



CENTRUM AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ CAP Burešova

Sociální a ošetrovatelské služby Praha 8
Centrum aktivizačních programů

Burešova 1151/12, tel.: 283 881 848, 777 300 113
E-mail: cap@sospraha8.cz

www.sospraha8.cz

PONDĚLÍ

- ▶ **9:00–12:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **9:00–12:00** ▶ Arteterapie – tvůrčí dílna seniorů (vede R. Svobodová)
- ▶ **10:00–11:00** ▶ Cvičení na židlič (vede M. Patočková)
- ▶ **10:00–10:50** ▶ FJ zábavným způsobem (vede Ing. K. Krpejš)
- ▶ **13:00–15:30** ▶ Stolní tenis – hraje se v tělocvičně DK Dáblík, Taussigova 1172/1 (vede M. Bílek)
- ▶ **11:00–11:50** ▶ AJ Language Titbits – jazykové lahůdky z angličtiny (vede PhDr. J. Sukopová)
- ▶ **11:30–12:45** ▶ Jóga (vede E. Bihelerová)
- ▶ **13:00–13:50** ▶ Repeating English – začátečníci a mírně pokročilí (vede V. Machulková)
- ▶ **13:00–16:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **14:00–16:00** ▶ Právní poradenství – pro objednané – 6. a 20. 5.

ÚTERÝ

- ▶ **8:00–14:00** ▶ Sociální poradenství
- ▶ **8:00–9:30** ▶ Přístup na internet
- ▶ **8:00–9:00** ▶ Čchi-kung – pro pokročilé (vede M. Vilimová)
- ▶ **8:00–8:50** ▶ AJ zač. – Follow Me 1 – konverzační metodou (vede Ing. P. Vondráček)
- ▶ **9:00–10:00** ▶ Čchi-kung – pro začátečníky (vede M. Vilimová)
- ▶ **9:00–9:50** ▶ AJ mírně pokr. 1 – Angl. pro jaz. školy I. + písně s kytarou. (vede Ing. P. Vondráček)
- ▶ **9:30–11:00** ▶ Dramaticko-recitační kroužek (vede Z. Poková)
- ▶ **10:00–10:50** ▶ AJ stř. pokr. – Angl. pro jaz. školy II. + písně s kytarou. (vede Ing. P. Vondráček)
- ▶ **10:00–11:30** ▶ NJ – mírně pokr. (vede Ing. J. Bartoš)
- ▶ **10:00–11:00** ▶ Školička PC – konzultace (vede Ing. V. Pázler) – 14. a 28. 5.

- ▶ **11:15–12:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **11:00–11:50** ▶ AJ mírně pokr. 2 – Angl. pro jaz. školy I. + písně s kytarou. (vede Ing. P. Vondráček)
- ▶ **13:00–14:30** ▶ 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)
- ▶ **14:00–16:00** ▶ Taneční terapie – navičování České besedy (vede R. Šamšová)

STŘEDA

- ▶ **8:00–12:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **8:30–9:20** ▶ AJ – mírně pokr. (vede Ing. H. Soukupová)
- ▶ **9:00–11:00** ▶ ŠJ pro radost (vede J. Štoffanová)
- ▶ **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 – pokr. (vede MUDr. M. Veselý)
- ▶ **11:00–11:50** ▶ NJ – pokr. (vede JUDr. M. Pudíl)
- ▶ **11:00–13:00** ▶ Kurzy společenského tance (vedou Ing. M. Sokol, E. Dlouhá)
- ▶ **13:00–15:30** ▶ Stolní tenis – hraje se v tělocvičně DK Dáblík, Taussigova 1172/1 (vede O. Ferrová)
- ▶ **13:00–16:00** ▶ Šachový kroužek
- ▶ **14:30–16:00** ▶ NJ – konverzace pro pokr. (vede T. Zelinka)
- ▶ **13:30–15:30** ▶ Školička PC pro zač. (vede doc. RNDr. E. Tomková)

ČTVRTEK

- ▶ **9:00–11:00** ▶ Školička PC a internetu konzultační metodou – pokr. (vede Mgr. K. Černý); nutno objednat se
- ▶ **9:30–10:50** ▶ IJ mírně pokročilí (vede J. Kříž)

