

Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb Centrum aktivizačních programů pro seniory

Praha 8, Mazurská 484/2

Tel.: 283 024 118, email: cap@ouss8.cz, web: www.ouss8.cz

Program CAP – **Mazurská** – září 2017

:

Pondělí

- 8:00-10:00 **Přístup na internet**
8:15-9:00 **Zdravotní cvičení na bederní páteř** (vede J. Wurmová) – od 11.9.
9:15-10:15 **Čchi – kung** (vede RNDr. J. Pospíšilová) – od 2.10.
10:00-11:00 **Školička PC a internetu pro začátečníky** (vede O. Měchura)
10:30-11:30 **Jóga** (vede J. Borská) – od 25.9.
11:00-11:50 **ŠJ - pro mírně pokročilé** (vede PhDr. O. Macíková) – od 11.9.
12:45-15:15 **Stolní tenis** (vede Z. Dvořáková)

Úterý

- 8:30-9:45 **NJ - konverzační metodou pro pokročilé** (vede L. Ulč) – od 5.9.
8:45-9:35 **Školička PC a internetu pro mírně pokročilé** (vede Ing. B. Šmilauer)
9:00-10:00 **Zdravotní cvičení** (vede L. Němcová) – od 19.9.
9:45-10:45 **Interlingua** (mezinárodní jazyk – vede O. Měchura)
9:30-12:00 **Nordic walking** (vede S. Činátlová) - sraz na Mazurské před centrem CAP
10:00-10:50 **AJ – pro mírně pokročilé** (vede I. Grün) – od 5.9.
10:15-11:00 **Zdravotní cvičení na židlích** (vede I. Košťálová)
13:00-14:30 **Přístup na internet: liché týdny: 12.9. a 26.9.**
11:15-12:40 **Jóga** (vede E. Bihelerová) – od 3.10.
11:30-12:30 **AJ – pro mírně pokročilé** (vede E. Hyklová) – od 12.9.
13:00-15:00 **Stolní tenis pro pokročilé** (vede J. Hájek)
13:00-14:00 **IJ - pro mírně pokročilé** (vede E. Hyklová) – od 12.9.
13:00-15:00 **Sociální poradenství** (vedou sociální pracovnice OÚSS) – liché týdny: 12.9. a 26.9.

Středa

- 8:00-9:00 **Přístup na internet**
8:30-9:50 **AJ - pro pokročilé** (vede Mgr. E. Emmerová) – od 6.9.
9:00-9:50 **Školička PC a internetu pro mírně pokročilé** (vede Ing. V. Košťál) – liché týdny: 13.9. a 27.9.
9:00-9:50 **Školička PC internetu pro začátečníky** (vede A. Gaislerová) – sudé týdny: 20.9.
9:30-10:15 **Zdravotní cvičení s pomůckami** (vede Mgr. Z. Vévoda) – od 6.9.
10:00-11:00 **Školička PC a internetu pro začátečníky** (vede Ing. V. Košťál) – liché týdny: 13.9. a 27.9.
10:00-10:50 **FJ – pro mírně pokročilé** (vede S. Patejdl) – od 6.9.
10:30-11:30 **Zdravotní cvičení – cvičí se v KD Krakov** (vede L. Němcová) – od 20.9.
10:30-11:30 **Zdravotní cvičení** (vede V. Formánková) – od 13.9.
11:45-12:45 **Jóga** (vede J. Borská) – od 27.9.
12:00-15:00 **Přístup na internet**
13:30-15:00 **Stolní tenis** (vede V. Soušková)
13:30-15:00 **Bingo - společenská hra** (vede I. Košťálová a L. Němcová) – liché týdny: 13.9. a 27.9.

Čtvrtek

- 8:30-9:30 **AJ - pro mírně pokročilé** (vede Ing. H. Soukupová) – od 7.9.
9:30-11:00 **Všestranné zdravotní cvičení a terapie tancem** (vede J. Matějková) – od 7.9.
11:15-12:15 **Jóga** (vede M. Musilová) – od 14.9.
12:40-13:40 **Relaxační cvičení motivované jógou** (vede E. Parma) – od 14.9.
12:30-13:45 **NJ - pro mírně pokročilé** (vede L. Ulč) – od 7.9.
13:50-14:45 **AJ - pro pokročilé** (vede E. Parma) – od 14.9.

Pátek

- 8:00-9:00, 12:00-14:00 **Přístup na internet**
8:00-9:15 **Stolní tenis** (vede T. Pavlovský)
8:30-9:20 **Trénink paměti pomocí jednoduchého mezinárodního jazyka** (vede O. Měchura) – od 8.9.
9:00-9:50 **Školička PC pro mírně pokročilé** (vede J. Votrubová) – sudé týdny: 8.9. a 22.9.
9:30-10:30 **Orientální tance** (vede M. Sedláčková) – od 8.9.
10:00-10:50 **Školička PC pro začátečníky** (vede J. Votrubová) – sudé týdny: 8.9. a 22.9.
10:45-11:30 **Zdravotní cvičení na bederní páteř** (vede J. Wurmová) – od 15.9.
11:45-12:45 **Zdravotní cvičení** (vede L. Němcová) – od 22.9.
13:15-14:00 **Zdravotní cvičení na židlích** (vede Mgr. Z. Vévoda) – od 8.9.

Zájemci o kurzy se mohou hlásit v kanceláři CAP Mazurská buď osobně nebo telefonicky na tel. č. 283 024 118. **Dále je nutné se vždy přihlásit na všechny dílničky a přednášky! Děkujeme za pochopení.**

Speciální:

- 12.9. od 10:30 Paličkování – koná se opět na Mazurské v CAPU (vede Ing. B. Rošická) – paličky, herdule a materiál vlastní**
- 14.9. od 10:00 Háčkování a pletení (vede J. Novotná)**
- 15.9. od 10:00 Relaxace a antistresový program (přednáší N. Ivanciová)**
- 20.9. od 13:30 Klubové setkání (vede O. Soustružníková)**
- 21.9. od 8:00 Patchworková dílnička (vede Mgr. S. Kyselová) – materiál zajištěn**
- 21.9. od 10:00 Výtvarná dílnička (vede L. Němcová)**
- 22.9. od 10:30 Trénink paměti (vede Bc. A. Novotná)**
- 25.9. od 13:30 Přednáška – Podskalí rázovitá čtvrť (přednáší H. Kohoutová)**
- 26.9. od 10:00 Korálková dílnička – koná se v KD Krakov (vede Ing. B. Rošická)**
- 29.9. od 10:00 Pozitivní myšlení – pojd'te pozitivně myslet a každý den bude krásný (vede L. Francírková)**
- 2.10. od 13:00 Výtvarná dílnička – malování – přijd'te vyzkoušet různé techniky a potěšit duši (vede A. Gaislerová)**