

1	PÁTEK 08,00 40 Kč
	RELAXAČNÍ CVIČENÍ 60+ Zvýhodněný vstup na předem zakoupenou permanentku. Více informací na recepci. Další termíny 8. 11., 15. 11., 22. 11., 29. 11.
	PÁTEK 09,00 40 Kč
2	CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH 60+ Zvýhodněný vstup na předem zakoupenou permanentku. Více informací na recepci. Další termíny 8. 11., 15. 11., 22. 11., 29. 11.
	PÁTEK 15,00
	JÓGA 60+ Nutnost přihlášení na www.ksk-liberec.cz nebo na recepci. Další termíny 8. 11., 15. 11., 22. 11. a 29. 11.
3	PÁTEK 16,15 100 Kč
	JEMNÁ JÓGA Lektorka Ilona Šrutová. Přihlášení na www.ksk-liberec.cz nebo na recepci. Další termíny 15. 11., 22. 11. a 29. 11.
	SOBOTA 09,00 390 Kč
4	JÓGA SE SNÍDANÍ 60 minut jógy s lektorkou Ilonou Šrutovou a rautová nebo servírovaná snídaně s pestrou nabídkou teplých i studených dobrot z lokálních surovin včetně filtrované kávy. Přihlášení a platba přes evstupenku nebo na recepci do 30. 10. 2024.
	NEDĚLE 10,00 500 Kč
	MALUJ A RELAXUJ Akrylová malba dle předlohy či fantazie s Magdalenou Nevrlou. Veškeré pomůcky v ceně. Časová dotace min. 180 minut. Přihlášení a platba přes evstupenku nebo na recepci.
5	PONDĚLÍ 13,00
	BOWLING 60+ Home Credit Arena. Vstup na předem zakoupenou permanentku.
	ÚTERÝ 17,00
6	CESTOMÁNIE - BURGUNDSKO Pojďte si s námi projít zemi požehnanou vínem, Kelty, vynikající kuchyní, milou krajinou a nepočítaně památek.
	STŘEDA 15,00
	IT PORADNA 60+ Další termíny 13. 11., 20. 11. a 27. 11.
7	STŘEDA 18,30 100 Kč
	JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Lektorka Ilona Šrutová. Přihlášení na www.ksk-liberec.cz nebo na recepci. Další termíny 13. 11., 20. 11., 27. 11.
	ČTVRTEK 08,15 520 Kč
8	PIVOVAR, ZÁMEK SVIJANY A MUZEUM ČESKÉHO RÁJE Výlet pro seniory 60+. V ceně doprava, vstupy, oběd, průvodce. Odjezd v 8,15 ze zastávky za radnicí. Přihlášení a platba přes evstupenku nebo na recepci do 4. 11. 2024.
	ČTVRTEK 08,30
	UKÁZKOVÁ HODINA PILATES Lektorka Katka Šoltysová.
9	ČTVRTEK 17,00 70 Kč
	KONVERZACE V ANGLIČTINĚ Lektor Richard Lázár. Procvičte si angličtinu potřebnou v běžných situacích. Nutnost přihlášení na www.ksk-liberec.cz nebo na recepci. Další termíny 14. 11., 21. 11., 28. 11.
	PÁTEK 10,00 100 Kč

