

AKTIVITY NA DUBEN

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



TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 9:00 - 10:30

Spolkový dům
(Rudňáček) 50 Kč

Termíny setkání:
13.4., 27.4., 11.5., 25.5, 1.6.
a 15.6.

Kapacita je zcela naplněna



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Středa 14:00 - 15:00

Domov seniorů 50 Kč

Termín setkání:
15.4., 13.5. a 10.6.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 - 10:15

10:30 - 11:30

Spolkový dům 50 Kč

(Rudňáček)

Termíny setkání:
každý čtvrtek

ENG

ANGLICKÝ KURZ

nejen pro začátečníky

Středa 9:00 - 10:30

Obecní dům (Klubovna)

Termíny setkání:
od 8.4. do 10.6.
Kapacita je zcela naplněna



KARLŮV MOST - REKLAMA 17. ST.

Úterý 21. 4. 15:30 - 17:00

Sraz: Před Klementinem
na Mariánském náměstí 50 Kč

Historie a příběhy tří řádů a jedné
mystické památky.

MAJESTÁTNÍ EMAUZY

Náhradní termín za 26.2.

Čtvrtek 9.4. 14:00 - 15:30

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



MEZIGENERAČNÍ KURZ

Genealogie

Pátek 22.5. 14:00 - 16:00

Obecní dům
(Klubovna) 30 Kč



EXKURZE DO NÁRODOPISNÉHO MUZEA - ČESKÁ LIDOVÁ KULTURA

Středa 29. 4. Zadarmo

Sraz: Národopisné muzeum,
Kinského zahrada 98, Praha 5
Začátek je od 14:00, rezervace nutná

Poprosím o dochvilnost

Expozice seznamuje s každodenním
i svátečním životem českého,
moravského a slezského venkova v
18., 19. a první polovině 20. století.



Nový kurz: NORDIC WALKING

Úterý 9:30 - 10:30

Celý kurz 10lekci 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

Pátek 10.4. 9:00 - 11:00

Obecní dům Dobrovolný
(Klubovna) příspěvek

Literární posezení při kávě a čaji.

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Úterý	7.4.	Beseda s fotografem L. Dvořákem FOTOLOVY	Obecní dům Klubovna	17:00 - 18:30	30 Kč
Sobota	18.4.	Mezigenerační dílna DRHEJTE S NÁMI	Obecní dům Klubovna	15:00 - 17:00	100 Kč
Čtvrtek	23.4.	Beseda s Luckou: Stáří není nemoc - fyzické změny ve vyšším věku	Obecní dům Klubovna	16:30 - 17:45	Zadarmo
Úterý	4.5.	Ztráta sluchu nejenom v seniorském věku ve spolupráci s organizací Tichý svět	Domov Seniorů Rudná	14:00 - 15:30	Zadarmo

	Pátek	10.4.	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

S příchodem jara přichází i nový dubnový program Klubu Senioři spolu, který se nese ve znamení pohybu, poznávání a příjemných setkání. Po zimním období tak navazujeme na aktivity, které podporují nejen kondici, ale i společně strávený čas.

Pravidelnou součástí programu se stává úterní dopolední kurz nordic walking s lektorkou Soňou. Chybět nebudou ani oblíbené tematické vycházky s Janou – 9. dubna se vydáme k Emauzům a 21. dubna na Karlův most. Účastníky vycházek zároveň chceme moc požádat o zaslání krátké zpětné vazby na e-mail klubseniorepolu@gmail.com. Tyto vaše recenze budou poté zaslány naší paní průvodkyni.

Po velikonočních svátcích se můžete těšit na besedu s fotografem panem Dvořákem s názvem FOTOLOVY, která nabídne poutavý pohled na fotografování nejenom přírody a zvířat.

Závěr měsíce, 29. dubna, bude patřit komentované exkurzi do Národopisného muzea, která nabídne pohled na české lidové tradice.

Už nyní také zveme na mezigenerační letní tábor (10.–14. srpna 2026), inspirovaný příběhy Karla Meye ve stopách Vinnetou a Old Shatterhanda, který propojuje generace a nabízí prostor pro společné zážitky. Program je připravován s ohledem na možnosti všech účastníků tak, aby si každý mohl najít své místo a zapojit se podle svých sil. Více informací získáte na telefonním čísle 605 542 639.

Těšíme se na společná setkání.



Drhejte s námi



Divadelní představení



Velikonoční 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



klubseniorepolu@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.

