



Spolufinancováno  
Evropskou unií



## PROGRAM – ŽABOVŘESKY

### AKTIVITY (NEJEN) PRO SENIORY

TERMÍN	NÁZEV AKCE	KDO/LEKTOR
<b>ÚTERÝ</b> <b>7. 5. 2024</b> 10:00 – 11:30 <b>KDE:</b> OÚ Žabovřesky	<b>KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ, MĚŘENÍ KRAVNÍHO TLAKU, GLYKÉMIE, CHOLESTEROLU</b> Povíme si o podstatě těchto nemocí, zaměříme se na režimová opatření a podíváme se na to, co může člověk sledovat sám a jak může zlepšit management svého onemocnění nebo péči o své zdraví.	<b>Mgr. Věra Hellerová, Ph.D.,</b> Zdravotně sociální fakulta JČU
<b>ÚTERÝ</b> <b>21. 5. 2024</b> 14:00 – 15:30 <b>KDE:</b> sraz u OÚ	<b>LESNÍ MYSL</b> - pojdme se společně projít lesem, načerpat síly, zklidnit svou mysl a naučit se nové techniky	<b>Mgr. Ivana Jaukerová</b>
<b>ČTVRTEK</b> <b>23. 5. 2024</b> 10:00, 10:30, 11:00, 11:30 (časy na výběr) <b>KDE:</b> Pivovarská 27, Č. Krumlov	<b>PORT 1560</b> – interaktivní expozice ŽIVOT v nově zrekonstruovaném českokrumlovském Pivovaru. Jak vypadal život před 100 lety – objevíte v paláci Anny z Rogendorfu. Prohlídka trvá cca 75 minut.	Cena 155,-/osoba, prohlídka bez průvodce není bezbariérová, doprava vlastní. Zájemci, hlašte se zde: 605 215 882.
<b>ÚTERÝ</b> <b>4., 11., nebo 18. 6. 2024</b> 10:00 – 11:00 <b>KDE:</b> Bylinková 269, Č. Krumlov	<b>KOUZELNÉ BYLINKY</b> - českokrumlovská zahrada, která vznikla v souvislosti s natáčením stejnojmenného televizního seriálu. Je rozčleněna do tematických záhonů a tzv. babiččiny zahrádky s léčivkami. Jsou zde lavičky ve stínu a bylinkový krámk.	Cena 125,-/osoba. Komentovaná prohlídka Zahradou léčivých rostlin. Zájemci, hlašte se zde: 605 215 882.
<p>Pokud není uvedeno jinak, je akce pro příchozí zdarma. KONTAKT: Magdalena Zronková, ☎ 605 215 882 ✉ <a href="mailto:zronkova@latran.cz">zronkova@latran.cz</a> Změna programu 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



**Kancelář Dobrovolnického centra**  
**5. května 251, Plešivec**  
**381 01 Český Krumlov**



**774 719 767**



**[dobrovolnictvi@krumlov.cz](mailto:dobrovolnictvi@krumlov.cz)**



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