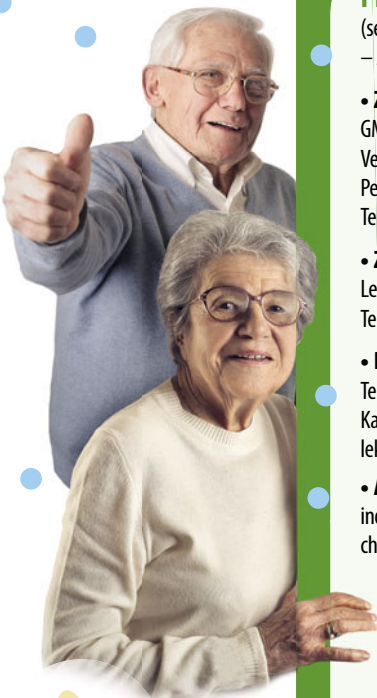


PLÁN AKCÍ

SENIOR POINTU I. POLOLETÍ HAVLÍČKŮV BROD 2018



SeniorPoint

Senior Point Havlíčkův Brod

Rubešovo náměstí 171,
580 01 Havlíčkův Brod
Tel.: 724 551 604,
e-mail: ilona.louzecka@seznam.cz
www.oscck.cz/seniorpoint

Otevřeno:

po a st: 8.00–12.00 hod.

a 13.00–17.00 hod.

út, čt a pá: 8.00–12.00 hod.

Změny termínů přednášek a akcí vyhrazeny.
Blíže informace o obsahu, termínech a místě
konání přednášek se dozvíte v SP Havlíčkův
Brod nebo z jednotlivých letáků, které budou
na konkrétní akce průběžně zveřejňovány.

PRAVIDELNĚ KONANÉ AKCE:

(setkání vždy v kanceláři Senior Pointu
– AZ Centrum – 2. patro)

• **Zdravotní monitoring** – měření TK,
GM a BMI

Ve spolupráci se SZŠ a VOŠZ Havlíčkův Brod
Pedagogický dozor – Mgr. Jana Kudlová, DiS.
Termíny: každý čtvrtek od 8.00–10.00 hod.

• **Zdravotní cvičení**

Lektorka – Jaroslava Kabelková
Termíny: každý čtvrtek od 9.00–10.00 hod.

• **Rukodělné dílny**

Termíny: každý pátek od 9.00–11.00 hod.
Každý první pátek v měsíci pod vedením
lektorky.

• **Alzheimer poradna Vysočina**

individuální konzultace pro pacienty s touto
chorobou a jejich pečovatele

Termíny: každé 2. úterý v měsíci

• **Petanque**

Termíny konání budou upřesněny
– od března 2018

• **Nordig Walking**

Termíny konání budou upřesněny
– od března 2018

• **Turnaj v šipkách**

Termíny: 26. 2., 26. 3., 23. 4., 21. 5., 25. 6.
2018 (nutné se předem nahlásit)

PŘEDNÁŠKY A OSTATNÍ AKCE:

(setkání vždy v kanceláři Senior Pointu
– AZ Centrum, 2. patro)

• **Turnaj – Člověče nezlob se**

Termín: 15. 1. 2018, 9.00–12.00 hod.
– nutné se předem nahlásit

• **Cyklus jarních přednášek**

– **Ve zdravém těle zdravý duch ...**
Termíny: 21. 2., 14. 3., 11. 4., 16. 5. 2017,
9.00–11.00 hod.

Témata: První pomoc, Naše smysly,
Fyzioterapie, Kameny ...

• **Velikonoční tvoření se žáky ZŠ a PŠ
U Trojice**

Termín: 28.–29. 3. 2018

Jarní výzdoba, pletení pomlázek, zvyky ...

• **Den zdraví**

Měření TK, BMI, GM i cholesterolu
– konzultace s výživovým poradcem
ukázky zdravého jídelníčku
zdravotní cvičení v bazénu
(více na samotném letáčku)
Termín: 5. 4. 2018 od 8.00 hodin

• **Muzeum HB**

– **HISTORIE HAVLÍČKOVA BRODU**

Lektor, termín a místo konání bude
upřesněn.

• **Sebeobrana**

Lektor, termín (duben) a místo konání
bude upřesněn.

• **Besip – bezpečnostně preventivní
akce pro řidiče/seniory a cyklisty/
seniory**

Termín: duben 2018 (podle počasí)
Místo konání: park Budoucnost

• **Výtvarná dílna s panem
Danielem Korábem**

Lektor: Mgr. Daniel Koráb
Květen 2018.

• **Loučení se školním rokem**

Lektor: žáci a studenti ZŠ a PŠ Havlíčkův
Brod, U Trojice a ZŠ V Sadech
Termín: 21. 6. 2018, 9.00–11.00 hod.
Místo konání: havlíčkobrodské náměstí
(v případě deště – div. sál AZ Centra)

**NA VŠECHNY TYTO AKCE JE TŘEBA
SE PŘIHLÁSIT!**

Kraj Vysočina



JEDNA VELKÁ
RODINA

IVSTUP ZDARMA