

AKTIVITY NA ÚNOR

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



TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 9:00 - 10:30

Spolkový dům (Rudnáček) 50 Kč

Termíny setkání:

2.2. a 16.2.

2.3., 16.3. a 30.3.

Kapacita je zcela naplněna



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Středa 14:00 - 15:00

Domov seniorů 50 Kč

Termín setkání:

11.2., 11.3., 15.4., 13.5. a

10.6.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 - 10:15

10:30 - 11:30

Spolkový dům 50 Kč

(Rudnáček)

Termíny setkání:

každý čtvrtek

ENG

ANGLICKÝ KURZ

nejen pro začátečníky

Středa 9:00 - 10:30

Obecní dům (Klubovna)

Termíny setkání:

od 21.1. do 25.3.

Kapacita je zcela naplněna



MAJESTÁTNÍ EMAUZY

Čtvrtek 26.2. 14:00 - 15:30

Sraz: Před pomníkem
Benedikta Roezla (naproti
Faustovu domu) 110 Kč

Kudy kráčeli slovanští a němečtí
mniši, Španělé, Jan Hus, ale i války,
brutalismus a Edward Kelley.

Poplatek za vycházku navýšen o
vstupné do Emauzského opatství.



MEZIGENERAČNÍ KURZ

Genealogie

Pátek 13.2. 14:00 - 16:00

Obecní dům (Klubovna) 30 Kč



KURZ A PORADENSTVÍ PRÁCE S POČÍTAČEM A TELEFONEM

Středa Obecní dům (Klubovna)

Celý kurz cena 500 Kč 15:00 - 16:00

Poradna cena 100 Kč 16:00 - 17:00

Lektor Vás seznámí s aplikacemi,
bezpečným internetem, umělou
inteligencí atd. Nutný je vlastní notebook
a mobilní telefon. Poradna navazuje na
kurz, je hrazena samostatně a je přístupná
i seniorům, kteří se kurzu neúčastní.

Termín setkání:

od 11.2. do 25.3. (7 lekcí)



MEZIGENERAČNÍ DÍLNA

Drhejte s námi

Sobota 15:00 - 17:00

Obecní dům (Klubovna) 100 Kč

Vrací se velmi oblíbená dílna
"Drhejte s námi" se Zuzkou a jejími
dcerami. Pojďte společně s námi
objevovat kouzlo Macramé a
přijmout další výzvy v drhání.

Termín setkání:

21.2., 21.3. a 18.4.



LITERÁRNÍ KLUB

s knihovnicí Olinkou

Pátek 6.2. 09:00 - 11:00

Obecní dům (Klubovna) Dobrovolný
příspěvek

Literární posezení při kávě a čaji.

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Úterý	3.2.	Mezigenerační tvoření 3D přání pro různé příležitosti	Obecní dům Klubovna	15:00 - 17:00	50 Kč
Úterý	24.2.	Výroba svíček se včelařem (materiál je zajištěn)	Obecní dům Klubovna	16:15 - 17:30	60 Kč
Středa	25.2.	Muzikál: Milovat k smrti - Příběh o velké Edith Piaf (místa v řadách 5-7) Rezervace vstupenek u Katky	Hudební Divadlo Karlín	od 19:30	350 Kč
Čtvrtek	5.3.	Koncert Big Bandu ÚH Armády České republiky Rezervace vstupenek u Katky	Městská knihovna v Praze - Ústřední knihovna	16:30 - 18:30	Zadarmo

NOVÝ PROSTOR	Pátek	13.2. 27.2.	Komunitní setkání se společným vařením a poobědváním rezervace je nutná u Lucie: 775 974 291 nebo klubseniorepolu@gmail.com	Klub Rudnáček - Masarykova 919 (na výjezdu z Rudné po pravé straně, v blízkosti ŘSD)	09:00 - 13:00	100 Kč
--------------	-------	----------------	---	--	---------------	--------

Klub Senioři spolu vám přináší program na **měsíc únor**. Děkujeme vám, že se na akce registrujete a omlouváte v případech, kdy nemůžete dorazit.

Novinky z Klubu Senioři spolu najdete na **webových stránkách Rudňáček** v sekci „Pro seniory“, na **Facebooku Klub Senioři spolu** – budeme rádi, když nás zde budete sledovat – a také v naší **whatsappové skupině** (bližší informace u Katky).

NOVINKY

Rok 2025 máme za sebou a můžeme jej bez nadsázky označit za velmi úspěšný – a to i díky vám. Symbolickou tečkou za uplynulým rokem bylo Vánoční posezení. Díky vystoupení dětí ze ZŠ a ZUŠ Rudná, Folklorníčku z Hostivice a kapele Honzy Musila jsme společně prožili příjemné a klidné chvíle. Srdečně děkujeme všem, kteří se na této akci podíleli, a především dětem za jejich energii, radost a píli.

S příchodem **nového roku nás čekají změny i rozšíření aktivit** Klubu Senioři spolu. Program obohatíme o nové akce, z nichž mnohé vznikly na základě vašich návrhů. Více se zaměříme na **kulturní oblast** – plánujeme návštěvy divadel, koncertů, výstav i památek, a to často za zvýhodněné ceny nebo zdarma.

Od jara rozšíříme také nabídku pohybových aktivit o **nordic walking** pod vedením lektorky Soni Studené.

Novinkou bude i **kurz práce s počítačem a mobilním telefonem**, doplněný **individuálním poradenstvím**. Čeká nás sedm lekcí zaměřených na digitální bezpečnost, internet, aplikace, Windows či umělou inteligenci pod vedením Ing. Jan Brabec.

V únoru se k nám rovněž vrátí lektorky z **Quatro Macramé** se třemi kreativními lekcemi drhání.

Důležitou novinkou je také přesun části aktivit do **bezbariérových prostor CPR Rudňáček – Klubu Rudňáček, Masarykova 919** (v blízkosti ŘSD). Jako první se zde uskuteční aktivita „**Stolečku, prostři se**“ a **páteční komunitní setkání** vedená ergoterapeutkou Luckou Rybyšarovou, zaměřená na podporu setkávání, tvořivosti a sounáležitosti napříč generacemi.

V dalších měsících chystáme také **besedy s odborníky a svépomocné skupiny pro pečující**.

Děkujeme vám za vaši přízeň, aktivní zapojení i cenné podněty a těšíme se na další společná setkání a nové zážitky v letošním roce.



Vánoční koncert Domov Seniorů

Vánoční setkání s vystoupením ZŠ a ZUŠ, Folklorníčku a kapelou Honzy Musila

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.

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

