

ZÁŘÍ 2025

Aktivní Olomouc:

nabídka akcí pro všechny generace

KOMUNITNÍ CENTRUM

„Klub volnočasových aktivit Pešek“ *Peškova 1, Olomouc*

Vstup na všechny akce zdarma

Nutná rezervace na: aktivni.olomouc.eu

Datum	Akce	Zajišťuje	Místo konání
Pondělí 1. 9. 10:00–11:30	Trénink paměti pro seniory Jak funguje paměť a proč si nezapamatujeme, co potřebujeme	Věra Přikrylová	KC Pešek, Peškova 1
Pondělí 1. 9. 16:00–17:00	Line Dance (nejen) pro seniory Lekce tanečního stylu, který nepotřebuje partnera. Jednoduché taneční kroky a variace.	Centrum pohybu Olomouc	KC Pešek, Peškova 1
Pondělí 1. 9. 17:00–18:00	Cvičení pro zdravá záda, aneb aby tělo nebolelo Kondičně zdravotní cvičení	Centrum pohybu Olomouc	KC Pešek, Peškova 1
Pátek 5. 9. 10:00–11:00	Cvičení rodičů s dětmi (1–3 roky) Písničky, říkanky, motorická cvičení podporující vývoj dítěte	Tereza Hýsková	KC Pešek, Peškova 1
Pátek 5. 9. 11:00–12:00	Jóga pro seniory Lekce jógy pro začátečníky	Tereza Hýsková	KC Pešek, Peškova 1
Pondělí 8. 9. 8:30–9:30	Cvičení pro seniory Lekce lehkého cvičení s židlí, gumou apod.	Česká asociace sport pro všechny	KC Pešek, Peškova 1
Čtvrtek 11. 9. 15:00–18:00	Pohyb je IN! Dětský den se Sportimáčkem, program pro rodiny s dětmi	Sportimáček	Pevnost Poznání
Čtvrtek 11. 9. 16:30–18:00	Vaříme s paní Natálií a Ljubou: Domácí vareniky se slanou a sladkou náplní Workshop tradiční ukrajinské kuchyně	Rodinné centrum Provázek	KC Pešek, Peškova 1
Pátek 12. 9. 9:00–13:00	Nakupování na internetu a bankovníctví v mobilu Beseda pro seniory	SeniorOn	KC Pešek, Peškova 1
Pondělí 15. 9. 16:00–17:00	Line Dance (nejen) pro seniory Lekce tanečního stylu, který nepotřebuje partnera. Jednoduché taneční kroky a variace.	Centrum pohybu Olomouc	KC Pešek, Peškova 1



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

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

ZÁŘÍ 2025

Aktivní Olomouc:

nabídka akcí pro všechny generace

KOMUNITNÍ CENTRUM

„Klub volnočasových aktivit Pešek“ *Peškova 1, Olomouc*

Vstup na všechny akce zdarma

Nutná rezervace na: aktivni.olomouc.eu

Pondělí 15. 9. 17:00–18:00	Cvičení pro zdravá záda aneb aby tělo nebolelo Kondičně zdravotní cvičení	Centrum pohybu Olomouc	KC Pešek, Peškova 1
Čtvrtek 18. 9. 16:00–18:00	Zanzibar očima Lady Červenkové Cestopisná přednáška	Lada Červenková	KC Pešek, Peškova 1
Pátek 19. 9. 10:00–11:00	Cvičení rodičů s dětmi (1–3 roky) Písničky, říkanky, motorická cvičení podporující vývoj dítěte	Tereza Hýsková	KC Pešek, Peškova 1
Pátek 19. 9. 11:00–12:00	Jóga pro seniory Lekce jógy pro začátečníky	Tereza Hýsková	KC Pešek, Peškova 1
Pondělí 22. 9. 8:30–9:30	Cvičení pro seniory Lekce lehkého cvičení s židlí, gumou apod.	Česká asociace sport pro všechny	KC Pešek, Peškova 1
Středa 24. 9. 16:30–18:00	Podzimní skřítci – tvořivá dílna s textilem Relaxační tvoření ke Dni seniorů pro velké i malé	Rodinné centrum Provázek	KC Pešek, Peškova 1
Čtvrtek 25. 9. 17:00–19:00	Jak podpořit duševní zdraví dětí Přednáška pro rodiče dětí všech věkových kategorií	P-centrum, spolek	P-centrum, Lafayettova 9

Statutární město Olomouc i letos získalo ocenění Obec přátelská rodině a seniorům 2025, proto pro rodiny s dětmi, pro seniory a také dohromady pro všechny generace přichystalo ve spolupráci s partnery zajímavé akce, na které vás srdečně zve. Akce se konají v Komunitním centru Pešek 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.

Vstup na akce je zdarma, aktivity jsou podpořeny z DT Obec přátelská rodině a seniorům 2025.



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

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