

AKTIVITY NA ŘÍJEN

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



TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 9:00 - 10:30

Spolkový dům (Rudnáček) 50 Kč

Termíny setkání:

6.10. a 20.10.
3.11. a 10.11.



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Středa 14:00 - 15:00

Domov seniorů 50 Kč

Termín setkání:

15.10., 12.11. a 10.12.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 - 10:15
10:30 - 11:30

Spolkový dům (Rudnáček) 50 Kč

Termíny setkání:

2.10., 9.10., 16.10., 23.10.,
30.10., 6.11., 13.11., 20.11.



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.



V ŘÍJNU NA HRAD!

Úterý 21.10. 15:30 - 17:00

Sraz: Před černou věží (nad shodami z Klárova) 50 Kč

Luštění legend z kamene i z bronzu a hledání koláčků v Jižních zahradách. Vycházku zakončíme v 17:00 u Zlaté uličky, která se v tu dobu otevírá zdarma.



MEZIGENERAČNÍ KURZ

Genealogie

Pátek 14.11. 14:00 - 16:00

Obecní dům (Klubovna) 30 Kč



CESTOVATELSKÁ BESEDA JAPONSKO

Středa 5.11. 16:00 - 17:30

Obecní dům (Klubovna) 30 Kč

Náš úžasná cestovatelka Marie Koubová, která se na pár dní vrací z Itálie zpět do Čech, nás tentokrát vezme prostřednictvím fotografií a poutavého vyprávění do Japonska.



MEZIGENERAČNÍ DÍLNA

Drhejte s námi

Víkendové 15:00 - 17:00

termíny 100 Kč

Termín setkání:

19.10. (klubovna), 22.11. (Rudnáček) a 13.12. (klubovna)

Vrací se velmi oblíbená dílna Drhejte s námi se Zuzkou a jejími dcerami. Pojdte společně s námi objevovat kouzlo Macramé.



LITERÁRNÍ KLUB s knihovnicí Olinkou

Čtvrtek 16.10. 15:00 - 17:00

Obecní dům Dobrovolný (Klubovna) příspěvek

Literární posezení s nádechem podzimu.

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Úterý	14.10.	Vypichované/Vyšívané obrázky - pokračující lekce	Obecní dům Klubovna	15:30 - 17:30	50 Kč
Pátek	17.10.	Stolečku, prostí se! Společně si uvaříme a poobědváme Lucie 775 974 291/ klubseniorepolu@gmail.com	Obecní dům Klubovna	10:00 - 12:00	80 Kč
Sobota	18.10.	Zájezd na Sychrov a do Mnichova Hradiště	Rezervace místa Adamová: 774 684 195		600 Kč Senioři
Čtvrtek	30.10.	Koncert violloncelového souboru TRIOLONCELLO	Obecní dům - obřadní síň Rezervace místa: 605 542 639	od 16:00	Senioři z klubu 50 Kč Ostatní 100 Kč
Úterý	4.11.	Podzimní aranžmá - veškerý materiál je zajištěn	Obecní dům Klubovna	10:00 - 12:00	100 Kč

Klub Seniori 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 vám přináší program na měsíc Říjen. 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

Nejen počasí, ale i aktivity v našem klubu hlásí, že se neúprosně blíží podzim. Vrací se nám oblíbené **kurzy Macramé a kurzy aranžování**. Budeme také pokračovat v kurzu **vyšívané obrázky**. Na vycházku se vydáme na **Pražský hrad** a užijeme si krásy této památky v podzimních barvách. Začátkem listopadu za námi přijede naše dvorní **cestovatelka Marie Koubová** a tentokrát nás vezme do **Japonska**. Olinka z literárního klubu připravila **čtenářské setkání s nádechem podzimu**. V říjnu budete mít možnost se společně setkat u vaření obědu s Luckou.

Všechny vás srdečně zveme na říjnový nevšední hudební zážitek na **violoncellový koncert souboru TRIOLONCELLO**, který se uskuteční **30. října v 1. patře Obecního domu od 16:00**. **Rezervovat své místo si můžete u Katky na tel. čísle 605 542 639**. V rámci programu se můžete těšit na J.S. Bacha, S. Prokofjeva, L. v. Beethovena, P. Hindemitha a J. B. Barriera.

Závěrem si dovolíme informovat o **adventním koncertu Šporkova tria**, který se uskuteční ve spolupráci s Domovem seniorů Rudná ve čtvrtek 11.12. V dalším programu Klubu Senioři spolu se můžete těšit na podrobnější informace.

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



Mezigenerační bojovka



Genealogie



Vycházky Prahou



Kurzy anglického jazyka

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.

