

TÝDEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Po-Pá 16.–19. 9. 2024

Jedinečná možnost přijít si vyzkoušet, co Mozaika nabízí a co vás láká.

Rozmanitý výběr ze sportovních, kreativních, hravých i společenských aktivit po celý rok.

SLEDUJTE NÁS

WWW, FACEBOOK, INSTAGRAM

ZAMĚŘENO NA VŠECHNY GENERACE

**TENTO TÝDEN JSOU ZDARMA VŠECHNY
ACTIVITY OZNAČENÉ V HARMONOGRAMU**



Klimkovice
SENIORŮ
vítání 2024

Více se dozvíte v harmonogramu.

NOVINKY

MOZAIKOVÉ SMYSLOHRANÍ

Téma tohoto setkání – **POVOLÁNÍ**

10.00–12.00 / Smyslohraní v sále

11.00–12.00 / otevřena herna RC Želvička – prostor na svačinku, hraní / v ceně

Nechte své děti objevovat svět všemi smysly. Smyslohraní je forma hry, která dává dětem možnost objevovat svět skrze smysly. Pomocí stanovišť vytvoříme kreativní, interaktivní a zábavný způsob, jak podporovat jejich vývoj a učení.

Na každém Smyslohraní nás čeká jiné téma.

S sebou: dětem vezměte přezůvky a věci na převlečení.

Děti se mohou zamokřit vodou či ušpinit některým z materiálů.

Je třeba se zaregistrovat předem.

Přihlašovat se můžete na: www.mozaikaklimkovice.cz/akce

Více informací: Renata Návrátová, 725 166 100, nebo mozaika.navratova@seznam.cz

PÁ / 20. 9. / děti 1–5 let

V doprovodu rodičů

250 Kč / dítě / lekce

Kapacita 10 dětí.



NORDIC WALKING nejen pro seniory

s fyzioterapeutkou Markétou Hurníkovou

Praktický workshop v terénu ke správné technice chůze s holemi.

Nordic Walking představuje přirozený fyziologický pohyb, do kterého se pomocí holí aktivně zapojí i horní polovina těla.

S sebou: nejlépe speciální hole pro nordic walking, případně jiné vlastní hole.

Ke krátkému vyzkoušení budou hole pro nordic walking k dispozici.

Rezervace nutná!

Přihlašování do obsazení míst na:

Renata Návrátová, 725 166 100, nebo mozaika.navratova@seznam.cz

PÁ / 25. 10. / 14.00–17.00 hod.

150 Kč / senior; 250 Kč / ostatní



PŘIPRAVUJEME

BURZA CELOROČNÍ

Oblečení pro děti i dospělé, hračky, knihy, sportovní potřeby.

Bez omezení ročního období i věku.

Pravidla značení věcí, pravidla burzy a formuláře naleznete na: www.zelvicka.info.

Kontaktní osoba: Katka Neuvirtová, tel.: 602 666 263, e-mail: rc.zelvicka@seznam.cz

PÁ + SO / 11. 10. a 12. 10.

KLIMKOVICKÝ SWAP

PÁ + SO / 18. 10. a 19. 10.

Dejte věcem druhou šanci!

Přijďte věnovat vaše již nepoužívané věci a můžete si vybrat něco od druhých.

Bližší informace ve facebookové skupině SWAP Klimkovice a okolí.



RODINNÉ CENTRUM ŽELVIČKA
ZÁŘÍ 2024


Vstupné 50 Kč pro celou rodinu. Dopolnední program začíná v 10.00 hodin.

ÚT	17. 9.	9.00–11.30	Otevřená herna RC Želvička. Přijďte se podívat, co vše nabízíme! Vstup zdarma v rámci TÝDNE OTEVŘENÝCH DVEŘÍ!		
ČT	19. 9.	9.00–11.30		16.00–18.00	herna a zahrada
ÚT	24. 9.	9.00–11.30	Cvičení v sále / kostky, opičí motorické dráhy.	16.00–18.00	volná herna
ČT	26. 9.	9.00–11.30	Dopolnední program v herně.		