8	PÁTEK 10,00
	TURNAJ V ŠIPKÁCH 60+ Vítání jsou noví šipkaři i úplní začátečníci. Přihlášení na recepci. Soutěží se individuálně.
	PÁTEK 10,00 100 Kč
9	CVIČENÍ PRO MAMINKY S DĚTMI VE VĚKU 2 - 4 ROKY Lektorka Lucie Markytánová. Přihlášení a platba přes evstupenku nebo na recepci. Další termín 22. 11.
	PÁTEK 11,00 100 Kč
	CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ A PO PORODU Nutnost přihlášení na www.ksk-liberec.cz nebo na recepci. Další termín 22. 11.
10	SOBOTA 10,00 300 Kč
	KERAMICKÁ DÍLNA ADVENTNÍ SVÍČEN Lektorka Marcela Kolarovičová. Vhodné pro dospělé a děti 6+. Přihlášení a platba na evstupenku nebo na recepci. Časová dotace 120 minut.
	NEDĚLE 10,00 90 Kč
11	POHÁDKA „JAK ŠEL KUBA DO PEKLA“ Divadlo Koloběžka. Vhodné pro děti od 3 let. Děti do 2 let vstup zdarma. Platba přes evstupenku nebo na recepci.
	NEDĚLE 11,00 40 Kč/dítě
	KREATIVNÍ DÍLNA PO POHÁDCE Platba přes evstupenku nebo na recepci.
12	ÚTERÝ 14,00
	HUDEBNÍ ODPOLEDNE S HARMONIKOU Hraje Jaroslav Hruška.
	ÚTERÝ 17,00 70 Kč
13	KONCERT: VLADIMÍR KOŘÁN A JEHO HOSTÉ Tvorbu Antonína Dvořáka představí Radka Černíková, Šárka Venclová a Hynek Grania. Pořad tradičně uvádí Jiří Bartoloměj Sturz. Přihlášení a platba přes evstupenku nebo na recepci.
	ČTVRTEK 09,00 50 Kč
	FRÝDLANTSKÁ ŠIPKA 60+ Tradiční turnaj v šipkách seniorů tří měst. Přihlášení a platba na recepci do 6. 11. Kapacita omezena. Odjezd v 8,15 ze zastávky od MIC Liberec.
14	ČTVRTEK 10,00
	KUŽELKY 60+ Home Credit Arena. Vstup na předem zakoupenou permanentku. Více info na recepci. Další termín 28. 11.
	PÁTEK 18,00 100 Kč
15	ASTROLOGIE A TVORBA VLASTNÍHO HOROSKOPU II. Lektorka Iva Zdražilová. Platba přes evstupenku nebo na recepci.

Není-li uvedeno jinak, koná se akce v PL, je určena široké veřejnosti a pořadatelem je Komunitní středisko KONTAKT Liberec, p. o. Pořadatel si vyhrazuje právo akci zrušit. Změna programu vyhrazena.

19	ÚTERÝ 17,00 80 Kč
	HOSPODSKÝ KVÍZ 60+ Zábavná vědomostní soutěž družstev ve znalostech z nejrůznějších oblastí. Více informací a možnost přihlášení týmů na recepci. Podrobná pravidla najdete na www.hospodskykviz.cz
	ÚTERÝ 18,00
20	35 LET SVOBODY Beseda s přímými účastníky sametové revoluce v Liberci. Večerem provede David Václavík, vedoucí katedry filosofie TUL. Od 10,00 a 13,00 program pro studenty středních škol.
	STŘEDA 09,30 50 Kč
	KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA A WORKSHOP V MUZEU SKLA A BIŽUTERIE V JABLONCI N. N. 60+, Důraz na expozici „Knoflíky z Jablonce a Jizerských hor“ a tvůrčí dílna pro seniory. Časová dotace 180 minut. Přihlášení a platba na recepci do 15. 11. Sraz na tramvajové zastávce Fügnerova, směr Jablonec n. N. v 8,30.

ADVENTNÍ KONCERTY 60+ V OBŘADNÍ SÍNĚ LIBERECKÉ RADNICE

neděle 1. 12. ve 13,30
„POJIZERSKÉ KOMORNÍ SMYČCE Z TURNOVA SE SOPRANISTKOU LUCÍ PREISLEROVOU“

neděle 8. 12. ve 13,30
ZUŠ LIBEREC

neděle 15. 12. ve 13,30
SOUBOR HISTORICKÉ HUDBY FRAGIUM 16

neděle 22. 12. ve 13,30
VĚRA POLÁCHOVÁ A JEJÍ HOSTÉ

Vstup zdarma, nutné si vyzvednout místenku na recepci Paláce Liebig. Místenky budou k dispozici vždy od pondělí před koncertem.

VÝSTAVY:
KRAKONOŠ, PÁN HOR
Výstava o tajemných podobách a příbězích Krakonoše, ducha nejvyššího pohoří Česka. Galerie Johann
28. 11. 2024 - 11. 1. 2025

PORTRÉTY INSPIRATIVNÍCH MUŽŮ
Výstava fotografií Pavla Kořínka ke knize „Jak vychovat chlapce“.
Kavárna Jedno v Paláci
22. 11. - 31. 12. 2024

