

# PROGRAM INFORMAČNÍHO CENTRA PRO SENIORY

5. května 251, Plešivec, Český Krumlov

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

[www.dobrovolnictvi.krumlov.cz](http://www.dobrovolnictvi.krumlov.cz)

## ŘÍJEN 2018

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

### AKCE PRO VEŘEJNOST V MĚSÍCI ŘÍJNU 2018

|                                                                                |                                            |                                                                                                    |                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.,8.,15.,22.,29.<br>PO<br>9.00 – 10.00                                        | KURZ TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI                      | KURZ MÁ DESET NA SEBE<br>NAVAZUJÍCÍCH LEKCÍ, KAŽDÁ<br>LEKCE MÁ URČITÉ TÉMA                         | VEDE<br>PETRA MAXOVÁ<br>(PLEŠIVEC)                                               |
| 2.<br>ÚT<br>9.00 – 11.00                                                       | PORADNA<br>VÝŽIVA VE ZDRAVÍ<br>A V NEMOCI  | INDIVIDUÁLNÍM<br>ZÁJEMCŮM PORADÍ<br>DIETNÍ SESTRA                                                  | VEDE<br>HANA ŠENKÝŘOVÁ<br>(PLEŠIVEC)                                             |
| 2.,16.,23.,30.<br>ÚT<br>9.00 – 10.30                                           | DÁMY V POHYBU                              | KONDIČNÍ CVIČENÍ                                                                                   | VEDE<br>JINDŘIŠKA FOUSKOVÁ<br>(ŠPIČÁK)                                           |
| 4.,11.,18.,23.,<br>ČT<br>14.00 – 16.00                                         | PORADNA                                    | ZÁKLADNÍ<br>PORADENSTVÍ PRO SENIORY<br>V OBLASTI SOCIALNÍCH SLUŽEB,<br>FINANCÍ, RODINNÝCH VZTAHŮ.. | VEDE<br>MAGDALENA ZRONKOVÁ<br>(PLEŠIVEC)                                         |
| 4.,11.,18.,23.<br>ČT                                                           | ZBYTINY<br>NOVÉ HRADY<br>POŘEŠÍN<br>STOŽEC | VYCHÁZKA                                                                                           | INFORMACE V ICS                                                                  |
| 5.,19.,26.<br>PÁ.<br>9.00 – 10.00<br><br>5.,12.,19.,26.<br>PÁ<br>12.15 – 13.15 | KURZ ANGLIČTINY                            | KURZ ANGLIČTINY<br>POKRAČUJÍCÍ                                                                     | VEDE<br>DAGMAR VONDROVICOVÁ<br>(ŠPIČÁK)<br><br>VEDE<br>ANNA ŠEDIVÁ<br>(VYŠEHRAD) |
| 5.,19.,26.<br>PÁ<br>10.00 – 11.00                                              | DÁMY V POHYBU                              | COUNTRY KLUB                                                                                       | VEDE<br>LUDMILA KITZLEROVÁ<br>(ŠPIČÁK)                                           |
| 9.<br>ÚT<br>9.00 – 10.00                                                       | PŘEDNÁŠKA                                  | TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI A<br>HODNOCENÍ KOGNITIVNÍCH<br>(POZNÁVACÍCH) FUNKCÍ                               | PŘEDNÁŠÍ<br>LENKA MOTLOVÁ<br>(PLEŠIVEC)                                          |
| 17.<br>ST<br>9.00 – 10.00                                                      | PŘEDNÁŠKA                                  | SPOTŘEBITELSKÁ<br>GRAMOTNOST                                                                       | PŘEDNÁŠÍ<br>TEREZA VALACHOVÁ<br>(PLEŠIVEC)                                       |
| 18.<br>ČT<br>14.00 – 15.00                                                     | PORADNA                                    | POČÍTAČOVÁ PORADNA                                                                                 | VEDE<br>MAGDALENA ZRONKOVÁ<br>(PLEŠIVEC)                                         |
| 22.,29.<br>PO                                                                  | DÁMY V POHYBU                              | HRAJEME PETANQUE                                                                                   | INFORMACE V ICS                                                                  |

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

#### KONTAKTY IC SENIOR

ulice 5. května, Plešivec, Český Krumlov

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

tel.: 608 866 388, e-mail: [infosenior@krumlov.cz](mailto:infosenior@krumlov.cz)



**zřizovatel Informačního centra pro seniory a Dobrovolnického centra**

ICOS Český Krumlov, o.p.s., 5. května 251, Plešivec, 381 01 Český Krumlov

tel/fax: 380 712 202, e-mail: [icos@krumlov.cz](mailto:icos@krumlov.cz), [www.icos.krumlov.cz](http://www.icos.krumlov.cz)