Klub Senioři Spolu

Ministerstvo práce a sociálních věcí

AKTIVITY NA LISTOPAD
REZERVACE TEL.: KATEŘINA 605 542 639

TRÉNINK PAMĚTI
Pondělí 8:30 – 10:00
10:15 – 11:45
Spolkový dům (Rudňáček) 50 Kč
Termíny setkání:
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:
11.11. a 9.12.

JÓGA NA ŽIDLÍCH/ KARIMATCE
Čtvrtek 9:15 – 10:15
10:30 – 11:30
Spolkový dům (Rudňáček) 50 Kč
Termíny setkání:
Každý čtvrtek

ANGLICKÝ KURZ
nejen pro začátečníky
Středa 9:00 – 10:30
Obecní dům (Klubovna)
10 lekcí 1000 Kč
Termíny setkání:
od 2.9. do 18.11.
od 25.11. do 16.12.
1 volné místo

TOULKY DVĚMA MĚSTY
Úterý 24.11. 15:00 – 17:00
Sraz: Před Jubilejní synagogou (Jeruzalémská 1310/7) 50 Kč
Pasáže, skrytá místa, synagogy a příběhy uliček Starého a Nového města pražského.
Nutná rezervace počet míst omezen

MEZIGENERAČNÍ KURZ
Genealogie
Pátek 27.11. 14:00 – 16:00
Obecní dům (Klubovna) 30 Kč

VIRTUÁLNÍ U3V
Arménie blízká i vzdálená
17:00 – 18:30 500 Kč za semestr
Obecní dům (Klubovna)
VU3V je kombinací virtuálního a kolektivního způsobu vzdělávání. Posluchači se 1× 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:
úterý 1x za 14 dní začátek od 6. 10.
Plně obsazeno

UDÁLOSTI V PROSINCI

ADVENTNÍ KONCERT
Středa 2.12. 14:00 – 15:00
Domov Seniorů – Ke Školce 1070/3
Společně s Domovem seniorů vás zveme na tradiční adventní koncert.

BESEDA S ŘEDITELKOU SMART PRESS M. BOLEDOVIČOVOU
Čtvrtek 3.12. 16:00 – 17:30
1.patro Obecního domu
Čeká nás povídání o adventních zvycích i o edici Tradinář. Poznáme svět knih Smart Press, které propojují české tradice, přírodu a rodinnou pohodu.
Na obě akce vstupné dobrovolné

LITERÁRNÍ KLUB
s knihovnicí Olinkou
V listopadu se neuskuteční
Obecní dům (Klubovna)
Dobrovolný příspěvek
Literární posezení při kávě a čaji.

		Nepravidelné aktivity	Místo aktivity	Čas	Vstup
Středa	4.11.	Mezigenerační dílna **háčkovaní** (materiál zajištěn, háčky vlastní)	Obecní dům Klubovna	14:00 – 16:00	30 Kč
Pátek	6.11.	Mezigen. dílna **3D podzimní přání** (materiál zajištěn, malé nůžky vlastní)	Obecní dům Klubovna	15:00 – 16:30	30 Kč
Neděle	29.11.	Mezigen. dílna **Zdobení vánočních baněk** (materiál zajištěn)	Obecní dům Klubovna	14:30 – 15:30	50 Kč
Čtvrtek	3.12.	**Adventní koncert Ústřední Hudby Armády ČR** Rezervace vstupenek u Katky, vyzvednutí v knihovně Rudná	Městská knihovna v Praze Ústřední knihovna	16:30 – 17:30	Zadarmo
Pátek	11.12.	Mezigen. dílna **Vánoční vysačky** (materiál zajištěn, malé nůžky vlastní)	Obecní dům Klubovna	15:00 – 16:00	30 Kč
Pátek	13.11. 11.12.	**Komunitní setkání se společným vařením a poobědváním** Rezervace místa 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 pracovnicí 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 listopad a počátek měsíce prosince**. 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).

Listopad v Klubu Senioři spolu přinese tvoření, společnou vycházku i přípravy na adventní čas.
Dne 6. 11. nás čeká kreativní dílna, při které si vytvoříme 3D přání s podzimními motivy. V úterý 24. 11. se s průvodkyní Janou vydáme na “Toulky dvěma městy” a budeme poznávat příběhy uliček Starého a Nového Města pražského. V neděli 29. 11. se při mezigenerační dílně s Katkou pustíme do zdobení vánočních baněk.
Hned na začátku prosince se společně naladíme na advent. 2. 12. nás čeká tradiční adventní koncert ve spolupráci s Domovem seniorů Rudná. O den později, 3. 12., vás ve spolupráci s městem Rudná zveme na inspirativní besedu s ředitelkou nakladatelství Smart Press Martinou Boledovičovou. Povídat si budeme nejen o adventních a vánočních zvycích, ale také o oblíbené edici Tradinář. Knihy bude možné na místě zakoupit přímo od nakladatele za zvýhodněné ceny.
Těšíme se na všechna společná setkání, nové zážitky i chvíle, kdy si můžeme něco hezkého vytvořit, poznat nová místa a užít si příjemný čas ve společnosti ostatních. Přejeme vám krásný listopad a pohodový vstup do adventního období!

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!


Virtuální univerzita 3 věku


Vycházky Prahou


Folkit


Koncert Armády ČR

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:

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.

Veškeré informace a fotogalerie najdete na www.centrumrudnacek.cz