

# Zdravotní a sociální péče – CAP



## CENTRUM AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ

## CAP Mazurská

Sociální a ošetrovatelské služby Praha 8  
Centrum aktivizačních programů

Mazurská 484/2, tel.: 283 024 118

E-mail: cap@sospraha8.cz

[www.sospraha8.cz](http://www.sospraha8.cz)

### PONDĚLÍ

- ▶ **8:00–9:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **8:15–9:00** ▶ Čchi-kung (vede M. Dobrovská) od 9. 9.
- ▶ **9:00–10:15** ▶ AJ – pro pokročilé (vede Mgr. M. Rexová) – od 16. 9.
- ▶ **9:15–10:15** ▶ Čchi – kung (vede RNDr. J. Pospíšilová) – od 9. 9.
- ▶ **9:15–10:15** ▶ Školička PC a internetu pro začátečníky (vede O. Měchura)
- ▶ **9:00–10:00** ▶ Nordic walking (vede J. Hrubá) – sraz na Mazurské před centrem CAP
- ▶ **10:15–11:15** ▶ Interlingua (mezinárodní jazyk – vede O. Měchura)
- ▶ **10:30–11:30** ▶ Jóga (vede J. Borská) – od 16. 9.
- ▶ **11:45–12:30** ▶ Zdravotní cvičení na bederní páteř (vede J. Wurmová) – od 16. 9.
- ▶ **12:30–15:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **12:45–15:15** ▶ Stolní tenis (vede Z. Dvořáková)

### ÚTERÝ

- ▶ **8:30–9:45** ▶ NJ – konverzační metodou pro pokročilé (vede L. Ulč) – od 3. 9.
- ▶ **8:45–9:35** ▶ Školička PC a internetu pro mírně pokročilé (vede Ing. B. Šmilauer)
- ▶ **9:00–10:00** ▶ Zdravotní cvičení (vede J. Hrubá) – od 3. 9.
- ▶ **9:45–10:45** ▶ Interlingua (mezinárodní jazyk – vede O. Měchura)
- ▶ **9:00–12:00** ▶ Nordic walking (vede S. Činátlová) – sraz v Mazurské před centrem CAP
- ▶ **10:00–10:50** ▶ AJ – pro mírně pokročilé (vede I. Grün) – od 3. 9.
- ▶ **10:15–11:00** ▶ Zdravotní cvičení na židličkách (vede I. Košťálová) – od 3. 9.
- ▶ **13:00–14:30** ▶ Přístup na internet

- ▶ **11:15–12:40** ▶ Jóga (vede E. Bihelerová) – od 1. 10.
- ▶ **11:30–12:30** ▶ AJ – pro mírně pokročilé (vede E. Hyklová) – od 1. 10.
- ▶ **13:00–15:00** ▶ Stolní tenis pro pokročilé (vede J. Hájek)
- ▶ **13:00–14:00** ▶ IJ – pro mírně pokročilé (vede E. Hyklová) – od 1. 10.
- ▶ **13:00–15:00** ▶ Sociální poradenství (vedou sociální pracovnice OÚSS) – liché týdny: 10. 9. a 24. 9.

### STŘEDA

- ▶ **8:00–9:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **8:15–9:00** ▶ Zdravotní cvičení (vede Kovaříková) – od 4. 9.
- ▶ **8:30–9:50** ▶ AJ – pro pokročilé (vede Mgr. E. Emmerová) – od 4. 9.
- ▶ **9:00–9:50** ▶ Školička PC a internetu pro mírně pokročilé (vede Ing. V. Košťál) – liché týdny: 11. 9. a 25. 9.
- ▶ **9:10–9:50** ▶ Zdravotní cvičení s pomůckami (vede Mgr. Z. Vévoda) – od 18. 9.
- ▶ **10:00–11:00** ▶ Školička PC a internetu pro začátečníky (vede Ing. V. Košťál) – liché týdny: 11. 9. a 25. 9.
- ▶ **10:00–10:50** ▶ EJ – pro mírně pokročilé (vede M. Randyšová) – od 11. 9.
- ▶ **10:00–11:00** ▶ Trénink paměti na PC – Brain Jogging (vede Mgr. Z. Vévoda) – sudé týdny: 18. 9.
- ▶ **10:30–11:30** ▶ Zdravotní cvičení (vede V. Formánková) – od 18. 9.
- ▶ **11:00–12:00** ▶ EJ – konverzace (vede M. Randyšová) – od 11. 9.
- ▶ **11:45–12:45** ▶ Jóga (vede J. Borská) – od 18. 9.
- ▶ **13:00–15:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **13:30–15:00** ▶ Stolní tenis (vede V. Soušková)
- ▶ **13:30–15:00** ▶ Bingo – společenská hra (vede I. Košťálová a J. Hrubá) – liché týdny: 11. 9. a 25. 9.

