

AKTIVITY NA KVĚTEN

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



TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 9:00 - 10:30
Spolkový dům
(Rudňáček) 50 Kč

Termíny setkání:
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:
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



BUBENEČ

Čtvrtek 28.5. 15:00 - 17:00

Sraz: před vchodem do
metra Hradčanská za tratí 50 Kč
(ul. Dejvická/pod Kaštany)

Starobylý Ovenec a jeho široké vily a
vysoká politika. Hipsteři, rytíři,
politici, sv. Gothard a pověstný
Slamník.

Zakončení: u vstupu do Stromovky
Upozornění: Nutná rezervace předem
Omezená kapacita prohlídky



MEZIGENERAČNÍ KURZ

Genealogie

Pátek 22.5. 14:00 - 16:00

Obecní dům
(Klubovna) 30 Kč

CESTOVATELSKÁ BESEDA JAPONSKO II.

Úterý 26.5. 16:30- 18:00
Obecní dům
(Klubovna) 30 Kč

Naše úžasná cestovatelka Marie
Koubová, která se na pár dní vrací z
Italie zpět do Čech, naváže na
listopadové vyprávění a doprovodí nás
Japonskem. Máte se opět na co těšit!



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 15.5.

Literární klub se společně vydá
na knižní veletrh Svět knihy.
Stačí se jen předem zaregistrovat
a poté obdržíte bližší informace.
Registrace na akci je u paní
knihovnice na tel.: 311 652 336

Nepravidelné aktivity

Místo aktivity nebo sraz

Čas

Vstup

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Pondělí	4.5.	Ztráta sluchu nejenom v seniorském věku ve spolupráci s organizací Tichý svět	Domov Seniorů Rudná	14:00 - 15:30	Zadarmo
Úterý	12.5.	Mezigenerační dílna s dívkami z kroužku Handmade	Spolkový dům (Rudňáček)	16:00 - 17:00	Zadarmo
Čtvrtek	14.5.	Svépomocné skupiny pro pečující osoby s Katkou	Obecní dům Klubovna	17:15 - 18:30	Zadarmo
Středa	20.5.	Mezigenerační dílna háčkovaná zvířátka (materiál zajištěn)	Obecní dům Klubovna	14:00 - 16:00	30 Kč
Čtvrtek	21.5.	Hudebně-literární pořad: Básník z nejmilejších J. Seifert	Domov Seniorů Rudná	14:00 - 15:00	Vstup dobrovolný
Středa	27.5.	Mezigenerační dílna Květinové vyšívání na papíře s Janou	Obecní dům Klubovna	14:30 - 16:00	30 Kč
Čtvrtek	4.6.	Beseda o Antarktidě s polárnici Janou Smolíkovou	Obecní dům 1. patro	17:00 - 18:30	Vstup dobrovolný
Novinka Pátek	29.5.	Komunitní setkání se společným vařením a poobědváním rezervace je nutná u Lucie: 775 974 291	Klub Rudňáček - Masarykova 919	09:00 - 13:00	100 Kč

Klub Senioři spolu vám přináší program na **měsíc květen**. 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).

Květnový program Klubu Senioři spolu opět přináší pestrou nabídku aktivit pro seniory z Rudné a okolí.

Hned v úvodu měsíce, 4. května, proběhne beseda „Ztráta sluchu nejen v seniorském věku“, kterou pro nás připravila organizace Tichý svět. Účastníci se zde dozvědí, jak rozpoznat první příznaky ztráty sluchu, jaké jsou možnosti prevence a jaké pomůcky či služby mohou lidem se sluchovým omezením usnadnit každodenní život.

Jsou pro vás připraveny také tři tvořivé dílny koncipované jako mezigenerační setkání. Dne 12. května proběhne tvoření s dívkami z handmade kroužku, které si společně s lektorkou připravily kreativní odpoledne pro seniorky. Následovat bude 20. května oblíbené háčkování s Alicí, kde si účastníci zkusí vyrobit jednoduchá zvířátka. Dílna je určena jak začátečníkům, tak pokročilým. Závěr měsíce, 27. května, bude patřit dílně vyšívání na papíře s květinovou tematikou s lektorkou Janou.

Literární klub se 15. května vydá na veletrh Svět knihy, kde účastníci načerpají inspiraci pro další četbu a seznámí se s knižními novinkami. Ani kulturní zážitek nebude chybět – 21. května se v Domově seniorů Rudná uskuteční jarní hudebně-literární pořad „Básník z nejmilejších – Jaroslav Seifert“. Následující týden, 26. května, se bude konat cestovatelská beseda s M. Koubovou, která nás doprovodí druhou částí Japonska.

Již nyní vás zveme na začátek měsíce června – konkrétně na 4. června, kdy proběhne beseda s polárnice Janou Smolíkovou, která přiblíží své zkušenosti z Antarktidy. Takto akce se koná ve spolupráci s městem Rudná, čehož si velmi vážíme.

Program Klubu Senioři spolu tak i nadále nabízí prostor pro aktivní stárnutí, rozvoj dovedností i příjemně strávený čas v komunitě. Děkujeme vám za vaši přízeň, bez které by se aktivity klubu nemohly takto rozvíjet.



Drhejte s námi



Vycházky Prahou



Nodic walking



Odborné besedy

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.

