

VOLNÝ ČAS, KTERÝ MÁ ŠMRNC!

AKTIVITY PRO SENIORY



Život nekončí... začíná být barevnější!

Přidejte se k nám a objevte svět, který voní hlínou a květinami, zní smíchem a otvírá vzpomínky i nová přátelství.

Co u nás zažijete?

Keramika & aranžování

Nechte ruce tvořit a duši odpočívat. Ať už z hlíny vykouzlíme hrnek nebo z luční květiny sváteční stůl, vždy v tom bude kus vašeho příběhu.

Trénink paměti, co baví

Hravě a chytře si procvičíme mozek. Žádná škola, ale křížovky, asociace, příběhy a smích.

Cestovatelské besedy

Skočíme z gauče až do Himálaje, na Machu Picchu i na africké safari. Bez letenek, zato s velkým nadšením.

Pěvecký sbor bez not (a ostychu)

Zpíváme pro radost, ne pro porotu. A když zazní "Beskyde, Beskyde", i ti největší bručouni se rozezpívají.

Arteterapie

Malujeme, mačkáme, stříháme, naléváme barvy do života. Kreativita nezná věk!

Sportovní chvilky

Nordic walking, cvičení na židli, míčové hry i tanec v sedě – na výkon nehrajeme, ale na radost rozhodně ano.

Každý den může být novým začátkem.

Přijďte si vyzkoušet první aktivitu zdarma – a zůstaňte na čaj i kus řeči.

Kontakt:

ALKA, o.p.s., Plzeňská 134, Příbram I - dům Natura
telefonní číslo 725 312 147

www.alkaops.cz

