

Olomouc - město přátelské

rodině a seniorům

nabídka akcí na říjen 2023 ZDARMA

Statutární město Olomouc letos získalo ocenění **Obec přátelská rodině a seniorům** a chce to oslavit se svými občany. Pro rodiny s dětmi, pro seniory a také dohromady pro všechny generace přichystalo město ve spolupráci s partnery **zajímavé akce, na které jste srdečně zváni i vy.**

Akce se konají v komunitních centrech (KC) Peškova 1 a Pavelčákova 21 i jinde. Bližší informace ke všem akcím najdete na prorodinu.olomouc.eu a proseniory.olomouc.eu. Kapacita účastníků je omezená, je třeba se předem přihlásit na aktivni.olomouc.eu, není-li u akce uvedeno jinak.

Datum	Akce	Zajišťuje	Místo konání
Pondělí 2. 10. 8:30–9:30	Cvičení pro seniory Lekce lehkého cvičení s židli, gumou apod.	Česká asociace sport pro všechny	KC Peškova
Úterý 3. 10. 17:00–18:00	Jóga pro děti Lekce jógy pro začátečníky	Martina Hitzgerová	KC Peškova
Pátek 6. 10. 8:30–9:30	Cvičení rodičů s dětmi (1–3 roky) Písničky, říkanky, motorická cvičení podporující vývoj dítěte	Centrum pohybu Olomouc	KC Peškova
Pátek 6. 10. 9:30–11:00	Line Dance seniori Lekce tanečního stylu, který nepotřebuje partnera. Jednoduché taneční kroky a variace	Centrum pohybu Olomouc	KC Peškova
Pátek 6. 10. 16:00–18:30	Výtvarné hrátky Páteční odpoledne s relaxačními výtvarnými technikami pro všechny generace	RC Heřmánek	KC Peškova
Pondělí 9. 10. 8:30–9:30	Cvičení pro seniory Lekce lehkého cvičení s židli, gumou apod.	Česká asociace sport pro všechny	KC Peškova
Pondělí 9. 10. 16:00–19:00	Výtvarná dílna pro všechny generace Kurz malby akrylovými barvami	Jana Kučová Šemberová	KC Peškova
Úterý 10. 10. 17:00–18:00	Jóga pro seniory Lekce jógy pro začátečníky	Martina Hitzgerová	KC Peškova
Středa 11. 10. 16:30–17:30	Line Dance děti Taneční choreografie všech stylů pro děti od 5 let, gymnastické rozcvičky	Centrum pohybu Olomouc	KC Peškova
Čtvrtek 12. 10. 14:30–16:30	Norsko – cesta na sever Cestopisná přednáška	Manželé Poulikovi	KC Peškova
Čtvrtek 12. 10. 17:00–19:00	Macramé tvoření Výroba závěsů na květináče technikou drhání z příze	RC Olivy	KC Peškova
Pondělí 16. 10. 16:00–20:00	Odpoledne pro mámy a děti Aktivity na posílení vztahů a sebezpoznání skrze společný prožitek, hru a tvoření	Ostrov pro rodinu	KC Peškova
Úterý 17. 10. 17:00–18:00	Jóga pro děti Lekce jógy pro začátečníky	Martina Hitzgerová	KC Peškova
Úterý 17. 10. 17:00–18:30	Role prarodičů v dnešních rodinách Beseda pro (pra) rodiče, hlídání dětí zajištěno	Snoezelen Olomouc	KC Pavelčákova
Čtvrtek 19. 10. 9:00–14:30	Náhradní rodiny v turbulentní době 9. ročník konference k rodinné politice, hlídání dětí zajištěno	Odbor sociálních věcí Magistrátu města Olomouce	Hynaisova 10
Čtvrtek 19. 10. 15:30–17:30	Relaxační koncert s hudebními nástroji pěti kontinentů Relaxační koncert zejména pro seniory	Lucie Tomková	KC Peškova
Pátek 20. 10. 8:30–9:30	Cvičení rodičů s dětmi (1–3 roky) Písničky, říkanky, motorická cvičení podporující vývoj dítěte	Centrum pohybu Olomouc	KC Peškova
Pátek 20. 10. 9:30–11:00	Line Dance seniori Lekce tanečního stylu, který nepotřebuje partnera. Jednoduché taneční kroky a variace	Centrum pohybu Olomouc	KC Peškova
Pondělí 23. 10. 16:00–19:00	Výtvarná dílna pro všechny generace Kurz modelování z hlíny	Jana Kučová Šemberová	KC Peškova
Úterý 24. 10. 17:00–18:00	Jóga pro seniory Lekce jógy pro začátečníky	Martina Hitzgerová	KC Peškova
Středa 25. 10. 16:30–17:30	Line Dance děti Taneční choreografie všech stylů pro děti od 5 let, gymnastické rozcvičky	Centrum pohybu Olomouc	KC Peškova
Čtvrtek 26. 10. 17:00–19:00	Macramé tvoření Výroba andělíčka technikou drhání z příze	RC Olivy	KC Peškova
Pondělí 30. 10. 14:00–15:00	Bezpečí Beseda pro seniory o zásadách bezpečného chování	Městská policie Olomouc	KC Peškova
Úterý 31. 10. 17:00–18:00	Jóga pro děti Lekce jógy pro začátečníky	Martina Hitzgerová	KC Peškova



Aktivity jsou podpořeny z NDT Obec přátelská rodině a seniorům 2023.

Bližší informace ke všem akcím najdete na prorodinu.olomouc.eu, proseniory.olomouc.eu.