- ▶ **9:00–10:00** ▶ Orientální tanec pro seniory (vede Bc. K. Vlčková)
- ▶ **10:00–12:00** ▶ Půjčování knih – v klubovně v přízemí (vede M. Kloudová) – 2., 16. a 30. 5.
- ▶ **10:00–10:50** ▶ AJ – konverzace pro pokr. (vede Ing. M. Kolářová)
- ▶ **11:00–11:50** ▶ AJ – středně pokročilí (vede Ing. M. Kolářová)
- ▶ **11:00–11:50** ▶ AJ středně pokročilí – Bible stories + písně s kytarou. (vede Ing. P. Vondráček)
- ▶ **11:00–12:00; 13:00–14:30** ▶ Přístup na internet
- ▶ **11:00–11:50** ▶ AJ – středně pokročilí (vede Ing. H. Soukupová)
- ▶ **15:30–18:00** ▶ Školička PC a internetu – mírně pokr. (vede P. Smitková)

PÁTEK

- ▶ **8:00–12:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **9:00–10:30** ▶ American English – konverzace pro pokročilé (vede Mgr. H. Vašíčková)
- ▶ **9:00–12:00** ▶ Arteterapie – četba světové literatury (vede R. Svobodová)
- ▶ **10:00–11:00** ▶ Cvičení na židlič (vede M. Patočková)
- ▶ **13:00–15:00** ▶ Stolní tenis – hraje se v tělocvičně DK Dáblík, Taussigova 1172/1 (vede M. Šimonová)

SPECIÁLNÍ:

- ▶ **Klub přátel pravěké Prahy připravuje Slavnosti pravěkého moře** na Ládví a v okolí. I. Vašek
- ▶ **Od 13. do 17. 5.** ▶ výstava Heleny Bucharové Krajky našich babiček
- ▶ **6. 5. od 14:00** ▶ Hudební odpoledne s M. Beranovou a kol. – v klubovně v přízemí
- ▶ **7. 5. od 9:00** ▶ Paličkování – vede D. Zemanová
- ▶ **7. 5. od 15:00** ▶ Naučná stezka Housle u Lysolaj: sraz na autobusové zastávce Lysolaje, bus 160 a 355 od stanice metra Dejvice s Mgr. K. Pinkasem – turistická obuv nutná!
- ▶ **9. 5. od 13:00** ▶ Černé díry – přednáší R. Svobodová
- ▶ **13. 5. od 14:00** ▶ Vernisáž výstavy Krajky našich babiček Heleny Bucharové
- ▶ **14. 5. od 14:00** ▶ Karel a Zita – Poslední císařský pár – přednáší H. Kohoutová
- ▶ **15. 5. od 13:00** ▶ Trénink paměti – vede Bc. Aneta Novotná
- ▶ **16. 5. od 13:30** ▶ Co a jak jíst, abychom byli zdraví – přednáší RNDr. E. Výkusová
- ▶ **20. 5. od 14:00** ▶ Hudební odpoledne s M. Beranovou a kol. – v klubovně v přízemí
- ▶ **21. 5. od 15:00** ▶ Dendrologická vycházka s Mgr. K. Pinkasem: Park v PN Bohnice – sraz na nádvoří za hlavní (vstupní) budovou
- ▶ **23. 5. od 13:30** ▶ Beseda o zdravotních pomůckách pro seniory i jejich rodiny (poradenství) registrovaná zdravotní sestra Aneta Ečeková Maršalová, Paleta služeb, s.r.o.
- ▶ **24. 5. od 8:30** ▶ Patchwork – vede S. Kyselová
- ▶ **28. 5. od 10:00** ▶ Hrátky z papíru – vede D. Zemanová
- ▶ **28. 5. od 14:00** ▶ I. Světová válka – přednáška s PhDr. A. Karkulovou
- ▶ **29. 5. od 13:30** ▶ Procházka po Praze s průvodkyní JUDr. H. Baresovou – přihlášení předem nutné od prvního dne v měsíci tel. nebo osobně v kanceláři CAP Burešova. Při velkém zájmu bude procházka i od 11:00 – informace dostanete v kanceláři
- ▶ **30. 5. od 14:00** ▶ Beseda o duchovních tématech – s katechetkou Mgr. B. Tranovou