

**Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb**  
**Centrum aktivizačních programů**  
**Praha 8, Burešova 1151/12**

Tel.: 283 881 848, 777 300 113 email: [cap@ouss8.cz](mailto:cap@ouss8.cz), [www.ouss8.cz](http://www.ouss8.cz)

**Program CAP – Burešova – září 2017**

**Pondělí**

- 9:00-12:00 **Arteterapie – tvůrčí dílna seniorů** (vede R. Svobodová)  
9:00-12:30 **Stolní tenis** – hraje se v tělocvičně DK Dáblík, Taussigova 1172/1 (vede O. Šínová)  
9:00-12:00 **Nordic walking** pro méně zdatné (vede H. Šandová a J. Řezníčková) – změna času!  
9:30-10:30 **Cvičení na židlích** (vede M. Halíková) – změna času!  
10:00-10:50 **FJ** zábavným způsobem (vede Ing. K. Krpejš) - **od 18. 9.**  
10:45-11:45 **Zdravotní cvičení** (vede L. Němcová) – **od 18.9.** změna času!  
11:00-11:50 **FJ pro mírně a stř. pokr.**(vede JUDr. M. Pudil) - **od 18.9.**  
13:00-13:50 **Repeating English** – zač. a mírně pokr. (vede V. Machulková)  
13:00-16:00 **Přístup na internet**  
14:00-16:00 **Právní poradenství** – pro objednané - **11.9. a 25.9.**

**Úterý**

- 8:00-14:00 **Sociální poradenství**  
8:00-10:00 **Čchi- kung cvičení** (vede M. Vilímová) – **od 3.10.**  
9:00-9:50 **AJ konverzační metodou+písňe s kytarou-mírně pokr.** (vede Ing. P. Vondráček) – **od 5.9.**  
9:00-12:30 **Stolní tenis pro pokr.** (vede P. Branda)  
9:00-10:00 **Školička PC – program Excel** (vede J. Kirsch) – **od 19.9.**  
9:30-11:00 **Dramaticko-recitační kroužek** (vedou M. Adámková a Z. Poková)  
10:15-11:00 **Školička PC – základy zpracování textů a tabulek** (vede Ing. V. Pázler) – **5.9. a 12.9.**  
10:00-10:50 **Témata v AJ+písňe s kytarou** – stř. pokr. (vede Ing. P. Vondráček)  
10:00-11:30 **NJ - mírně pokr.** (vede Ing. J. Bartoš) **od 19. 9.**  
11:15-12:00 **Přístup na internet**  
11:00-11:50 **AJ - mírně pokr.+písňe s kytarou** (vede Ing. P. Vondráček)- **od 5.9.**  
13:30-14:30 **Přístup na internet**  
13:00-14:30 **NJ konverzace pro pokr.** (vede L. Ulč)  
13:30-15:00 **Esperanto – mírně pokr.** (vede Dr. Ing. Petr Chrdle) **od 5.9.**  
14:00-16:00 **Taneční terapie** (vede R. Šamšová) – **od října**

**Středa**

- 8:00-12:00 **Přístup na internet**  
8:30-9:20 **AJ - mírně pokr.** (vede Ing. H. Soukupová)  
9:30-11:00 **Zdravotní cvičení: všestrannost a terapie tancem na známé melodie** (vede J. Matějková)  
10:00-10:50 **AJ – pokr.** (vede MUDr. M. Veselý)  
11:00-11:50 **AJ - mírně pokr.** (vede MUDr. M. Veselý)  
11:00-11:50 **NJ – pokr.** (vede JUDr. M. Pudil)  
11:00-13:00 **Kurzy společenského tance** (vede Ing. M. Sokol)  
13:00-15:00 **Šachový kroužek**  
13:00-16:00 **Přístup na internet**  
14:30-16:00 **NJ - konverzace pro pokr.** (vede E. Solničková)

