

PROGRAM INFORMAČNÍHO CENTRA PRO SENIORY

Špičák 114, Český Krumlov

pracoviště ICOS Český Krumlov, o.p.s. a jeho Dobrovolnického centra

www.icos.krumlov.cz – sekce Dobrovolnictví

PROSINEC 2015

Informační centrum pro seniory (IC Senior) je jedním z dobrovolnických programů ICOS Český Krumlov a jeho Dobrovolnického centra.

Kontaktní kancelář pro veřejnost je otevřena pravidelně v úterý a čtvrtek od 9.00 do 11.00 hodin

Špičák 114, Český Krumlov, přízemí budovy bývalých jeslí – od ledna 2016 ulice 5. května 251, Plešivec.

AKCE PRO VEŘEJNOST V MĚSÍCI PROSINCI 2015

DATUM A ČAS	NÁZEV AKCE	TYP AKCE	DALŠÍ INFORMACE O AKCI
1. ÚT 9.00 – 11.00	VÝŽIVA VE ZDRAVÍ A V NEMOCI PORADNA	PORADNA INDIVIDUÁLNÍM ZÁJEMCŮM ZDARMA PORADÍ DIETNÍ SESTRA	VEDE HANA ŠENKÝŘOVÁ
1., 8. ÚT 9.00 – 10.00	DÁMY V POHYBU	KONDIČNÍ CVIČENÍ	VEDE JINDŘIŠKA FOUSKOVÁ
4., 11. PÁ 9.00 – 10.00 7., 14. PO 11.30 – 12.30	KURZ ANGLIČTINY	KURZ ANGLIČTINY PRO ZAČATEČNÍKY	VEDE DÁŠA VONDROVICOVÁ VEDE ANNA ŠEDIVÁ
4., 11. PÁ 10.00 – 11.00	DÁMY V POHYBU	COUNTRY KLUB	VEDE LUDMILA KITZLEROVÁ
8. ÚT 10.00	KRUMLOVSKÁ ZASTAVENÍ S JANEM KOČNAREM	VYCHÁZKA	SRÁZ ÚČASTNÍKŮ NA LATRÁNU U ČERVENÉ BRÁNY
10. ČT	NOVÉ ÚDOLÍ	VYCHÁZKA	INFORMACE V ICS
15. ÚT	VÍDEŇ	ZÁJEZD DO ADVENTNÍ VÍDNĚ	CENA 380,- Kč INFORMACE V ICS

!! OD 1. 1. 2016 SÍDLÍME NA NOVÉ ADRESE – ULICE 5. KVĚTNA 251, PLEŠIVEC !!

(150M OD ZASTÁVKY U ZLENÉ RATOLESTI)

TANEČNÍ A POHYBOVÉ AKTIVITY ZŮSTÁVAJÍ V BOUDĚ

NENÍ-LI UVEDENO JINAK, JSOU AKCE PRO VEŘEJNOST ZDARMA.

KONTAKTY IC SENIOR

přízemí budovy **Špičák 114, Český Krumlov** (bývalé jesle) od ledna 2016 změna viz výše

Více info: Františka Kuncová, vedoucí dobrovolnického informačního centra pro seniory

tel.: **608 866 388**, e-mail: **infosenior@krumlov.cz**

web: **www.icos.krumlov.cz** – sekce dobrovolnictví



zřizovatel Informačního centra pro seniory a Dobrovolnického centra

ICOS Český Krumlov, o.p.s., Náměstí Svornosti 2, 381 01 Český Krumlov

tel/fax: 380 712 202, e-mail: **icos@krumlov.cz**, **www.icos.krumlov.cz**

