

PROGRAM KVĚTEN

www.osmickaprorodinu.cz



PRAVIDELNÉ AKCE

PONDĚLÍ

- Zdravotní cvičení** 9:00 - 10:00, 10:00 - 11:00
Lecke zaměřené na protahování zkrácených svalů a na lehké posilování oslabených částí těla. Podpora pružnosti, kondice a radosti z pohybu. (Cena: 30 Kč)
- Ping-pong** 11:00 - 15:00
Vezměte své přátele a přijďte si zahrát ping-pong. Procvičíte si tělo a zaženete nudu. (Cena: 20 Kč)
- Otevřený klub pro děti a mládež** 13:00 - 17:30
Prostor pro trávení volného času, určený všem dětem a mládeži ve věku 6–15 let. Veškeré služby jsou poskytovány zdarma a anonymně. Pro vstup není potřeba žádná přihláška ani registrace. K dispozici jsou deskové hry, elektronické bicí, žonglovací pomůcky atd. Nabízíme také bezplatné doučování nebo možnost popovídat si a probrat s pracovníky svoje problémy. (Zdarma)
- Lego a jiné stavebnice** 15:00 - 16:30
Na věku nezáleží, tento čas je vyhrazen všem nadšeným stavitelům od 3 do 99 let. Těm malým nabídneme Lego DUPLO nebo Magformers, těm větším pak klasické Lego a Lego TECHNIC. (Zdarma)
- Hravé poznávání přírody** 16:30 - 17:30
Děti ve věku 4-7 let se zábavnou formou seznámí s krásami a zajímavostmi přírody. Nebudou chybět ani kratší vycházky do světa zeleně a tematické hádanky a soutěže. (Cena: 20 Kč)
- Archeologie pro děti** 16:00 - 17:30
Viditelné i skryté stopy minulosti odhalí mladým zájemcům ve věku 9-15 let náš archeologický kroužek. Ukážeme si, že historie není žádná nuda. (Cena: 50 Kč)
- Němčina - interaktivní kurz** 17:30 - 19:00
Ideální pro pokročilejší začátečníky a mírně pokročilé. (Cena: 80 Kč)
- Aby záda nebolela** 18:00 - 19:00
Protahovací a posilovací cviky pro zmírnění bolesti. Užitečné návody vám poslouží jako prevence potíží se zádočnými svaly. (Cena: 80 Kč)
- Jóga pro začátečníky** 19:00 - 20:00
Lecke jsou zaměřené na správnou techniku a provedení pozic, postupně se účastníci naučí vytvářet složitější sekvence a zapojovat náročnější asány. (Cena: 80 Kč)
- ### ÚTERÝ
- Otevřený klub pro seniory** 10:00 - 12:00
Setkávání a povídání v příjemné atmosféře, trénink paměti, společenské hry. (Zdarma)
- Ping-pong** 12:00 - 16:00
(Cena: 20 Kč)
- Deskové hry** 14:30 - 16:30
Můžete si vybrat z více než sedmdesáti deskových a karetních her pro všechny věkové skupiny. (Zdarma)
- Cvičení pro děti od 1,5 do 3 let** 17:00 - 18:00
Cvičení se v průběhu lekce dynamicky střídá. Vše je vedeno formou her. (Cena: 40 Kč)
- Zpátky do formy** 18:00 - 19:00
Komplexní cvičení pro získání kondice a posílení všech svalových skupin. (Cena: 80 Kč)
- ### STŘEDA
- Aby záda nebolela** 9:30 - 10:30
(Cena: 80 Kč)
- Ping-pong** 12:00 - 14:00
(Cena: 20 Kč)
- Karetní klub pro seniory** 13:00 - 15:00
Kanasta, žolíky, bridž a další, vhodné pro zkušené hráče i pro začátečníky. (Zdarma)
- Digitální svět pro seniory** 15:00 - 16:30
Seminář základní práce s počítačem, notebookem nebo tabletem. Naučíte se zacházet se složkami a se soubory, vyhledávat nebo nakupovat na internetu a používat elektronickou poštu. (Cena: 40 Kč)
- Playful yoga and games in English for children** 16:30 - 17:30
Cílem těchto lekcí je děti seznámit se základy angličtiny prostřednictvím her a písniček. Součástí kurzu jsou i základy yogy pro nejmenší a relaxace. (Cena: 50 Kč)
- English conversation for adults** 17:45 - 18:45
Anglická konverzace s rodilou mluvčí pro začátečníky a mírně pokročilé. (Cena: 80 Kč)

Pilates pro začátečníky 18:00 - 19:00 (Cena: 80 Kč)
Pilates 19:00 - 20:00 (Cena: 80 Kč)

Během cvičení si zlepšíte držení těla, posílíte si břicho, prodloužíte a protáhnete se svaly a vazy, vytvářejí se nohy a hýždě.