PIVOVAR - ZÁMEK SVIJANY A MUZEUM ČESKÉHO RÁJE TURNOV 7. 11. v 8,15

Výlet pro seniory 60+.
Komentovaná prohlídka výstavou Horolezectví „Z Českého ráje na vrcholy světa“, která byla oceněna před několika roky Muzejním počinem roku. Stálá expozice je rozdělena do tří základních částí. V úvodu je představeno horolezectví jako fenomén. Další část se věnuje různým stylům a způsobům pískovcového lezení. Třetí část pak tvoří jádro celé expozice a objevuje více než stoletý příběh lezení v Českém ráji. Možná prohlídka celého muzea. Svijanský zámek vznikl z původní renesanční tvrze, kterou vystavěl stejně jako pivovar v polovině 16. století Jaroslav z Vartemberka. Archeologický průzkum ukázal, že zde osídlení existovalo už před 2500 lety. K vidění je zde řada historických expozic. K nejcennějším exponátům patří bronzový poklad nebo kaple sv. Jana a Pavla s restaurovanými stropními freskami. V roce 2013 zakoupil Pivovar Svijany chátrající zámek a rozhodl se jej zachránit. O historickém a současném vaření piva budou mít návštěvníci možnost se dozvědět více na prohlídce pivovaru.



POHÁDKA JAK ŠEL KUBA DO PEKLA 10. 11. v 10,00

Statečný Kuba se vydá do pekla za čerty, aby vysvobodil prostořekou Bětku, protože ji má rád. Podaří se Kubovi a dětem čerty přemoci? Zahraje Divadlo Koloběžka.
Navštivte Kreativní dílnu po pohádce, která se tradičně koná ve výtvarném ateliéru.

SENIORSKÝ OMBUDSMAN

MŮŽE POMOCI:

- když je úřad nečinný,
 - když řešíte občanskoprávní záležitosti,
 - když potřebujete poradit v oblasti bydlení a sociálních dávek,
 - když jsou ohrožena Vaše práva.
- Kontakt: 485 244 777

KERAMICKÁ DÍLNA – ADVENTNÍ SVÍČEN 9. 11. v 10,00

Přijďte se připravit včas na advent a vyrobit si keramický svícen. V ceně materiál, lektor. Lektorka Marcela Kolarovičová. Rezervace na evstupence nebo na recepci.

KRAKONOŠ, PÁN HOR 28. 11. 2024 - 11. 1. 2024 Galerie Johann

Výstava o tajemných podobách a příbězích Krakonoše, ducha nejvyššího pohoří Česka. O mystickém Krakonošovi si lidé vyprávěli po staletí. Na rozdíl od pohádek se jeho příběhy neodehrávají ve fiktivním světě, ale v místech všem důvěrně známých, v nejvyšším pohoří Čech a Slezska – v Krkonoších. Byl stejně nevypočitatelný jako horské počasí, škádlil, škodil, děsil, trestal, ale i chránil a královsky odměňoval. Krakonoš dodnes žije, i když jeho podoba se stále proměňuje.

AKCE OSTATNÍCH POŘADATELŮ V PALÁCI LIEBIEG

MEDITAČNÍ HAPPENING

Získejme své vnitřní Sebepoznání a naučme se řešit problémy vlastními Silami.

- v sobotu 23. 11. 2024
- od 15:00 hod.
- v Paláci Liebieg



- vstupné dobrovolné -

MATRIX - PLATONOVA JESKYNĚ 21. 11. v 19,00

Akci pořádá Nová Akropolis, z. s. Divadlo s námětem ze známého filmu, který je propojen s podobenstvím popisovaným v Platonově Ustavě. Toto podobenství je známé pod názvem mýtus o jeskyni. Vypráví o manipulaci, bolesti, hrdinství a vítězství svobodné volby. Koná se u příležitosti Světového dne filozofie. Vstupné: dobrovolné

LIBERECKÁ VLASTIVĚDA 6.11. v 17,00

Toulky kolem Prahy – přednáší Mgr. Jana Jůzlová



SLAVNOST SVĚTEL

6.11. 2024 V PALÁCI LIEBIEG

sraz v 17.00 hodin u fontány před radnicí nebo
v 17.30 hodin u dolní zahrady Paláce Liebieg

Zveme vás i vaše děti, kamarády a známé. Svíčky, svítilny, lampiony vítány. [Dle možností a fantazie, ale vždy bez hlukových efektů.]

Dílničky na výrobu lucerniček 2.patro PL

24.10.2024: 14.00-16.00 pro děti, 17.00-19.00 pro dospělé a 6.11.2024: 14.00-16.00

Pořádá ANNOLK, ZO ČSOP Armillaria a PL [KSK].