

MĚSÍČNÍ PROGRAM IC SENIOR

Poradenské informační centrum pro seniory

5. května 251, Plešivec, Český Krumlov

www.dobrovolnictvi.krumlov.cz

KVĚTEN 2019			
TERMÍN A ČAS	NÁZEV AKCE	TYP AKCE	POZNÁMKA
6.,13.,20.,27. PONDĚLÍ 11.30 – 12.30	KURZ ANGLIČTINY	KURZ ANGLIČTINY POKRAČUJÍCÍ	VEDE ANNA ŠEDIVÁ VYŠEHRAD
6.,13.,20.,27.. PONDĚLÍ 9.30 – 10.30	DÁMY V POHYBU	HRAJEME PETANQUE	INFORMACE V ICS
7. ÚTERÝ 9.00 – 11.00	PORADNA VÝŽIVA VE ZDRAVÍ A V NEMOCI	INDIVIDUÁLNÍM ZÁJEMCŮM PORADÍ DIETNÍ SESTRA	VEDE HANA ŠENKÝŘOVÁ PLEŠIVEC
7. ÚTERÝ	VLAŠIM, BLANÍK, RŮŽKOVY LHOTICE	POZNÁVACÍ ZÁJEZD	CENA 330,- KČ INFORMACE V ICS
21. ÚTERÝ 9.00 – 10.30	DÁMY V POHYBU	KONDIČNÍ CVIČENÍ	VEDE JINDŘIŠKA FOUSKOVÁ ŠPIČÁK
2. ČTVRTEK 9.30 – 12.00	KRUMLOVSKÁ ZASTAVENÍ	PROCHÁZKA MĚSTEM	VEDE JANA ŠTICHOVÁ INFORMACE V ICS
9.,23.,30. ČTVRTEK	° LACHOVICE ° RYCHNOV NAD MALŠÍ ° ZVONKOVÁ	VYCHÁZKA	INFORMACE V ICS
16. ČTVRTEK	PÍSEK	VÝLET DO PÍSKU ZA PÍSKOVÝMI SOCHAMI	INFORMACE V ICS
3.10.,17.,24.,31. PÁTEK 9.00 – 10.00	KURZ ANGLIČTINY	KURZ ANGLIČTINY POKRAČUJÍCÍ	VEDE DAGMAR VONDRŮVICOVÁ ŠPIČÁK, PLEŠIVEC – 17.5.
3.,24.,31. PÁTEK 10.00 – 11.00	DÁMY V POHYBU	COUNTRY KLUB	VEDE LUDMILA KITZLEROVÁ ŠPIČÁK

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

KONTAKTY

ulice 5. května 251, Plešivec, Český Krumlov

Františka Kuncová, vedoucí dobrovolnického informačního centra pro seniory

Magdaléna Zronková, vedoucí Poradenského centra pro seniory

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

ÚT 9:00 – 11:00 hodin (pokud není akce v terénu)

ČT 14:00 – 16:00 hodin



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

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

Zřizovatel poradenského a informačního centra pro seniory a Dobrovolnického centra