

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

PONĚLÍ

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

ÚTERÝ

- ▶ **8:30–9:45** ▶ NJ – konverzační metodou pro pokročilé (vede L. Ulč)
- ▶ **8:45–9:35** ▶ Školička PC a internetu pro mírně pokr. (vede Ing. B. Šmilauer)
- ▶ **9:00–10:00** ▶ Zdravotní cvičení (vede J. Hrubá)
- ▶ **9:45–10:45** ▶ Interlingua – mezinárodní jazyk (vede O. Měchura)
- ▶ **9:00–12:00** ▶ Nordic walking (vede S. Činátlová) – sraz před CAP
- ▶ **10:00–10:50** ▶ AJ – pro mírně pokročilé (vede I. Grün)
- ▶ **10:15–11:00** ▶ Zdravotní cvičení na židlích (vede I. Košťálová)
- ▶ **13:00–14:30** ▶ Přístup na internet
- ▶ **11:15–12:40** ▶ Jóga (vede E. Bihelerová)
- ▶ **11:30–12:30** ▶ AJ – pro mírně pokr. (vede E. Hyklová)
- ▶ **13:00–15:00** ▶ Stolní tenis pro pokročilé (vede J. Hájek)

- ▶ **13:00–14:00** ▶ IJ – pro mírně pokr. (vede E. Hyklová)
- ▶ **13:00–15:00** ▶ Sociální poradenství (vedou sociální pracovnice SOS) – liché týdny: 7. a 21. 5.

STŘEDA

- ▶ **8:00–9:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **8:15–9:00** ▶ Zdravotní cvičení (vede Kovaříková)
- ▶ **8:30–9:50** ▶ AJ – pro pokročilé (vede Mgr. E. Emmerová)
- ▶ **9:00–9:50** ▶ Školička PC a internetu pro mírně pokročilé (vede Ing. V. Košťál) – liché týdny: 22. 5.
- ▶ **9:15–10:15** ▶ Tai-chi – I. skupina, cvičí se v KD Krakov (vede M. Nová)
- ▶ **9:10–9:50** ▶ Zdravotní cvičení s pomůckami (vede Mgr. Z. Vévoda)
- ▶ **10:00–11:00** ▶ Školička PC a internetu pro začátečníky (vede Ing. V. Košťál) – liché týdny: 22. 5.
- ▶ **10:00–10:50** ▶ EJ – pro mírně pokročilé (vede M. Randyšová)
- ▶ **10:00–11:00** ▶ Trénink paměti na PC – Brain Jogging – sudé týdny: 15. a 29. 5.
- ▶ **10:30–11:30** ▶ Zdravotní cvičení – v KD Krakov (vede L. Němcová)
- ▶ **10:30–11:30** ▶ Zdravotní cvičení (vede V. Formánková)
- ▶ **11:00–12:00** ▶ EJ – konverzace (vede M. Randyšová)
- ▶ **11:45–12:45** ▶ Jóga (vede J. Borská)
- ▶ **13:00–15:00** ▶ Přístup na internet
- ▶ **13:30–15:00** ▶ Stolní tenis (vede V. Soušková)
- ▶ **13:30–15:00** ▶ Bingo – společenská hra (vedou I. Košťálová a J. Hrubá) – liché týdny: 22. 5.

ČTVRTEK

- ▶ **8:10–9:10** ▶ Čchi-kung (vede J. Vilimová)
- ▶ **8:30–9:30** ▶ AJ – pro mírně pokročilé (vede Ing. H. Soukupová)

- ▶ **9:30–11:00** ▶ Všeobecné zdravotní cvičení a terapie tancem (vede J. Matějková)
- ▶ **10:00–11:00** ▶ Nordic walking (vede I. Košťálová) – sraz před CAP
- ▶ **10:00–12:00** ▶ Kurz pro začínající rodopisce (vede O. Pačesová)
- ▶ **11:15–12:15** ▶ Jóga (vede M. Musilová)
- ▶ **12:40–13:40** ▶ Relaxační cvičení motivované jógou (vede E. Parma)
- ▶ **12:30–13:45** ▶ NJ – pro mírně pokročilé (vede L. Ulč)
- ▶ **13:45–14:45** ▶ Tai-chi – II. skupina, – v KD Krakov (vede M. Nová)
- ▶ **13:50–14:45** ▶ AJ – pro pokročilé (vede E. Parma)

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)
- ▶ **9:00–9:50** ▶ Školička PC pro mírně pokročilé (vede J. Votrubová) – 3. 5. od 9:00 a 24. 5. od 11:00 hod.
- ▶ **9:00–9:50** ▶ Konzultace digitálních technik – tablety, mobily a foto (vede J. Kopecký) – liché týdny: 10. a 24. 5.
- ▶ **10:00–10:40** ