

PRAVIDELNÉ AKTIVITY

DEN	TERMÍN	AKTIVITA	POPLATEK	ČAS KONÁNÍ
Pondělky	9., 23.	Sociální poradenství	Zdarma	10:30 – 12:00
	2., 9., 16., 23.	Trénink paměti	Zdarma	13:00 – 14:00
	2., 9., 16., 23.	Angličtina pro falešné začátečníky	50 Kč / os.	14:15 – 15:00
	2., 9., 16., 23.	Cvičení na židlích	50 Kč / os.	15:15 – 16:00
Úterky	3., 10., 17., 24.	Rukodělný kroužek	Zdarma	10:15 – 11:45
	3., 10., 17., 24.	Kurz na ovládání chytrého telefonu	Zdarma	12:30 – 13:30
Středy	4., 11., 18., 25.	Zdravotní cvičení	Zdarma	9:00 – 10:00
	4., 11., 18., 25.	Zpívání pro radost	Zdarma	10:30 – 11:30
	4., 18.	Vědomostní hra RISKUJ!	Zdarma	12:00 – 13:00
	4., 11., 18., 25.	Kavárnička / deskové hry, karty	Zdarma	13:00 – 15:00
Čtvrtky	5., 12., 19., 26.	Zdravotní cvičení	Zdarma	9:00 – 10:00
	5., 12., 19., 26.	Kvízová hodinka	Zdarma	10:30 – 11:30
	5., 12., 19., 26.	Kavárnička / deskové hry, karty	Zdarma	13:00 – 15:00
Pátky	27.	Kavárnička / deskové hry, karty	Zdarma	11:00 – 14:00

AKCE ÚNOR

Pátek	6.2.	Vycházka - Národní pedagogické muzeum J. A. Komenského	9:15	50 Kč/os.
Návštěva významného vědeckého a dokumentačního centra, které se orientuje na dějiny českého školství a pedagogiky, učitelstva a vzdělanosti v návaznosti na život, dílo a odkaz J. A. Komenského. Sraz: 9:15, Středisko sociálních služeb, Sokolovská 971, hromadný přesun.				
Pátek	13.2.	Vycházka – Křišťálová zahrada, Troja	10:00	Senior 60+: 95 Kč/os. Senior 70+: 50 Kč/os.
Spojení světla a skla ve fantastických instalacích. Venkovní expozice botanické zahrady rozzáří roztodivné květy, rostliny a zvířata, které vyrostly pod rukama uměleckého skláře Jiřího Pačinka a jeho kolegů ze sklárny Pačinek Glass. Venkovní expozice – teplé oblečení a obuv! Sraz: 10:00, Středisko sociálních služeb, Sokolovská 971, hromadný přesun.				
Úterý	17.2.	Sraz učitelek	14:00 – 16:00	Soukromá akce
Pátek	20.2.	BINGO	10:00 – 11:00	Zdarma

Úterý	24.2.	Beseda – Zdravý pohyb ve stáří, aneb o kloubech, svalech a správném dýchání	14:00 – 15:00	Zdarma
Přijďte si poslechnout, jaký pohyb ve stáří je důležitý, na co se zaměřit a jak správně cvičit. První část bude věnována tomu, co nám pohyb opravdu přináší, jaké jsou benefity a zda může být pohyb také lékem. Druhá část bude zaměřena na ukázky správného a špatného provedení pohybu.				