

Měsíční program IC senior
Poradenské a informační centrum pro seniory
5. května 251, Plešivec, Český Krumlov
www.dobrovolnictví.krumlov.cz

LISTOPAD 2019

TERMÍN A ČAS	NÁZEV AKCE	TYP AKCE	POZNÁMKA
4.,11.,18.,25. PONDĚLÍ 11.30 – 12.30	KURZ ANGLIČTINY	KURZ ANGLIČTINY POKRAČUJÍCÍ	VEDE ANNA ŠEDIVÁ (VYŠEHRAD)
5. ÚTERÝ 9.30 – 10.30	PORADNA VÝŽIVA VE ZDRAVÍ A V NEMOCI	INDIVIDUÁLNÍM ZÁJEMCŮM PORADÍ DIETNÍ SESTRA	VEDE HANA ŠENKÝŘOVÁ (PLEŠIVEC)
5.,12.,19.,26. ÚTERÝ 9.00 – 10.30	DÁMY V POHYBU	JÓGA PRO SENIORY	VEDE JINDŘIŠKA FOUSKOVÁ (ŠPIČÁK)
13. STŘEDA 9.00 - 10.00	SENIORŮ BRAŇTE SE	PŘEDNÁŠKA S BESEDOU SENIORŮ BRAŇTE SVOU MYSL, TĚLO, FINANCE	PŘEDNÁŠÍ TEREZA VALACHOVÁ (PLEŠIVEC)
13. STŘEDA 10.00	VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ	VERNISÁŽ VÝSTAVY FOTOGRAFIÍ Z ČINNOSTI ICS	INFORMACE V ICS
7. ČTVRTEK 9.30	KRUMLOVSKÁ ZASTAVENÍ	PROCHÁZKA MĚSTEM	VEDE JANA ŠTICHOVÁ INFORMACE V ICS
14.,21.,28. ČTVRTEK	<ul style="list-style-type: none"> ◦ LOUZEK ◦ KÁJOV ◦ TÁBOR 	VYCHÁZKA VÝLET	INFORMACE V ICS
14.,28. ČTVRTEK 14.00 – 15.00	POČÍTAČOVÁ PORADNA	PORADNA	VEDE MAGDALENA ZRONKOVÁ (PLEŠIVEC)
1.,8.,15.,22.,29. PÁTEK 10.00 – 11.00	KURZ ANGLIČTINY	KURZ ANGLIČTINY POKRAČUJÍCÍ	VEDE DAGMAR VONDRVICOVÁ (ŠPIČÁK, PLEŠIVEC)
1., 8., 15.. 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