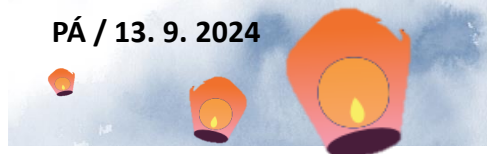
 RODINNÉ CENTRUM ŽELVIČKA, z. s., Komenského 112, Klimkovic, Centrum volného času MOZAIKA Klimkovic
 Tel.: 725 166 100 / e-mail: rc.zelvicka@seznam.cz / www.zelvicka.info / www.facebook.com/ZelvickaKlimkovic

ZAPIŠTE SI DO KALENDÁŘE

Pozvánku najdete také na straně 22 tohoto zpravodaje.

PŘEDJARMAREČNÍ LAMPIONOVÝ PRŮVOD

 Kreativní dílna v Mozaice. Průvod městem od zámku k Mozaice.
 Vystoupení na zahradě Mozaiky, světelná show Duo Fatale.
 Více informací naleznete na našich stránkách a plakátech.

PÁ / 13. 9. 2024


ZÁŘÍ



MOZAIKA
Centrum volného času Klimkovice



Moravskoslezský
kraj

AKTIVITY – Klub aktivních seniorů

zdarma

Poprázdninové setkání v klubovně

PO / 19. 9. / 15.00–16.30

Povídání o prázdninách a plánování toho, co nás čeká.

MEZIGENERAČNÍ AKTIVITY PRO SENIORY A DĚTI



Bubnování na djembe pro seniory a děti

PO / 19. 9. / 14.30–15.30

s Mgr. Michaelou Kryskovou

Sportovně zábavné odpoledne – senioři dětem

PO / 30. 9. / 14.30–17.00

14.30–15.30 sportoviště, úkoly s následnými odměnami a občerstvením

16.00–17.00 Cirkusový workshop Dua Fatale s vystoupením

Podle počasí se akce bude konat na zahradě Mozaiky, nebo v rámci budovy.

PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

CVIČENÍ S FLEXIBAREM - ZAČÁTEČNÍCI

PO / 11.00–12.00

- MÍRNĚ POKROČILÍ

PO / 9.45–10.45

Účinné cvičení s kmitací tyčí s Terezou Horákovou.

50 Kč / lekce

Rezervace na tel.: 737 408 391

ZDRAVOTNÍ A PROTAHOVACÍ CVIČENÍ

od 9. září

PO / 16.45–17.45

Pavla Navrátilová a Dagmar Neuwirthová (TJ Sokol)

20 Kč / lekce / vyzkoušení

Cvičení pro starší ženy pro přirozenou aktivitu orgánů a radost ze života.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

50 Kč / lekce

Zdravotní cvičení 1 s Mgr. Ilonou Žákovou

ÚT / 9.00–10.00

Zdravotní cvičení 2 s Věrkou Strakošovou

ST / 14.30–15.30

Zdravotní cvičení 3 s Věrkou Strakošovou

ČT / 8.45–9.45

SPOLEČENSKÉ AKCE

DEN SENIORŮ

zdarma

PÁ / 4. 10.

Program v sále

16.00–17.15

EPYDEMIE: energická, jihočeská folková kapela s písničkami ze života a o životě. Ocenění Anděl.

Světelná show DUO FATALE

Taneční vystoupení

Posezení s hudbou a občerstvením v přísálí.

17.30–18.30

Vstupenky k dispozici v Mozaice od 9. 9. do 16. 9. po dohodě s R. Návrátovou, tel.: 725 166 100

Dále od 17. 9. do vyprodání v KIS Klimkovice v přízemí zámku.

PŘIPRAVUJEME

NORDIC WALKING NEJEN PRO SENIORY

od 9. září

PÁ / 14.00–17.00

Více informací na první straně programu Mozaiky v tomto zpravodaji.

KURZ TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

PO / 11. 11., 18. 11., 25. 11., 2. 12., 9. 12.

Se zkušenou lektorkou Magdou Ožanovou.

1. skupina / 8.30–10.00

Zábavná setkání s trénováním paměti a posezením s vrstevníky.

2. skupina / 10. 15–11.45

Počet míst omezen. Upřednostňujeme zájemce o celý kurz.

6 setkání / 360 Kč

Přihlašování: R. Návrátová v Mozaice, nebo na tel.: 725 166 100