

PLÁN AKCÍ

SENIOR POINTU JIHLAVA I. POLOLETÍ 2018



SeniorPoint

Senior Point Jihlava

Palackého 26/1305, 586 01 Jihlava

telefon: 605 660 445,

jihlava@familypoint.cz

www.jihlava.familypoint.cz

Facebook: FamilyPointJihlava

Otevřeno:

po—pá: 8.00—17.00 hod.

NA VŠECHNY AKCE JE TŘEBA SE PŘEDEM PŘIHLÁSIT! Změna termínů jednotlivých akcí vyhrazena, bližší informace se dozvíte v našem FP a SP Jihlava, Palackého ulice 26 (mobil 605 660 445) nebo z jednotlivých letáků, které budou na konkrétní akce průběžně zveřejňovány.

PRAVIDELNĚ KONANÉ AKCE:

• Zdravotní cvičení pro seniory I.

Lektorka: Mgr. Pavla Erbenová, PhD.

Termíny: 15. 1., 12. 2., 12. 3., 9. 4., 14. 5. a 11. 6. 2018

vždy od 16.00 do 17.00 hod.

SŠ veřejnoprávní TRIVIS, Brněnská 68, Jihlava (vedle Tesca)

• Zdravotní cvičení pro seniory II.

Lektorka: Mgr. Pavla Erbenová, PhD.

Termíny: 29. 1., 26. 2., 19. 3., 23. 4., 28. 5. a 25. 6. 2018

vždy od 16.00 do 17.00 hod.

SŠ veřejnoprávní TRIVIS, Brněnská 68, Jihlava (vedle Tesca)

• Cvičení pro seniory aneb ... aby tělo nebolelo

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková

Termíny: 29. 1., 26. 2., 19. 3., 23. 4., 28. 5. a 25. 6. 2018

vždy od 14.30 do 15.30 hod.

SŠ veřejnoprávní TRIVIS, Brněnská 68, Jihlava (vedle Tesca)

• Kreativní dílny pro seniory I.

Termíny: 30. 1., 27. 2., 20. 3., 24. 4., 29. 5., 26. 6. 2018

vždy od 9.30 do 11.30 hod.

Senior Point, Palackého 26, Jihlava

• Kreativní dílny pro seniory II.

Termíny: 23. 1., 20. 2., 13. 3., 17. 4., 22. 5., 19. 6. 2018

vždy od 9.30 do 11.30 hod.

Senior Point, Palackého 26, Jihlava

• Kurzy sebeobrany seniorů I.

Termíny: 18. 1., 13. 2., 14. 3. a 12. 4. 2018 vždy

od 9.00 do 11.00 hod.

MP Jihlava, Křížkova 10 — pouze pro přihlášené!

• Kurzy sebeobrany seniorů II.

Termíny: 31. 1., 1. 3., 27. 3. a 25. 4. 2018

vždy od 9.00 do 11.00 hod.

MP Jihlava, Křížkova 10 — pouze pro přihlášené!

• Alzheimer poradna Vysočina

Individuální konzultace pro zájemce

Termín: každé třetí pondělí v měsíci

(pouze na objednání)

Senior Point, Palackého 26, Jihlava

• Edukační dílny pro seniory

Termín: leden — červen 2018 (bližší info v SP)

Oblastní galerie Vysočiny, Masarykovo nám. 24, Jihlava

• Výtvarný kurz základů malířských technik pro seniory

Termín: leden — červen 2018 (bližší info v SP)

Oblastní galerie Vysočiny, Masarykovo nám. 24, Jihlava

PŘEDNÁŠKY A OSTATNÍ AKCE:

• Nenechte svůj mozek zahálet I. aneb jak účinně trénovat mozek — prevence demencí a praktická cvičení

Lektorka: Mgr. Marcela Rýpalová, 1. 2. 2018, 15.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B 3.16,

budova B

• PROČ ZROVNÁ JÁ?! ... aneb může se to stát každému.

Pomoc a poradenství obětem trestných činů.

Lektorka: Mgr. Nela Šupková, 13. 2. 2018, 15.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost D 2.03,

budova D

• Poslední věci člověka

Lektoři: Karel Wolfan a Lenka Pavlová, 14. 2. 2018, 14.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B 3.16,

budova B

• Cvičení a masáže nohou

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková, 21. 2. 2017, 15.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B

3.15, budova B

• Včelí produkty a lidské zdraví II.

Lektor: MVDr. Zdeněk Sobáš, 15. 3. 2018, 15.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B

3.16, budova B

• Tajemství bylinek

Lektorka: Drahomíra Matulová, 21. 3. 2018, 14.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost D

2.03, budova D

• JARNÍ DNY 26. 3.—28. 3. 2018

Podrobný rozpis aktivit bude upřesněn na samostatném letáku.

• Dieta při cukrovce II. typu a vhodný jídelníček

Lektorka: Kristýna Křišťalová, 4. 4. 2018, 14.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B

3.15, budova B

• Životní mapy ... Pokud opravdu chcete zjistit,

odkud jdete, kde se právě nacházíte a kam směřujete,

jsou Životní mapy kompasem, který nemá odchyliku.

Lektorka: Jitřenka Kadrnková

5. 4. 2018, 15.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B

3.15, budova B

• AUTOMASÁŽE a cvičení rukou

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková, 16. 4. 2017, 15.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost D

2.03, budova D

• MOVETERAPIE v praxi — speciální techniky pro rozvoj

paměti, soustředění, motoriky a řeči

Lektorka: Aneta Hvězdová, 25. 4. 2018, 15.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B

3.15, budova B

• „Šmejdi“ a jak na ně

Lektor: Mgr. Vladimír Smejkal, 2. 5. 2018, 14.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B

3.16, budova B

• Nenechte svůj mozek zahálet II.

aneb jak účinně trénovat mozek

— prevence demencí a praktická cvičení

Lektorka: Mgr. Marcela Rýpalová

24. 5. 2018, 15.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B

3.16, budova B

• Zdravý a krásný úsměv v každém věku

— aneb jak správně a dobře pečovat o své zuby

od nejtělejšího až do pozdního věku ...

Lektorka: Marie Plešingrová, DiS.

31. 5. 2018, 15.00 hod.

Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost

B 3.16, budova B

• Zdravotní vycházka do přírody se cvičením

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková

13. 6. 2018, 14.00 hod.

Bližší informace budou včas upřesněny.

NA VŠECHNY TYTO AKCE JE TŘEBA SE PŘIHLÁSIT!