



LISTOPAD 2025

Aktivní Olomouc:

nabídka akcí pro všechny generace

Vstup na všechny akce zdarma

Nutná rezervace na: aktivni.olomouc.eu

Datum	Akce	Zajišťuje	Místo konání
Pondělí 3. 11. 10:00–11:30	Trénink paměti pro seniory Jak funguje paměť a proč si nezapamatujeme, co potřebujeme	Věra Příkrylová	KC Pešek, Peškova 1
Pondělí 3. 11. 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 3. 11. 17:00–18:00	Cvičení pro zdravá záda, aneb aby tělo nebolelo Kondičně zdravotní cvičení	Centrum pohybu Olomouc	KC Pešek, Peškova 1
Středa 5. 11. 16:30–18:30	Vaříme s paní Natálií a Ljubou: Boršč Workshop tradiční ukrajinské kuchyně	Rodinné centrum Provázek	KC Pešek, Peškova 1
Pondělí 10. 11. 8:30–9:30	Cvičení pro seniory Lekce lehkého cvičení s židlí, gumou apod.	Česká asociace sport pro všechny	KC Pešek, Peškova 1
Středa 12. 11. 14:00–15:00	Výtvarný workshop pro všechny 3 generace Tvoření s dětmi, vnoučaty - výroba podzimní dekorace z darů lesa	Snoezelen Olomouc	KC Pešek, Peškova 1
Čtvrtek 13. 11. 9:30–10:30	Tvoření s Rodinným centrem Provázek Mýdlová dílna – barvy, vůně a radost pro nejmenší	Rodinné centrum Provázek	KC Pešek, Peškova 1
Čtvrtek 13. 11. 10:30–11:30	Tvoření s Rodinným centrem Provázek Mýdlová dílna – barvy, vůně a radost pro nejmenší	Rodinné centrum Provázek	KC Pešek, Peškova 1



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

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

Čtvrtek 13. 11. 14:00–16:00	Podzimní macramé workshop s RC Olivy Výroba originální klíčenky pomocí macramé přize	RC Olivy	KC Pešek, Peškova 1
Pátek 14. 11. 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 14. 11. 11:00–12:00	Jóga pro seniory Lekce jógy pro začátečníky	Tereza Hýsková	KC Pešek, Peškova 1
Pátek 14. 11. 15:00–16:00	Mezigenerační senzohrátky Senzory play pro malé i velké – děti i seniory	Šárka Faltýčko	KC Pešek, Peškova 1
Čtvrtek 20. 11. 17:00–19:00	Jak se cítit dobře Workshop o tom, jak je důležité najít rovnováhu mezi péčí o rodinu a vlastní pohodou	P-centrum, Podpora rodin	P-centrum, Lafayetteova 42/14
Pátek 21. 11. 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 21. 11. 11:00–12:00	Jóga pro seniory Lekce jógy pro začátečníky	Tereza Hýsková	KC Pešek, Peškova 1
Pondělí 24. 11. 8:30–9:30	Cvičení pro seniory Lekce lehkého cvičení s židli, gumou apod.	Česká asociace sport pro všechny	KC Pešek, Peškova 1
Pondělí 24. 11. 16:00–18:00	Adventní workshop Workshop zaměřený na výrobu adventních věnců	RC Heřmánek	KC Pešek, Peškova 1

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.