**Čtvrtek**

- 9:00-11:00 **Školička PC a internetu konzultační metodou** – pokr. (vede Mgr. K. Černý)  
9:00-12:30 **Stolní tenis** (vede H. Špatenková)  
9:30-10:50 **IJ – mírně pokr.** (vede J. Kříž) (**možná bude v programu až od října**)  
9:00-12:00 **Nordic walking** pro zdatné (vede L. Čípera) – změna času!  
10:00-12:00 **Půjčování knih** - v klubovně v přízemí (vede M. Kloudová)  
10:00-10:50 **AJ – konverzace pro pokr.** (vede Ing. M. Kolářová) – **od 14.9.**  
11:00-11:50 **AJ – stř. pokr.** (vede Ing. M. Kolářová) – **od 14.9.**  
11:00-11:50 **AJ – „Bible Stories“** – mírně pokr. (vede Ing. P. Vondráček)  
11:00-12:00; 13:00-14:30 **Přístup na internet**  
11:00-11:50 **AJ – stř. pokr.** (vede Ing. H. Soukupová)  
15:30-18:00 **Školička PC a internetu** – mírně pokr. (vede P. Smitková) – **od 14.9.**

**Pátek**

- 8:00-12:00 **Přístup na internet**  
9:00-10:30 **English conversation:** Topics that interest you - for avid speakers (vede Mgr. H. Vašíčková)  
9:00-12:30 **Stolní tenis** (DK Dáblík, Taussigova 1172/1)  
9:00-12:00 **Arteterapie – četba světové literatury** (vede R. Svobodová)  
10:30-12:00 **AJ - konverzace** pro pokročilé (vede Mgr. H. Vašíčková)  
10:00-11:00 **Cvičení na židlích** (vede M. Halíková)

### Speciální:

**Pravidelně každý týden (s ohledem na aktuální předpověď počasí) pořádáme pod vedením RNDr. M. Štulce turistické výlety za přírodními a kulturními památkami středních Čech. Aktuální informace v kanceláři CAP.**

**Kroužek společenských tanců přijme nové členy – pánové, hlase se v kanceláři.**

**5.9. od 9:00 Paličkování (vede D. Zemanová)**

**5. 9. od 15:00 Vycházka „Sídliště na jihozápadním okraji Prahy“** - sraz v 15:00 hod u stanice metra Nové Butovice na trase B – u turniketů předního vchodu/východu ve směru jízdy z Prahy. Projdeme a prohlédneme si sídliště Nové Butovice, Lužiny a Velká Ohrada. Délka trasy asi 3,5 km. Vede Mgr. K. Pinkas. *((Nepřihlašuje se předem.))*

**7.9. od 13:00 Arteterapie „Četba zahraniční literatury – z cyklu R. Svobodové**

**11.9. od 14:00 Hudební odpoledne s M. Beranovou a kol.** – v klubovně v přízemí

**15.9. od 9.00 Patchworková dílnička** (vede Mgr. S. Kyselová) – materiál zajištěn

**21.9. od 14:00 Beseda o duchovních tématech** – s katechetkou Mgr. B. Tranovou

**25.9. od 14:00 Hudební odpoledne s M. Beranovou a kol.** – v klubovně v přízemí

**26. 9. od 14:30 Dendrologická vycházka jižním (horním) okrajem Stromovky**

Sraz ve 14:30 hod. u konečné tramvají na počátku Stromovky. Končit budeme u Gotthardovy brány poblíž restaurace Na Slamníku. Délka trasy asi 2 km. Vede Mgr. K. Pinkas. *((Nepřihlašuje se předem.))*

**27.9. od 13:30 Procházka po Praze s průvodkyní pí H. Barešovou** – přihlášení předem nutné, tel. nebo osobně v kanceláři CAP Burešova.

**10. 10. od 13:30 Přednáška „František Ferdinand – komplikovaný život následníka trůnu“** – přednáší H. Kohoutová.