



Spolufinancováno
Evropskou unií



ICOS
Pomáháme tam, kde je potřeba

AKTIVITY PRO SENIORY

PROSINEC 2024

KNIHOVNA PLANÁ

TERMÍN	NÁZEV AKCE	KDO/LEKTOR
KDY: PONDĚLÍ 09.12. 2024 13:30 – 15:00 KDE: Knihovna, Planá 59	PÉČE O DOLNÍ KONČETINY Nosí nás celý život a jsou důležité pro bezbolestný pohyb. Poskytují oporu k udržení stability těla v prostoru. Pojdme se podívat na to, jak o nohy pečovat, aby nám co nejdéle sloužily.	Mgr.,Ph.D. Věra Hellerová Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v ČB
KDY: ÚTERÝ 10.12. 2024 10:00 – 11:30 KDE: OÚ Včelná, Husova 212	VÁNOČNÍ PEČENÍ – JAK NA KYNUTÉ TĚSTO s pekařem Jakubem Pavlovským z Chleba se solí. Dozvíme se spousty rad jak na kvásek/omládek.	CHLEBA SE SOLÍ Pekařství Včelná
<p>Pokud není uvedeno jinak, je akce pro příchozí zdarma. Potkáváme se každé sudé pondělí. Přijďte mezi nás. Zkontaktovat mne můžete zde: ☎ 735 123 536 ✉ frankova@icosck.cz. 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