



AKTIVITY PRO SENIORY

PROSINEC 2024

KAMENNÝ ÚJEZD

TERMÍN	NÁZEV AKCE	KDO/LEKTOR
KDY: ÚTERÝ 3. 12. 2024 10:00 – 11:30 KDE: Liškovina, Budějovická 55, Kamenný Újezd	POHYBOVÉ AKTIVITY V REHABILITACI Co je rehabilitace a fyzioterapie? Jak udržet nebo zvýšit naši tělesnou zdatnost? Představíme si nejčastější kondiční aktivity a vysvětlíme jejich výhody a rizika.	MAREK ZEMAN Fyzioterapeut ze Slatinných lázní Třeboň a garant studijního programu Fyzioterapie na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské university 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 liché úterý. 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.*

