spodní část Horního města pražského. Vycházka proběhne ve dvou termínech. Závěrem měsíce vás zveme na hudební akci **„Na Václava s muzikou“**, kdy nám k tanci a poslechu zahraje Malá dechová hudba **DOUBRAVANKA** a vstup pro seniory z našeho klubu je zdarma. Setkání s Doubravankou se uskuteční 28. září v Sokolském domě od 14:00. Rezervace je možná na tel. 774 684 195. Závěrem máme pro vás ještě jednu hudební pozvánku na **violoncellový koncert** hudebního souboru **TRIOLONCELLO**, který se uskuteční 30. října v Obřadní síni Obecního domu od 16:00. Rezervovat své místo si můžete už nyní u Katky 605 542 639.

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



Mezigenerační tábor



Mezigenerační tábor



Mezigenerační výlety



Mezigenerační tvořivá dílna

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.

