



Spolufinancováno  
Evropskou unií



# KLUB PRO SENIORY

## LISTOPAD 2024

**DŮM NA PLÁNI DUBNÉ, KŘENOVICE 168**

TERMÍN	NÁZEV AKCE	KDO/LEKTOR
<b>KDY:</b> ČTVRTEK 14. 11. 2024 13:00 – 14:30 <b>KDE:</b> Dům Na Pláni	<b>NAŠE TĚLO, PSYCHOSOMATIKA, BYLINY A POTRAVINY</b> Nahlédneme na základy tradiční medicíny, které nám ukazují jednotlivá roční období. Psychosomatický pohled – souvislosti mezi tělem a psychikou, možnosti prevence a léčby pomocí bylin a stravy. Jak funguje vaše tělo a jak mu pomáhat.	<b>Radmila Malinovská,</b> bylinkářka
<b>KDY:</b> ČTVRTEK 28. 11. 2024 13:00 – 14:30 <b>KDE:</b> Dům Na Pláni	<b>HRÁTKY S PAMĚTÍ</b> Přijďte si pravidelně cvičit svou paměť u kávy, vždy máme nové téma.	<b>Mgr. Ivana Jaukerová</b>
<b>KDY:</b> Liché ČTVRTKY  <b>KDE:</b> tělocvična ZŠ Dubné	<b>JÓGA PRO SENIORY</b> Přijďte si jemně protáhnout své tělo. Vstup zdarma. Budeme cvičit s respektem k různým omezením.	<b>Ing. Jiří Šilha</b>
<p>Pokud není uvedeno jinak, je akce pro příchozí zdarma. <b>Potkáváme se každý sudý čtvrtek. Přijďte mezi nás.</b> Zkontaktovat mne můžete zde: <b>☎ 605 215 882 ✉ zronkova@icosck.cz.</b> Změna program vyhrazena.</p>		

*Tato akce je součástí projektu CZ.03.02.01/00/22\_008/0000007  
„Podpora rodin a seniorů na území MAS Blanský les – Netolicko“, který  
je podpořen z prostředků Evropského sociálního fondu.*



**Dobrovolnické  
centrum**  
pracoviště iCOS

**Dobrovolnické centrum**  
5. května 251, Plešivec  
381 01 Český Krumlov

**774 719 767**  
**dobrovolnictvi@icosck.cz**  
**dobrovolnictvi.icosck.cz**