



Spolufinancováno
Evropskou unií



KLUB PRO SENIORY

ČERVEN 2024

KDE: DŮM NA PLÁNI DUBNÉ, KŘENOVICE 168

TERMÍN	NÁZEV AKCE	KDO/LEKTOR
ČTVRTEK 13.6. 2024 14:00 – 15:30 KDE: Dům Na Pláni	PÉČE O NOHY - nosí nás celý život a jsou důležité pro bezbolestný pohyb. Poskytují oporu k udržení stability těla v prostoru - pomáhají nám stát vzpříma a pohybovat se. Díky nim můžeme běhat, skákat, chodit. Naše dolní končetiny nejsou složeny jen z kyčlí, stehů, kolenních a kotníků. Tvoří je také plosky a prsty, na které mnohdy i při péči o nohy a hygieně zapomínáme. Přitom jejich kondice ovlivňuje kvalitu našeho života každý den. Pojďme se podívat na to, jak o nohy pečovat, aby nám co nejdéle ve zdraví sloužily.	Ph.D. Věra Hellerová, Zdravotně sociální fakulta
ČTVRTEK 27.6. 2024 14:00 – 15:30 KDE: Dům Na Pláni	KVÍZY – vzdělávací a zábavné kvízy u kávy. Přijďte si procvičit své mozkové závity na posledním setkání v tomto školním roce 😊	Magdalena Zronková, ICOS Český Krumlov
ČTVRTEK 11., 18. 6. 2024 10:00 – 11:00 (termíny na výběr) KDE: Bylinková 269, Č. Krumlov	KOUZELNÉ BYLINKY – komentovaná prohlídka Zahrady léčivých bylin. Zahrada je rozčleněna do tematických záhonů a tzv. babiččiny zahrádky s léčivkami.	Akce pro předem přihlášené, doprava vlastní, 125,-/osoba, tel. 605 215 882

Pokud není uvedeno jinak, je akce pro příchozí zdarma.
Potkáváme se **každý sudý čtvrtek, kromě letních prázdnin.. Přijďte** mezi nás.

Zkontaktovat mne můžete zde:

☎ 605 215 882 ✉ zronkova@latran.cz. Změna program vyhrazena.

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



dobrovolnictvi.krumlov.cz