

AKTIVITY NA ČERVENEC/SRPEN

REZERVACE TEL.: KATEŘINA 605 542 639



TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 8:30 - 10:00
10:15 - 11:45

Spolkový dům
(Rudňáček) 50 Kč

Termíny setkání:
21.9.

Pokračování od září.



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Středa 14:00 - 15:00

Domov seniorů 50 Kč
Termín setkání:

Pokračování od září.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 - 10:15
10:30 - 11:30

Spolkový dům 50 Kč
(Rudňáček)

Termíny setkání:
každý čtvrtek
Pokračování od 3.9.



ANGLICKÝ KURZ nejen pro začátečníky

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

10 lekcí 1000 Kč

Termíny setkání:
od 2.9. do 11.11.

Pokračování od září.



CESTOVATELSKÁ BESEDA JAPONSKO II.

Pondělí 3.8. 16:30 - 18:00

Obecní dům 30 Kč
(Klubovna)

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



MEZIGENERAČNÍ KURZ Genealogie

Pátek 4.9. 14:00 - 16:00

Obecní dům 30 Kč
(Klubovna)

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.



VÝLETY AUTOBUSEM

23.7. ZOO ZVÍŘÁTKOV
cena místa v autobusu 150,-

30.7. CHOCOTOPIA

cena místa v autobusu 150,-

6.8. ZEMĚDĚLSKÉ MUZEUM

cena místa v autobusu 150,-

Registrace míst: Katka tel. 605 542 639

Úhrada vstupů a program v místě

dojezdu je jen vás. Počet míst je omezen



LITERÁRNÍ KLUB s knihovnicí Olinkou

Obecní dům (Klubovna)

Dobrovolný příspěvek
Literární posezení při kávě a čaji.
Pokračování od září.

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Úterý	4.8.	Mezigenerační dílna s posezením malba na lahve (materiál zajištěn)	Obecní dům (Klubovna)	14:00 - 16:00	30 Kč
Týden	10.-13.8.	Mezigenerační příměstský tábor Vinnetou a Old Shatterhand	Informace a rezervace místa Katka: 605 542 639		2 000 Kč/Senior

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

KLUB SENIOŘI SPOLU RUDNÁ

Klub Senioři spolu vám přináší program na **měsíce červenec a srpen**. 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).

Ani v průběhu léta nebude v Klubu Senioři spolu nouze o zajímavé aktivity.

V rámci příměstských táborů Rodinného centra Rudňáček mohou senioři využít autobusovou dopravu na tyto výlety:

23. 7. Zoo Zvířátkov

30. 7. Chokotopia čokoládovna

6. 8. Zemědělské muzeum

Cena dopravy činí 150 Kč za osobu (tam i zpět). Vstupné a případný program si každý hradí samostatně. Rezervace míst je u Katky na telefonu 605 542 639. Kapacita míst v autobusu je omezená.

Během srpna se můžete těšit na pokračování cestovatelské besedy o Japonsku s Marií Koubovou, tvořivé setkání, kde si vyrobíme květinové lahve využitelné jako vázičky nebo svícný, a také na mezigenerační tábor Po stopách Vinnetoua a Old Shatterhanda. Na tábor jsou stále k dispozici volná místa pro seniory, děti i dvojice prarodičů s vnoučaty.

Novinky, které nás čekají od září:

- Virtuální univerzita třetího věku – téma prvního semestru: Arménie blízká i vzdálená,
- nový pohybově-taneční program Folk it s lektorkou Annou Musilovou,
- vycházky s nordic walking po okolí Rudné,
- možnost získat vstupenky na koncerty Ústřední hudby AČR,
- rozšířená kapacita tréninku paměti – stále je několik volných míst v druhé skupině od 10.15 hodin.

Závěrem máme pár organizačních informací. Sociální pracovnice bude nově v kanceláři osobně přítomna pravidelně pouze v pátek odpoledne. Rezervace programů a získávání informací zůstává beze změn, a to prostřednictvím Katky na telefonu, osobně nebo e-mailem.

Přejeme vám krásné léto a těšíme se na další společná setkání!

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!



Aranžmá květin



Vycházky do Prahy



Mezigenerační háčkování



Cestopisné besedy

SOUSEDSKÁ SOUNÁLEŽITOST

Vedle pravidelných aktivit pro seniory nabízíme spolupráci i seniorům, kteří z jakéhokoli 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 odborná garantka projektu/ ergoterapeutka

605 542 639 Kateřina Votavová sociální pracovnice/koordinátorka

klubseniorispol@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.

