

# PROSINEC 2019

## PROGRAM AKCÍ

### RODINNÝ KLUB ULITKA NA PRAŽAČCE

3. 12. / út / 15.00–20.00 / RK Ulitka – herna

## NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ NA MÍRU

Individuální konzultace s nutriční poradkyní na téma, které si sami předem zvolíte. Během půlhodinového sezení se můžete zeptat na cokoli, co zajímá a trápí vás či vaše blízké. Na dotazy odpoví a poradí, jak se zorientovat v obrovském množství mnohdy protichůdných doporučení, Jaroslava Megová, nutriční terapeutka s více než 30 letou praxí v předních zdravotnických zařízeních (IKEM, ÚP MD Podolí, diabetologická a obezitologická poradna).

**Cena: 200 Kč | Věk: 18 – 99 let**

**Registrace předem na: [www.rkulitka.cz/akce](http://www.rkulitka.cz/akce).**

Při registraci uveďte do poznámky preferovaný čas a téma, které vás zajímá.

5. 12. / čt / 3 termíny / RK Ulitka – tělocvična

## MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA

Tradiční akce, kam přijde slavná trojice Mikuláš, Anděl a Čert. Naučte se básničku nebo písničku a pak už vás čeká nadílka z mikulášského košíku, andělské pohlazení a čertí rachocení nebo také rukodělné vyrábění pro děti a malé pohoštění pro všechny.

**Setkání a nadílka probíhá v časech:**

**10.00 – 11.00 pro malé děti** (bez čerta nebo jen s malým čertíkem za zády :-)

**16.00 – 17.00 | 17.30 – 18.30**

**Cena: 100 Kč/dítě, 150 Kč/sourozenci, 30 Kč/dospělý**

Vstupenky k zakoupení na recepci RK Ulitka do 29. 11., kapacita 15 dětí/termín.

8. 12. / ne / 14.00 – 16.30

## ULIČNÍCI V PRAŽSKÝCH ULIČKÁCH

– Nerudovou ulicí na Pražský hrad

Komentovaná procházka pro rodiny s dětmi v překrásné vánoční atmosféře. Trasa vede přes Malostranské náměstí až na Pražský hrad. Zjistíte, kolik pohádkových postav obývá tuto oblast a třeba se i na závěr dočkáte dárku pod vánočním stromčkem.

**Sraz: Malostranské náměstí před Grömlingovským palácem**

**Vstupné: 90 Kč/dítě, 70 Kč/sourozenec, dospělý doprovod zdarma**

**Věk: 6 – 99 let**

Registrace online na [www.rkulitka.cz/akce](http://www.rkulitka.cz/akce), platba předem na účet nebo hotově na recepci v RK Ulitka na Pražačce.

10. 12. / út / 16.00 – 18.00 / RK Ulitka

## WORKSHOP: VÝROBA VÁNOČNÍCH PŘÁNÍ

Předvánoční workshop výroby přesýpacích přáníček podle svých vlastních představ – hvězdy, vánoční stromky, sněhuláci a jiné. Akce probíhá ve spolupráci s obchodem Scrapyard.cz. Na recepci bude možnost zakoupení obálky s poštovní známkou pro včasné odeslání. V ceně je zahrnuta pomoc lektorky, materiál na jedno přání a vstup do volné herny pro vaše děti.

**Cena: 100 Kč/přání, další přání za příplatek 50 Kč.**

**Věk: 15–99 let, tvořit můžete i společně s mladšími dětmi.**

Registrace online na [www.rkulitka.cz/akce](http://www.rkulitka.cz/akce) nebo osobně na recepci. Do poznámky uveďte, kolik přání máte zájem vytvořit.

### RODINA PRO RODINY

3. 12. / út / 14.00 – 16.30

## KOMENTOVANÁ PROCHÁZKA MALÁ STRANA – uzavřená skupina

Komentovaná vycházka s tlumočníkem, určená pro vietnamskou komunitu – uzavřená skupina – žijící v Praze, nás zavede na Malou Stranu, místo plné strašidelných příběhů a legend. Společně se podíváme na Malostranské náměstí, budeme si vyprávět pověst o zvědavém jezuitovi, projdeme se známou Nerudovou ulicí, navštívíme Jánský vršek a další zajímavá místa. A kdo bude chtít, může si s námi zahrát napínavou hru – hledání starých domovních znamení. Kdo dokáže najít všechna znamení, může se těšit na malý dáreček!

**Akce pro maminky s dětmi.**

12. 12. / út / 16.30 – 18.00

## UKRAJINSKÉ VÁNOCE

RK Ulitka – zakrytá restaurace kempu

Workshop vaření a poznávání ukrajinských zvyků kouzelného období Vánoc, které představí paní Galina Ageeva. Součástí akce bude porovnání tradic i ochutnávka ukrajinských vánočních jídel.

**Vstup: zdarma | Věk: 0–99 let**

Přihlášení na [www.rkulitka.cz/akce](http://www.rkulitka.cz/akce) nebo osobně na recepci. Kapacita omezena.

Akce pořádá Rodinný klub Ulitka na Pražačce v rámci projektu Rodina pro rodiny II – Reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17\_051/0000790. Projekt je spolufinancován EU.



rodina pro rodiny II



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR

