



# Program - květen 2019

## JEDNOTLIVÉ AKCE

**NE 5.5. 17:00-19:00**

### **Slepička – mezi námi děvčaty**

Nová aktivita pro ženy. Navazujeme na tradici draní peří, u které se ženy scházely společně v jedné světnici a povídaly si. Probraly vždy nějaké téma ze všech možných úhlů pohledu a tak se vzájemně obohacovaly.

Na první Slepíčku jsme vybrali téma SEBELÁSKA a u povídání si vyrobíme něco z korálků. Využijme čas samy pro sebe a odpočijme si od kohoutků a kuřátek.

**PÁ 10.5. 16:00-18:00**

### **Zentangle**

Jedná se o jednoduchou metodu, která pomůže se soustředit, odpočívat, zlepšit představivost, rozvíjet fantazii, podpořit sebevědomí, meditovat... Navíc vás to prostě bude strašně moc bavit. Pro zájemce všeho věku, dospělé i děti, které vydrží sedět aspoň půl hodiny (cca od 6 let). Malovat ani kreslit umět nemusíte, stačí chtít vyzkoušet něco nového. V ceně je zahrnut materiál, který si odnesete. Cena 50,- Kč. Rezervace vítána na [blankarosi@seznam.cz](mailto:blankarosi@seznam.cz).

**PO 13.5. 13:00-17:00**

### **Malování hennou v Bohnicích**

Za dobrovolný příspěvek vás namalují čistě přírodní a zcela čerstvě umíchanou hennou. Více informací najdete na webu. Marie

**PÁ 17.5. od 16:00**

### **Oslava 5. výročí otevření Statku**

Přineste jídlo, uděláme si piknik.

**NE 26.5. 11:00-18:00**

### **DOBROČINNÝ BAZAR**

#### **DOSPĚLÉHO I DĚTSKÉHO OBLEČENÍ**

Pořádáme dobročinný bazar oblečení dámského, pánského i dětského, zachovalého a krásného ve prospěch Bohnického komunitního centra. Přijďte si ulovit úžasné kousky za milé ceny. Neprodané věci věnujeme na další charitu. Pokud nám chcete věnovat nějaké hezké oblečení, boty, batohy nebo kabelky k prodeji, kontaktujte Petru na tel. 608 157 835 nebo je přineste v den akce dopoledne. Děkujeme.

### **POZVÁNKA NA ČERVEN**

**ČT 6.6. 18:00-21:00**

#### **Jak vychovávat kluky a nepřijít o rozum**

##### **Místo: V. Kolona v areálu PNB**

- Seznámíte se s užitečnými technikami pro každodenní zvládnání výchovy v rodině - při výchově kluků zvláště.
- Dozvíte se o klíčových obdobích ve výchově syna, o vývoji mužského mozku a důvodech tak "jiného" chování chlapců.
- Lektorka odpoví na otázky jako: "Proč prý kluci zlobí víc než holčičky?", "Proč mají často horší výsledky ve škole?", "Proč obvykle vyrušují a neposedí?", "Proč si řada z nich vyrábí zbraně a neustále bojují?"
- Podíváme se také na nezastupitelnou roli muže v klíčových obdobích výchovy kluků i na mateřský nekldid a úzkost, když chlapi dělají nebezpečné věci.

Lektorka: Mgr. et Mgr. Vladka Bartáková, PhD., psycholožka a psychoterapeutka  
Kapacita omezena, cena 300 Kč.  
Přihlášení na: [e.ripkova@gmail.com](mailto:e.ripkova@gmail.com)

## **STATEK VRANÝCH - BOHNICKÉ SOUSEDSKÉ = KOMUNITNÍ CENTRUM**

najdete na adrese **Bohnická 1 / 36, Praha 8** (na starobohnické návsi)

tel. program a rezervace Petra 608 157 835 --- [bohnice.ziji@gmail.com](mailto:bohnice.ziji@gmail.com) --- [www.bohniceziji.cz](http://www.bohniceziji.cz)

# Program - květen 2019

## PRAVIDELNÝ ROZVRH

	Dopoledne	Odpoledne	Večer
<b>Pondělí</b>		<b>16:00 – 17:00</b> <b>Cvičení maminek s miminky</b> Setkání maminek, které si chtějí zacvičit a nemají hlídání. Děti (ještě nechodící) budou dělat společnost a určovat tempo cvičení. Rezervace: 604 512 861 Iva. PS: Cvičíme bez lektora.	<b>17:30 – 18:45</b> <b>Há-tha jóga I. se zaměřením na správné držení těla</b>  <b>19:00 – 20:15</b> <b>Há-tha jóga II. se zaměřením na správné držení těla</b> Jóga v mírném, plynulém tempu s důrazem na správné nastavení a uvědomění si středu těla. Lektorka Mgr. Petra Zajíčková. Oba kurzy jsou obsazeny.
<b>Úterý</b>		<b>16:00 – 17:00</b> <b>Výtvarný kurz</b> <i>(pro starší děti nebo dospělé)</i> <i>Kurz bude otevřen, pokud se přihlásí dostatečný počet účastníků.</i>	<b>18:15 – 19:15</b> <b>Ashtanga jóga</b> Lekce jógy s Kateřinou Pudilovou. Cyklus 10 lekcí. Rezervace: 777 257 474.
<b>Středa</b>	<b>9:00 – 11:00</b> <b>Herna pro děti a společnost pro dospělé</b> Přijďte si posedět, pohrát si a popovídat u kávy nebo čaje. Volný program nebo možnost nejrůznějších workshopů pro děti i maminky – zapojte se.	<b>17:00 – 18:00 (sudé týdny)</b> <b>Zelenina pro Bohnice</b> KPZ=Komunitou podporované zemědělství. V případě zájmu pište na bohnickebedynky@gmail.com.	<b>17:30 – 19:00</b> <b>Há-tha jóga</b> Lektorka Lucie Grohmanová. Kurz je obsazen.
<b>Čtvrtek</b>			<b>18:15 – 19:00</b> <b>Německá konverzace</b> Otevřeno pro nové zájemce. Rezervace přes e-mail nebo FB.  <b>19:00 – 20:30</b> <b>Francouzština s rodilou mluvčí</b> Středně pokročilí. Rezervace: 775 903 984 Irene.
<b>Pátek</b>	<b>9:30 – 12:00</b> <b>Na kopečku - klub pro maminky s malými dětmi</b> Dopoledne s básničkami a písničkami, společně sdílenou svačinou a pohádkou.	<b>16:00 – 18:00</b> <b>Herna pro děti a společnost pro dospělé</b> Přijďte si posedět, pohrát si a popovídat u kávy nebo čaje. Rezervace: 608 157 835 Petra.	

**STATEK VRANÝCH - BOHNICKÉ SOUSEDSKÉ = KOMUNITNÍ CENTRUM**

najdete na adrese **Bohnická 1 / 36, Praha 8** (na starobohnické návsi)

tel. program a rezervace Petra 608 157 835 --- bohnice.ziji@gmail.com --- www.bohnicезiji.cz