

PRAVIDELNÝ PROGRAM

Pondělí 13:30 -16:30 Kanasta a jiné karetní hry
15:00 – 16:00 Jóga
16:30 – 17:30 Trénink ve stolním tenisu

Úterý 10:00 – 11:00 Výuka angličtiny pro pokročilé začátečníky- Adam
11:30 – 12:30 Anglická konverzace - Adam
13:00 – 14:00 Výuka němčiny pro každého - Adam
15:00 – 17:00 Poradenství – viz dále

Středa 10 :00 – 11:30 Nordic Walking od rest. Cobolis u metra Ládví
14:00 – 15:00 Výuka angličtiny pro věčné začátečníky - Adam

Čtvrtek 10:00-11:00 Anglická konverzace - Denisa
11:15-12:30 Španělština – Denisa
13:00-14:30 Osobní rozvoj a kritické myšlení - Denisa
14:00-15:00 Trénuj hlavu, trénuj tělo, aby zdraví vydrželo – KONDIČNÍ CVIČENÍ

PŘEDNÁŠKY

► 1.11. od 15 hod. Workshop pro váš mozek

Jak pracuje náš mozek, jak zkresluje svět a jak na něj vyvrát? Poradí Denisa a Barbora, zkusíte si hru s překvapením

► 7.11. od 15 hod. Zdravý životní styl podle Hany Čechové

Jak podpořit stabilitu a rovnováhu + jednoduché a zábavné cviky. Volné oblečení.

► 14.11. od 10 hod. Vítězný dech [Náš TIP!](#)

Paní Gana je původem z Mongolska, už mnoho let žije v ČR a všude vyučuje dechovou metodu, která účinně pročiští jak tělo, tak mysl. Přijďte se ji naučit.

► 14.11. od 15 hod. Černá sanitka **Nenechte si ujít!**

PhDr. Petr Janeček Ph.D. z Filozofické fakulty UK je odborníkem na moderní pověsti, fámy a současný folklor. Je autorem úspěšné trojdílné knižní série "Černá sanitka", sbírky moderních duchařských historek "Krvavá Máry" a dalších knih.

► 21.11. od 15 hod. Geocaching

Pan Karel Pinkas nám objasní, co to je, k čemu je dobrý, proč je tak fascinující a jak se stát „kačerem“. Objevte úžasný svět geocachingu!

► 28.11. od 15 hod. Co a jak s penězi?

Finanční poradkyně Lenka Kousková vám poradí, jak naložit s penězi, které máte, na co si dát pozor, kde jsou nástrahy a kde je cesta bezpečná.

tel. 775 531 833 - www.kc-praveted.cz adresa KC: Bedřichovská 16, Praha 8

[změna programu vyhrazena](#)

sledujte webové stránky nebo se tam registrujte pro posílání aktualit a změn v programu

PORADENSTVÍ

vždy v úterý 15-17 hod. Pokud se sejde více zájemců, má každý 15 minut

- ▶ 6.11. Poradenství informační technika - Ing. Hana Čepová
- ▶ 13.11. Poradenství psychologické – Hellen Holečková
- ▶ 20.11 Poradenství právní - JUDr. Hana Mesthene
- ▶ 27.11. Poradenství finanční - Ing. Lenka Šťastná



KURZY

- ▶ Jednodenní kurz První pomoci úterý 20.11. od 13:00. **REGISTRUJTE SE!**
- ▶ Pětidílný kurz strategické sebeobrany. Pro velký zájem přidáváme další běh. vždy v úterý od 16:30 hod. 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. Prosím **REGISTRUJTE SE** na webu, telefonicky nebo v kanceláři centra
- ▶ Pětidílný počítačový kurz pro mírně pokročilé, vždy ve čtvrtek od 10:30 hod. Začínáme 8.11. **REGISTRUJTE SE**

Registrace na: www.kc-praveted.cz/kurzy, příp. v kanceláři KC

DALŠÍ AKCE

Pondělí 5.11. od 13-16 hod. LITÍ OBRAZŮ

Kreativní zájemce o nevšední uměleckou techniku lití obrazů zveme na uměleckou seanci, kdy magie barev, vody a dalších tajemných ingrediencí čaruje a vytváří překvapivé obrazy. Pokud si chcete přinést vlastní plátno a barvy, přihlaste se v kanceláři pro další informace.

Úterý 27.11. od 14 hod. Geocaching - vycházka.

Pan Karel Pinkas nám názorně předvede, jak se dělá geocaching, čili jak se hledají kešky. Procházka bude nenáročná, sraz ve 14:00 u stanice metra Střížkov.

Středa 21.11. od 10 hod. cyklus DÁMSKÝ KLUB

Další setkání s Alenou Bohryovou a jejími zajímavými hosty a o kráse, ženství, mládí i stáří a životě vůbec.

VEŠKERÉ AKCE JSOU U NÁS ZDARMA

Realizováno z Operačního programu Praha pól růstu



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



tel. 775 531 833 - www.kc-praveted.cz adresa KC: Bedřichovská 16, Praha 8

změna programu vyhrazena

sledujte webové stránky nebo se tam registrujte pro posílání aktualit a změn v programu