

AKTIVITY NA ŘÍJEN

REZERVACE TEL.: KATEŘINA 605 542 639



TRÉNINK PAMĚTI

Pondělí 8:30 – 10:00
10:15 – 11:45
Spolkový dům
(Rudnáček) 50 Kč

Termíny setkání:
5.10., 19.10., 2.11., 9.11.,
23.11., 7.12. a 21.12.

Plně obsazeno



POHYBEM KE ZDRAVÍ, ABY ZÁDA NEBOLELA

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

Termín setkání:
14.10., 11.11. a 9.12.



JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE

Čtvrtek 9:15 – 10:15
10:30 – 11:30

Spolkový dům
(Rudnáček) 50 Kč

Termíny setkání:
Každý čtvrtek

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.

1 volné místo



BUBENČEM PROTI PROUDU ČASU

Úterý 13.10. 15:30 – 17:30

Sraz: Vila Pellé –
Slavičková 91/14 50 Kč

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

Nutná rezervace počet míst omezen



MEZIGENERAČNÍ KURZ Genealogie

Pátek 23.10. 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.

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

Plně obsazeno



FOLK IT

Pohybově-taneční aktivita inspirovaná
folklorem

Čtvrtek 15:00 – 16:00 50 Kč

Klub Rudnáček – Masarykova 919

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

Termíny setkání:
Každý čtvrtek

2 volná místa



LITERÁRNÍ KLUB

s knihovnicí Olinkou

Pátek 16.10. 09:00 – 11:00

Obecní dům (Klubovna)

Dobrovolný příspěvek

Literární posezení při kávě a čaji.

Nepravidelné aktivity

Místo aktivity

Čas

Vstup

Středa	7.10.	Mezigenerační dílna háčkování (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 od 29.9.	Městská knihovna v Praze Ústřední knihovna	16:30 – 18:30	Zadarmo
Středa	21.10.	Koncert flétny a kytary Hudební odpoledne plné emocí	Domov Seniorů Rudná	14:00 – 15:00	Dobrovolný
Úterý	27.10.	Mezigen. dílna Sváteční aranžmá (materiál zajištěn, zahr. nůžky vlastní)	Obecní dům Klubovna	10:00 – 12:00	100 Kč
Pátek	6.11.	Mezigen. dílna 3D podzimní přání (materiál zajištěn, malé nůžky vlastní)	Obecní dům Klubovna	15:00 – 16:30	30 Kč
Pátek	23.10.	Komunitní setkání se společným vařením a poobědváním Rezervace místa u Lucie: 775 974 291.	Klub Rudnáček – 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.

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 **měsíc říjen**. 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).

Říjen v Klubu Senioři spolu nabídne tvoření, hudbu i společné chvíle.

Čekají nás 7. 10. háčkovací dílny, 27. 10. si užijeme podzimní sváteční aranžování a na začátku listopadu 6. 11., nás čeká tvoření 3D přání s podzimními motivy.

Přijměte naše pozvání 21. 10. od 14.00 hodin na hudební dopoledne v Domově seniorů Rudná s Jindřiškou Černou (flétna) a Miladou Karez (kytara), které nás provedou hudbou z různých koutů světa.

Od 23. 10. se po letní přestávce vrací také společné vaření a poobědvání.

Podzimní kurz Macramé se letos z osobních a pracovních důvodů lektorek neuskuteční, jeho zahájení předběžně plánujeme na jaro.

Důležitá informace: Od 20. 9. přibližně po dobu 14 dní nebude přítomna sociální pracovnice Katka. Na dotazy a rezervace bude možné reagovat pouze písemně a s několika denní prodlevou. V nutném případě se můžete obrátit na Míšu Adamovou, tel. 774 684 195.

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!



Genealogie



Vítání školního roku



Mezigenerační háčkování



Pozvánka na koncert

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:

605 542 639 Kateřina Votavová sociální pracovnice/koordinátorka

775 974 291 Lucie Rybyšarová odborná garantka projektu/ ergoterapeutka

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.

