

AKTIVITY NA BŘEZEN

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



TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 9:00 - 10:30

Spolkový dům (Rudňáček) 50 Kč

Termíny setkání:
2.3., 16.3. a 30.3.
13.4. a 27.4.

Kapacita je zcela naplněna



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Středa 14:00 - 15:00

Domov seniorů 50 Kč

Termín setkání:
11.3., 15.4., 13.5. a 10.6.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 - 10:15

10:30 - 11:30

Spolkový dům (Rudňáček) 50 Kč

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



BÁJNÝ VYŠEHRAD

Úterý 24. 3. 15:00 - 17:00

Sraz:
Před Táborskou branou 50 Kč
(nahore z Pankráce)

Ze světa bájí a legend přes lýčené střevice až po slavné náhrobní kameny.



MEZIGENERAČNÍ KURZ Genealogie

Pátek 27. 3. 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:
11.2. do 25.3. (7 lekcí-plná kapacita)



Nový kurz: NORDIC WALKING

Úterý 9:30 - 10:30

Celý kurz 10lekcí cena 350 Kč

Jednotlivé vstupné cena 50 Kč

Sraz pokaždé u Obecního domu

Přijďte si užít pohyb na čerstvém vzduchu a podpořit své zdraví s lektorkou Soňou.

Termín setkání:
od 31.3. do 16.6. (v termínu 2.6. a 9.6. kurz neprobíhá)



LITERÁRNÍ KLUB s knihovnicí Olinkou

Čtvrtek 5. 3. 15:00

Sraz: Zastávce Rudná, U kina ve směru Zličín

Výlet do Paláce knih Luxor za spisovatelkou Janou Jašovou.
Více informací a rezervace na tel. číslo 311 652 336.

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
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
Čtvrtek	12.3.	Svépomocné skupiny pro pečující osoby s Katkou	Obecní dům Klubovna	17:15 - 18:30	Zadarmo
Sobota	21.3.	Mezigenerační dílna DRHEJTE S NÁMI (další 18.4.)	Obecní dům Klubovna	15:00 - 17:00	100 Kč
Čtvrtek	26.3.	Beseda: Demence - více než zapomínání s Luckou	Obecní dům Klubovna	16:30 - 17:45	Zadarmo
Úterý	17.3.	Mezigenerační Jarní/Velikonoční aranžmá	Obecní dům Klubovna	14:00 - 15:30	100 Kč
Úterý	7.4.	Beseda s fotografem L. Dvořákem FOTOLOVY	Obecní dům Klubovna	17:00 - 18:30	30 Kč
Pátek	13.3.	Komunitní setkání se společným vařením a poobědváním rezervace je nutná u Lucie: 775 974 291 nebo klubseniorispolu@gmail.com	Klub Rudňáček - 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 březen**. Děkujeme vám, že se na akce registrujete a omlouváte v případech, kdy nemůžete dorazit.

Novinky z Klubu Senioři spolu najdete na **webových stránkách Rudňáčku** 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

Březen přináší nové začátky i svěží energii – a v Klubu Senioři spolu jsme pro vás připravili pestrý jarní program:

Nově otevíráme svépomocné skupiny pro neformálně pečující (12. 3., 14. 5., 18. 6.), které nabídnou sdílení zkušeností i odborné vedení sociální pracovnice. V případě potřeby je možné domluvit také rodinné setkání zaměřené na podporu komunikace a hledání společných řešení.

Zveme vás také na tematické besedy: 26. 3. „Demence – víc než zapomínání“ a 23. 4. „Stáří není nemoc – fyzické změny ve vyšším věku“. Otevřeme témata prvních příznaků demence, přirozených změn ve stáří, prevence i komunikace se seniory. Besedy jsou určené seniorům, jejich rodinám i široké veřejnosti.

Na konci března zahajujeme deset lekcí Nordic Walking v Rudné (od 31. 3. od 9.30). Přijďte si užít pohyb na čerstvém vzduchu.

Těšit se můžete také na další akce, které si už nyní můžete zapsat do diáře: besedu s fotografem Ladislavem Dvořákem (7. 4.), exkurze s průvodcem do národopisného muzea (29. 4.), besedu o sluchu ve spolupráci s Tichým světem (4. 5.) a setkání s polární vědkyní o životě v Antarktidě (4. 6.).

Věříme, že si z připraveného programu vybere opravdu každý – ať už hledáte podporu, nové informace, inspiraci nebo jen příjemnou společnost. Budeme rádi, když se k nám připojíte a stanete se součástí naší komunity.

Těšíme se na společná setkání!



Cestovatelská beseda



Divadelní představení



Mezigenerační tvoření



Kurz počítačů

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
605 542 639 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.