### ČTVRTEK

- ▶ **8:10–9:10** ▶ Čchi-kung (vede J. Vilimová) – od 19. 9.
- ▶ **8:30–9:30** ▶ AJ – pro mírně pokročilé (vede Ing. H. Soukupová) – od 5. 9.
- ▶ **9:30–11:00** ▶ Všestranné zdravotní cvičení a terapie tancem (vede J. Matějková) – od 5. 9.
- ▶ **10:00–11:00** ▶ Nordic walking (vede I. Košťálová) – sraz na Mazurské před centrem CAP
- ▶ **11:15–12:15** ▶ Jóga (vede M. Musilová) – od 17. 9.
- ▶ **12:40–13:40** ▶ Relaxační cvičení motivované jógou (vede E. Parma) – od 12. 9.
- ▶ **12:30–13:45** ▶ NJ – pro mírně pokročilé (vede L. Ulč) – od 5. 9.
- ▶ **13:50–14:45** ▶ AJ – pro pokročilé (vede E. Parma) – od 12. 9.

### PÁTEK

- ▶ **8:00–9:00, 12:00–14:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **8:00–9:15** ▶ Stolní tenis (vede T. Pavlovský)
- ▶ **8:30–9:30** ▶ AJ – začátečníci (vede H. Pexová) – od 20. 9.
- ▶ **9:00–9:50** ▶ Školička PC pro mírně pokročilé (vede J. Votrubová) – sudé týdny: 6. 9. a 20. 9.
- ▶ **10:00–10:40** ▶ Zdravotní cvičení na bederní páteř (vede J. Wurmová) – od 13. 9.
- ▶ **10:00–10:50** ▶ ŠJ – pro mírně pokročilé – opakování od 10. lekce (vede PhDr. O. Macíková) – od 20. 9.
- ▶ **10:00–10:50** ▶ Školička PC pro začátečníky (vede J. Votrubová) – sudé týdny: 6. 9. a 20. 9.
- ▶ **10:50–11:50** ▶ Orientální tance (vede H. Kurková) – od 27. 9.
- ▶ **11:00–11:50** ▶ Interlingua (mezinárodní jazyk – vede O. Měchura)

- ▶ **12:00–13:00** ▶ Zdravotní cvičení (vede Z. Josková) – od 27. 9.
- ▶ **13:15–14:00** ▶ Zdravotní cvičení na židličkách (vede Mgr. Z. Vévoda) – od 6. 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:

- ▶ **4. 9. od 13:30** ▶ Klubové setkání (vede O. Soustružníková)
- ▶ **5. 9. od 8:00** ▶ Patchworková dílnička (vede Mgr. S. Kyselová) – materiál zajištěn
- ▶ **12. 9. od 9:30** ▶ Háčkování a pletení (vede J. Novotná)
- ▶ **13. 9. od 11:00** ▶ Pozitivní myšlení – pojďte pozitivně myslet a každý den bude krásný (vede L. Francírková)
- ▶ **16. 9. od 13:30** ▶ Přednáška – Jaké byly zájmy a profese Habsburků (přednáší H. Kohoutová)
- ▶ **18. 9. od 10:00** ▶ Výcházka v okolí Bohnic (vede Mgr. Z. Vévoda)
- ▶ **18. 9. od 13:30** ▶ Klubové setkání (vede O. Soustružníková)
- ▶ **19. 9. od 10:00** ▶ Výtvarná dílnička – Quilling (vede J. Hrubá)
- ▶ **23. 9. od 13:30** ▶ Přednáška – Japonsko (přednáší Ing. I. Mikulcová)
- ▶ **24. 9. od 10:00** ▶ Korálková dílnička – koná se v KD Krakov (vede Ing. B. Rošická)
- ▶ **26. 9. od 9:30** ▶ Háčkování a pletení (vede J. Novotná)
- ▶ **27. 9. od 11:00** ▶ Výtvarná dílnička – malování – přijďte vyzkoušet různé techniky a potěšit duši (vede A. Gaislerová)
- ▶ **30. 9. od 13:30** ▶ Žít s radostí (přednáší D. Kovaříková)