

KOMUNITNÍ CENTRUM

v městské části Praha-Satalice, K Rybníčku 8



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO VEŘEJNOST

Člověk je tak starý, jak staře myslí, konstatují psychologové, a proto je stáří odrazem stavu duše, a ne počtu let života. Poďte si s námi udržet mladou duši déle. Na společná setkání nejen se členy klubu seniorů se budeme těšit každé pondělí.

1. 10. od 15.00

Radomíra Diana Nosálová:

Co všechno můžeme udělat z bylin?

Bylinky můžete využít v kuchyni, v medicíně, ale i v kosmetice. V dnešní době se bylinky stávají oblíbeným prostředkem, jak si pomoci od různých neduhů. Rady a tipy.

8. 10. od 15.00

Jan Vodička:

Cestou čaje k osvěžení mysli i těla

Seznamte se s příznivými účinky čaje na organismus a poznejte jej nejen z hlediska kulinařského, ale i filosofického. Čaj totiž není jen nápoj, ale i prostředek kulturního dědictví a mezilidské komunikace.

15. 10. od 15.00

PaedDr. Miroslav Štilec, Ph.D.

– Fakulta tělesné výchovy a sportu, UK:

Dech – základ života

Dech propojuje vnější a vnitřní prostředí člověka, ovlivňuje všechny funkce těla, včetně psychiky. Návčik dechu s uvolněnou bránicí, aktivační a zklidňující dechová cvičení.

Seznámení s endogenním dýcháním.

22. 10. od 17.00

Mgr. Slávek Boura:

Rétorika neboli řečnictví

Ochutnávka, jak mluvit a vyjádřit to i beze slov. Dech, tvorba hlasu, artikulace, výslovnost, větná stavba i mimojazykové prostředky slouží

k dosažení předem jasného komunikačního účinku. Názorné ukázky s předním moderátorem S. Bourou.

29. 10. od 15.00

Tvorba pro radost – panenka z šustí: Dobromila Pilná

Figurky z kukuřičného šustí patří ke známé lidové tvorbě. Pod vedením pí Pilné si vyrobíme panenku, která může být i milým dárkem pro někoho blízkého. Budete-li mít chuť, poradíme, jak si v předvánočním čase vyrobit andílka nebo betlém.

říjen 2018



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



VSTUP ZDARMA