ČTVRTEK
Balanční cvičení pro seniory 9:00 - 10:00, 10:00 - 11:00

Lecke zaměřené na posílení stabilizačního systému, protažení celého těla a zpevnění pánevního dna za využití balančních pomůcek. (Cena: 30 Kč)

Ping - pong 12:00 - 14:00
(Cena: 20 Kč)

Otevřený klub pro děti a mládež 13:00 - 17:30 (Zdarma)
Deskové hry 16:00 - 17:30 (Zdarma)

Jugger 17:30 - 19:00

Pro věkovou skupinu 8+ (děti, mládež, dospělí). Fotbal a šerm v jednom. Čeká vás hodina a půl akční hry, která začíná být u nás i ve světě čím dál populárnější. Ideální pro všechny příznivce netradičních sportů. (Cena: 50 Kč)

Joga pro pokročilé 19:00 - 20:30 (Cena: 120 Kč)

PÁTEK

Jemná jóga 11:00 - 12:00

Lecke je zaměřena na harmonii těla a mysli, odbourání stresu a napětí. (Cena: 60 Kč)

Lego a jiné stavebnice 14:00 - 16:00 (Zdarma)

Tvoření v RC 15:00 - 16:00

Tento kurz je určen tvořivým dětem ve věku 7-12 let, které si chtějí vyzkoušet zajímavé výtvarné techniky. Z každé hodiny si děti odnesou výrobek, kterým mohou potěšit sebe i své blízké. (Cena: 20 Kč)

JEDNORÁZOVÉ AKCE

DIGITÁLNÍ SVĚT - MY, VY A NAŠE DĚTI
Počítačové hry, budou z našich dětí závisláci?

15. 5. 2018 18:15 - 19:45

Přednáška si klade za úkol seznámit posluchače s tím, kde se počítačové hry vzaly a jakou společenskou roli plní. **Lektor:** Mgr. Vítězslav Slíva **Cena:** Zdarma

Pilates - tvarujeme nohy a hýždě s programem pro děti

19. 5. 2018 9:30 - 12:30

2 hodiny cvičení + 1 hodina tvoření, hlídání dětí s doprovodným programem. Dopolední speciální lecke bude zaměřena na posílení dolních končetin a hýždí.

Lektor: cvičení – Radka Neubertová, tvoření a hlídání Gabriela Dufková

Cena: 200 Kč/ účastnice cvičení **Rezervace nutná**

Vycházka za historií v okolí Čimic

20. 5. 2018 14:00 - 18:00

Pro děti od 8 let a jejich rodiče

Zveme vás na nedělní výlet na hradiště Zámka. Cestou budou připraveny i hry pro děti, včetně možnosti vyzkoušet si Jugger. Akci zakončíme táborákem a opékáním vlastních buřtů na zahradě Rodinného centra Osmička.

Lektor: Mgr. Tomáš Jaroš **Cena:** Zdarma **Rezervace nutná**

Seminář z oboru logopedie

21. 5. 2018 18:00 - 19:30

Seznámíte se s poruchami a vadami řeči v dětském věku, s jejich rozdělením. **Lektor:** Mgr. Michaela Karolová **Cena:** 80 Kč **Rezervace nutná**

DIGITÁLNÍ SVĚT - MY, VY A NAŠE DĚTI

Kyberpsychologie a fake news

27. 5. 2018 18:15 - 19:45

V této přednášce se zaměříme na to, jak se mění naše chování v kyberprostoru. **Lektor:** Mgr. Vítězslav Slíva **Cena:** Zdarma **Rezervace nutná**

Turnaj v deskových hrách

29. 5. 2018 16:00 - 18:00

Pro všechny věkové skupiny

Předškoláci, školáci, rodiče, prarodiče

Rodinné centrum Osmička a Albi zvou malé i velké na turnaj v deskových hrách. Přijďte strávit příjemné odpoledne plné napětí, strategie a zábavy.

Na své si přijdou i nejmenší hráči, stejně jako ti zkušenější. K dispozici budou známé populární hry i herní novinky. Důležité není vyhrát, ale pobavit se!

Cena: zdarma

**Otevírací doba: po 9:00-20:00
út 10:00-19:30, st 9:00-19:00
čt 9:00-20:30, pá 11:00-16:00**



**Městská část
Praha 8**

RC Osmička

Libčická 333/2, Praha 8 – Čimice

Tel: 606 035 260

Facebook: Osmička pro rodinu

e-mail: rc@osmickaprorodinu.cz