

AKTIVITY NA ZÁŘÍ

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., 5.10., 19.10., 2.11.,
9.11., 23.11., 7.12. a 21.12.



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

Středa 14:00 – 15:00

Domov seniorů 50 Kč

Termín setkání:
9.9., 14.10., 11.11. a 9.12.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 – 10:15
10:30 – 11:30

Spolkový dům 50 Kč
(Rudňáček)

Termíny setkání:
Každý čtvrtek začátek od
3.9.

ENG

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.



VINOHRADY VS. ŽIŽKOV

Pátek 11. 9. 15:00 – 17:00

Sraz: koštel Povýšení sv.
Kříže – Cajkovského 12/12a 50 Kč

Budeme hledět vzhůru k věžím i
věžičkám, ale nohama zůstaneme na
zemi, mezi činžáky, kostely, legendární
pivnicí a stopy židovského osídlení

BUBENČEM PROTI PROUDU ČASU

Úterý 13.10. 15:30 – 17:30

Sraz: Vila Pellé – Slavičкова 91/14 50 Kč

Kudy kráčeli králové, generálové, ale i
vyhnanci. Mezi vysokou politikou,
vilami a překotnými dějinami.



MEZIGENERAČNÍ KURZ Genealogie

Pátek 4.9. 14:00 – 16:00

Obecní dům
(Klubovna) 30 Kč



VIRTUÁLNÍ U3V

Arménie blízka i vzdálená

Úterý 17:00 – 18:30 500 Kč za semestr

Obecní dům (Klubovna)

VU3V je kombinací virtuálního a
kolektivního způsobu vzdělávání.
Posluchači se 1x za 14 dní schází v
konzultačním středisku. Posléze v
rámci samostudia se mohou kdykoliv
podívat znovu na přednášku a splní
jeden povinný test. Za každý semestr
účastníci získají pamětní list.

Termíny setkání:
1x za 14 dní začátek od 6. 10.



FOLK IT

Pohybově-taneční aktivita inspirovaná
folklorem

Čtvrtek 14:00 – 15:00 50 Kč

Klub Rudňáček – Masarykova 919

Lekce propojují prvky lidového
tance, kondičního cvičení, rytmiky a
práce s hudbou. Součástí lekcí bývá
rozcvičení, nácvik tanečních prvků,
jednoduché choreografie, posilovací a
protahovací cvičení.

Termíny setkání:
Každý čtvrtek začátek od 17.9.



LITERÁRNÍ KLUB

s knihovnicí Olinkou

Úterý 15.9. 13:00 – 15:00

Obecní dům (Klubovna)

Dobrovolný příspěvek

Literární posezení při kávě a čaji.

Nepravidelné aktivity

Místo aktivity nebo sraz

Čas

Vstup

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity nebo sraz	Čas	Vstup
Úterý	8.9.	Mezigenerační dílna háčkování tašky (materiál zajištěn, háčky vlastní)	Obecní dům Klubovna	14:00 – 16:00	30 Kč
Čtvrtek	8.10.	Koncert Ústřední Hudby Armády České republiky Rezervace vstupenek u Katky, vyzvednutí v knihovně Rudná	Městská knihovna v Praze – Ústřední knihovna	16:30 – 18:30	Zadarmo
Pátek		Komunitní setkání se společným vařením a poobědváním Pokračování od října. Zájemci se, ale už nyní mohou registrovat a posléze i rezervovat místo u Lucie: 775 974 291.	Klub Rudňáček – Masarykova 919	9:00 – 13:00	100 Kč

Klub Senioři spolu nabízí sociálně-právní poradenství a individuální konzultace pro seniory, jejich blízké a pečující.
Pro domluvení setkání je zapotřebí se zkontaktovat se sociální pracovnící Katkou na tel.: 605 542 639. Poradenství je
poskytováno v pátky vždy od 15:00 hodin.

Je také možné využít individuální vyšetření paměti s ergoterapeutkou Luckou, konzultaci lze domluvit na tel.: 775 974 291.

KLUB SENIOŘI SPOLU RUDNÁ

Klub Senioři spolu vám přináší program na **měsíce září**. 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).

Ačkoli během prázdnin pravidelné aktivity neprobíhaly, nezaháleli jsme. Připravovali jsme program na druhé pololetí a uspořádali další mezigenerační tábor Po stopách Vinnetou a Old Shatterhanda. Děti a senioři společně luštili šifry, poznávali svět indiánů, navštívili ranč s koňmi a vydali se za pokladem ke Stříbrnému jezeru. Opět se ukázalo, jak krásné a inspirativní může být setkávání generací.

Od září se vrací trénink paměti, tvoření a výtvarné aktivity i vycházky do Prahy. Od **října zahájíme nový semestr Virtuální univerzity třetího věku na téma Arménie blízka i vzdálená**. 8. října od 16.30 hodin se můžete těšit také na **koncert Ústřední hudby Armády ČR v Městské knihovně Praha**. Vstupenky jsou zdarma a budou k vyzvednutí přibližně týden před koncertem v knihovně Rudná.

NOVINKA – FOLK IT: Od čtvrtka 17. září od 15.00 hodin začíná v Klubu Rudňáček nová pohybově-taneční aktivita inspirovaná českým a moravským folklorem. Lekce povede Anna Musilová, absolventka taneční konzervatoře. Cena je 50 Kč za lekci, místo je nutné rezervovat u Katky.

Na podzim připravujeme také dvě hudební odpoledne a na závěr roku besedu s Martinou Boledovičovou, zakladatelkou nakladatelství Smart Press, o českých tradicích, zvycích a knihách.

Důležitá informace: Od 20. září nebude přibližně 14 dní přítomna sociální pracovnice Katka. Kontaktovat ji bude možné pouze písemně a odpovědi mohou mít několikadenní prodlevu. V běžných záležitostech se obračejte na své lektory, v akutních případech na Míšu Adamovou, tel. 774 684 195.

Těšíme se na společný podzim plný pohybu, tvoření, hudby a inspirace!

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!



Mezigenerační tábor



Charitativní háčkování



Cestopisná beseda – Japonsko

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 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.

