

# PROSINEC 2021

## ANGLIČTINA – klubovna Klubu Dvojka pro seniory, Balbínova 6

Z důvodu nemoci lektora je tato aktivita pozastavena. O zahájení kurzu Vás budeme informovat.

## BAZÉN TJ SOKOL KRÁLOVSKÉ VINOHRADY

Každé úterý od 14:00 do 14:45 a čtvrtek od 15:45 do 16:30. Lekce trvá 45 minut a probíhá na vlastní zodpovědnost cvičence. **Výdej plavenek je vždy od 8:00 hodin v informacích v přízemí budovy radnice** (Na jednu členskou kartu klubu obdrží zájemce maximálně dva lístky) **v termínech:**

**měsíc prosinec – 29. 11. 2021, leden – 3. 1. 2022, únor – 24. 1. 2022.**

## JÓGA PRO SENIORY KARMA YOGA – Korunní ul.

Každé **úterý** a **čtvrtek** od **14 do 15:30 hodin** ve studiu Karma Yoga v ulici **Korunní č. 25** za pouhých **20 Kč**. Rezervace je nutná přímo na místě studia.

## JÓGA PRO SENIORY PROSTOR8 – Šmilovského 8

Každý **čtvrtek** v čase **15:30 až 16:30 hod.** ve studiu Prostor8 ve Šmilovského ulici 8. Lekce jsou zpoplatněny částkou 50 Kč. Přihlásit se můžete na e-mailu [info@prostor8.cz](mailto:info@prostor8.cz) nebo na tel. 603 752 468. Při přihlášení je nutné uvést číslo členské karty klubu Dvojka pro seniory.

## KOSMETIKA – Americká 21

**Relax – masérské a kadeřnické služby** za velmi výhodné ceny, vám budou poskytnuty studenty 2. ročníku Metropolitní odborné umělecké školy. Při předložení klubové karty **sleva 20 %**. Můžete přijít i bez objednání. Pro rezervaci prosím volejte na masáže tel. č: **732 412 241** a kadeřnictví tel. č.: **241 717 929**. Otevírací doba: **pondělí–pátek, 7 až 18 hodin**. Tyto služby jsou otevřené od měsíce září.

## KLUB SBĚRATELŮ AUTOGRAMŮ

Každý první čtvrtek v měsíci od 10:00 do 12:00 hod. si můžete přijít vychutnat společné chvíle u tohoto velmi zajímavého koníčku. Rezervace není nutná.

## KNIHOVNA NA VINOHRADECH – Vinohradská 69

Členové klubu se zde mohou zaregistrovat za polovinu, tj. 40 Kč na rok, a využívat služeb knihovny.

## KURZ KRESLENÍ – Balbínova 28

Již probíhá. Kapacita naplněna.

## PÉTANQUE – Šmilovského 8

Tréninky probíhají **každé úterý od 13:00 hod. do 14:30 hod, ve studiu – klubovně (dolní sál) PROSTOR8, Šmilovského 8, Praha 2.** S sebou pohodlné oblečení a přezůvky. Nutná rezervace u pí. Ivany Procházkové, tel.: 724 102 328, e-mail: [ivana.prochazkova@praha2.cz](mailto:ivana.prochazkova@praha2.cz). Při příznivém počasí se tréninky konají v Havlíčkových sadech u Pavilonu Grébovka.

# PROSINEC 2021

## VÁNOČNÍ KONCERT – 22. 12. 2021, 18:00 hodin, EMAUZSKÝ KLÁŠTER – REFEKTÁŘ

Vánoční koncert v Emauzském klášteře – Refektáři. Zpívat a hrát budou Lucie Silkenová – soprán, Edita Randová – mezzosoprán, Daniel Klánský – bassbaryton, Indi Stivín – kontrabass, Lukáš Klánský – klavír. Zazní známé árie slavných skladatelů, zaměřené na čas vánoční.

