

AKTIVITY NA ČERVEN A ČERVENEC

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



TRÉNINK PAMĚTI

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

Termíny setkání:
1.6. a 15.6.
Pokračování od září.



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Středa 14:00 - 15:00
Domov seniorů 50 Kč

Termín setkání:
10.6.

Pokračování od září.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 - 10:15
10:30 - 11:30
Spolkový dům (Rudňáček) 50 Kč

Termíny setkání:
každý čtvrtek v červnu
Pokračování od září.

ENG

ANGLICKÝ KURZ

nejen pro začátečníky
Středa 9:00 - 10:30
Obecní dům (Klubovna)

Termíny setkání:
od 8.4. do 10.6.

Pokračování od září.



ZAHRADY A ZÁKOUTÍ MALÉ STRANY

Pátek 19.6. 15:00 - 17:00

Sraz: Vchod do Palácových
zahrad pod Pražským hradem 50 Kč
(u busty F. Mitteranda)

O pánech, pávech, zalděném kostelu
a rajských plodech ve stínu stromů.

Upozornění: Nutná rezervace předem
Omezená kapacita vycházky



MEZIGENERAČNÍ KURZ Genealogie

Pátek 12.6. 14:00 - 16:00

Obecní dům (Klubovna) 30 Kč

Pokračování od září.



PRÁZDNINOVÉ POSEZENÍ Obecní dům (Klubovna)

Během července a srpna nebude
probíhat klasický program.
Klubovna však zůstává otevřená
pro milá setkání, povídání u kávy
a čaje i pro posezení s přáteli.
Stačí se předem telefonicky
domluvit s Katkou a rádi vám
prostor zpřístupníme.



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 Šoňou.

Termín setkání:
2.6.



LITERÁRNÍ KLUB s knihovnicí Olinkou

Úterý 16.6. 13:00 - 15:00
Setkání se tentokrát uskuteční v
knihovně

Dobrovolný příspěvek

Literární posezení při kávě a čaji.
Pokračování od září.

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Čtvrtek	4.6.	Beseda o Antarktidě s polárnici Janou Smolíkovou	Obecní dům 1. patro	17:00 - 18:30	Vstup dobrovolný
Úterý	16.6.	Mezigenerační dílna háčkování (materiál zajištěn)	Obecní dům Klubovna	14:00 - 16:00	30 Kč
Středa	17.6.	Mezigenerační dílna vazba řezaných květin	Spolkový dům (Rudňáček)	10:00 - 12:00	120 Kč
Čtvrtek	18.6.	Svépomocné skupiny pro pečující osoby s Katkou	Obecní dům kancelář	17:15 - 18:30	Zadarmo
Týden	10.-13.8.	Mezigenerační příměstský tábor Vinnetou a Old Shatterhand	Informace a rezervace místa Katka: 605 542 639		2 000 Kč/Senior

Pátek	12.6.	Komunitní setkání se společným vařením a poobědváním rezervace je nutná u Lucie: 775 974 291	Klub Rudňáček - Masarykova 919	9:00 - 13:00	100 Kč
-------	-------	---	--------------------------------	--------------	--------

KLUB SENIOŘI SPOLU RUDNÁ

Klub Senioři spolu vám přináší program na **měsíc červen a červenec**. 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).

Je až neuvěřitelné, jak rychle čas běží – a my společně vstupujeme už do třetího léta našeho klubu. V letních měsících nebude probíhat klasický program, na který jste zvyklí. Cvičení, trénink paměti, kurz anglického jazyka, genealogie, literární klub i tvoření opět zahájíme v září. Ani během prázdnin však nezůstaneme bez aktivit. Těšit se můžete na výlety, společná setkání i mezigenerační příměstský tábor Vinnetou a Old Shatterhand, na který je stále možné se přihlásit – společně s vnoučetem i samostatně.

Během léta bude také možné zapůjčit si u sociální pracovnice deskové hry pro seniory. A pokud se domluvíte ve skupině a budete chtít posedět v klubovně, i to je možné po předchozí domluvě s Katkou na telefonním čísle 605 542 639.

A nyní ještě několik informací k měsíci červnu. Začátek měsíce zahájíme výjimečnou cestovatelskou besedou, během které společně nahlédneme do Antarktidy s polární vědkyní Janou Smolíkovou. V červnu si ještě můžete užít programovou nabídku v podobě, na kterou jste zvyklí, a navíc nás čeká pokračování háčkovacího kurzu a také kurz vázání řezaných květin. Naše paní průvodkyně nás rovněž zavede do pražských zahrad.

Během následujících dní vás budeme žádat o vyplnění krátkých zpětnovazebních dotazníků spokojenosti. Vaše názory a podněty jsou pro nás velmi důležité a pomáhají nám Klub Senioři spolu dále rozvíjet.

Ani během léta rozhodně nezahálíme a už nyní pro vás připravujeme zářiové novinky. Jednu z nich můžeme prozradit už nyní – od září rozšíříme kapacitu tréninku paměti, který nově nabídne dvě po sobě jdoucí lekce. Pokud máte zájem začít od září na kurz docházet, můžete se přihlásit u Katky na telefonním čísle 605 542 639.

Přejeme vám krásné a pohodové léto plné radosti, setkávání a nových zážitků. Těšíme se na všechna další společná setkání v našem klubu Senioři spolu.

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!



Drhejte s námi



Exkurze Národopisného muzea



Mezigenerační dílny



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.

