

Městská část Praha 3 vás srdečně zve na akce pořádané v rámci projektu Trojka pro seniory. Veškeré aktivity jsou pro seniory z MČ Praha 3 zdarma.

listopad

Jazykové kurzy pro seniory

Od 24. 9. do 28. 11. 2019 nabízíme tyto jazykové kurzy:

Angličtina – mírně pokročilí
vždy v úterý od 15:30 do 16:30

Angličtina – pokročilí začátečníci
vždy ve středu od 11:30 do 12:30

Němčina – mírně pokročilí
vždy ve čtvrtek od 12:30 do 13:30

Přihlásit se můžete v klubu Remedium, Táboritká 22, Praha 3, tel.: 222 712 940, ÚT od 10:00 do 13:00 a ST od 13:00 do 16:00. Počet míst je omezen.

Plaveme s Trojkou pro seniory

Úterý, středa, čtvrtek od 12:00 do 12:45

Areál na Pražačce, Za Žižkovskou vozovnou 19

Senioři 65+ z Prahy 3 se mohou telefonicky přihlašovat na ÚMČ Praha 3, odboru sociálních věcí na speciálně zřízeném telefonním čísle 777 464 855 vždy v úterý od 10:00 do 14:00 hodin. Senior se může přihlásit vždy na následující týden a to pouze na jeden termín.

Taneční odpoledne pro seniory

Úterý 5. 11. od 14:00 do 17:00

Kongresový sál hotelu Olšanka, Táboritká 23/1000, Praha 3

Vystoupení Žižkovanky Petra Soviče k poslechu i k tanci.

Kurzy Nordic Walking

Středa 6. a 13. 11. od 14:00

Sraz před budovou T. J. Sokol Praha Královské Vinohrady – Praha 2, Polská 2400/1a

Kurzy budou probíhat pravidelně každou středu bez předchozí registrace, k dispozici hole k vypůjčení.

Vycházky – Staré Město a jeho tajemná místa

Čtvrtek 6. 11. od 14:00

Sraz před „Pánskou pasáží“ na Ovocném trhu č. p. 12.

Na této vycházce pronikneme do některých vybraných pasáží a uliček Starého Města, v nichž si povíme o jejich historii a zajímavých událostech k nim se vážících.

Městská část Praha 3 vás srdečně zve na akce pořádané v rámci projektu Trojka pro rodiny. Veškeré aktivity jsou pro rodiny s dětmi z MČ Praha 3 zdarma.

listopad

Přednáška – Jak na agresi a neklid dětí

Pondělí 11. 11. od 15:00 do 16:00

Informační centrum Praha 3, Milešovská 1

Vzteky, agrese, je krokodýl, kterého cosi v dítěti probudilo a potomek ho neumí sám zkontrolovat. Potřebuje vaši pomoc. Abychom mu mohli pomoci, musíme pochopit, přijmout a zpracovat své vlastní emoce, které dítě svým chováním probudilo v nás, ale i ty jeho. Porozumíme-li, pak můžeme pomoci dítěti zkontrolovat jeho krokodýly. Téma: boj rozumu, vůle a emocí, proč emoce tak často vítězí, co podněcuje agresivitu a neklid u dětí, jak minimalizovat a zvládat vztek a neklid, hra a společné aktivity jako prevence, jak naučit dítě zpracovat emoce, výchova, která brousí ostré hrany konfliktu, jak pomoci dětem zpracovat emoce, když nastanou.

3 TROJKA
PRO SENIORY

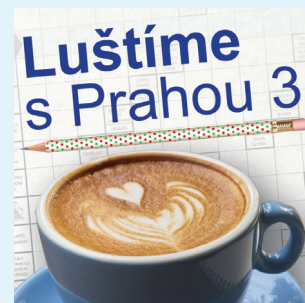


Luštíme s Prahou 3 – vyhlášení

Čtvrtek 7. 11. od 14:00 hodin

Atrium na Žižkově, Čajkovského 12

Pro všechny registrované účastníky soutěže, kteří odevzdali 20 správně vyluštěných křížovek, se uskuteční slavnostní vyhlášení. Program bude zakončen vylosováním výherce hlavní ceny.



Žižkovem s kvízem – Kubelíkovou ulicí do Riegrových sadů

Čtvrtek 14. 11. od 14:00

Sraz na rohu ulic Táboritká a Kubelíkova

Velmi zajímavou ulicí se školou, nájemními domy a dalšími budovami se dostaneme do Riegrových sadů, které vznikly roku 1902 v rámci urbanistického plánu Královských Vinohrad na místě bývalé zahrady Kanálka.

Přednáška – Cestování po Namibii s trénováním paměti

Středa 27. 11. od 15:00 do 16:00

Informační centrum Praha 3, Milešovská 1

Krásná a nepoznaná Namibie na západním pobřeží Jižní Afriky je zemí, jež se pyšní mimořádným a dosud neporušeným přírodním bohatstvím. Pokud patříte mezi ty, kdo nikdy nenavštívil tuto úchvatnou zemi, nyní k tomu máte ideální příležitost, a navíc si zábavnou formou procvičíte paměť. Projekt je realizován na základě poskytnuté dotace Ministerstva práce a sociálních věcí z programu „Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností“.



Právní služby pro seniory

Po předchozí domluvě – ÚMČ Praha 3, Odbor sociálních věcí, Bc. Zdeňka Hošková, e-mailem na hoskova.zdenka@praha3.cz nebo na tel.: 222 116 451.

3 TROJKA
PRO RODINY



Workshop s Trojkou pro rodiny

Středa 27. 11. od 16:30 do 19:00

Komunitní centrum Žižkov, Koněvova 65a

Šití vánočních dekorací. Workshop pro rodiče s dětmi. Veškerý materiál je k dispozici. Počet míst je omezen, proto je nutné se předem přihlásit u Martynej Vejmelkové na tel.: 222 116 438 nebo e-mailem: vejmelkova.martina@praha3.cz, a to nejpozději do 25. 11. 2019.

www.praha3.cz

[f/praha3.cz](https://www.facebook.com/praha3.cz)

[@mcpraha3](https://www.instagram.com/mcpraha3)

MĚSTSKÁ ČÁST



PRAHA 3