*Rezervace od 17.12. na tel.čísle.: 724 102 328 nebo e-mail:ivana.prochazkova@praha2.cz*

## PROCHÁZKA PRAHOU S PIS

**Národní galerie v Praze – úterý 14.12. 2021**

**Sraz ve 14:00 hodin před vstupem do Národní galerie, Dukelských hrdinů 47, Praha 7.**

Jaké bylo umění první republiky? Prohlídka stále expozice NG ve Veletržním paláci. To vše na vás čeká během této procházky

*Rezervace v pondělí 13.12. 9:00–9:30 hod. na tel. číslo: 236 044 215.*

## SENIOR V BEZPEČÍ – SEBEOBRANA

Myslíme i na Vaši bezpečnost, proto jsme pro Vás připravili „tréninky“ sebeobrany. V prostorech tělocvičny SeiGym, Lublaňská 20, **do 17. prosince**, si můžete **každý pátek od 10:00 do 11:00 hod.** vyzkoušet různé prvky vhodné pro sebeobranu, např. aikida, jiujitsu,..., ale také se protáhnete a zpevníte tělo. Nebojte se a zvyšte si své sebevědomí. Na tento druh tréninku je vhodné pohodlné oblečení (např. triko s dlouhým rukávem, tepláky). Cvičí se na bosu nebo v ponožkách.

## STYLOVÉ VEČERY 2019 – Novoměstská radnice

**Koncert ze „Stylových večerů“** na téma „Předvánoční chvíle na Novoměstské radnici“ se bude konat 9. prosince od 19:30 hod. na Novoměstské radnici. **Ve středu 8. prosince si můžete od 9:00 hodin vyzvednout vstupenku** v informacích v přízemí budovy radnice. Počet lístků je omezen (1 vstupenka na jednu členskou kartu).

## VÝLETY s paní Martínkovou

**Úterý 14. 12. 2021 VÁNOČNÍ VÝLET DO ĎÁBLIC**

Pamatujete si písničku Ivana Mládka, ve které zpíval, že čas vánoční trávívá v Ďáblicích a v útulném doupátku v přízemí tam sdílí stůl sváteční se svou známou, která vánočních návyků dbá? Vůbec se mu nedivím, protože v Ďáblicích je moc hezky. A mají tam skutečné unikáty. Za první: Prosincovou ulici. Za druhé: úplně první pražský panelák. Za třetí. Obecní dům. Za čtvrté: Vlnu. A mohli bychom pokračovat. Ale nám to pro dnešek bude stačit. Až si tohle všechno prohlédneme, pozvu Vás do Ďáblického háje. Je tam takové útulné doupátko v přírodě, jako stvořené pro vánoční besídku pod širým nebem. Tak se teple oblékněte, do termosky uvařte čaj (nebo to, co máte rádi) a určitě přijďte, ať si můžeme vzájemně popřát klidné vánoce, šťastné vykročení do nového roku a spoustu dalších pěkných společných výletů. A kdo ví, možná, že přiletí i Ježíšek!

Trasa: zhruba 6 km, mírně zvlněný terén

INFORMACE O SRAZU OBDRŽÍTE PŘI PŘIHLÁŠENÍ v pondělí 13. 12. od 9:00 hod. na tel. čísle 603 909 205 (pí. Martínková)

# PROSINEC 2021

## VÁNOČNÍ VÝLET S PŘEKVAPENÍM

**V pátek 10. 12. a 17. 12.**

**Sraz ve 14:00 hodin u kostela sv. Ludmily, výlet je zdarma. Návrat mezi 18. a 19. hodinou.**

Před vstupem do autobusu je nutné se prokázat certifikátem o očkování.

Změna programu dopravcem vyhrazena.

*Rezervace ve čtvrtek 9. 12. od 9:00 do 10:30 hodin, na tel. čísle: 236 044 215.*

## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ – Bugifit – Balbínova 6

Cvičení každé pondělí od 10:00 do 11:00 hod. a středu od 11:00 do 12:00 hod. Jde o všestranné terapeutické cvičení na udržení zdraví a kondice. Cvičení povede cvičitelka pí. Jana Perglová, rezervace na tyto lekce na tel.: 776 489 551.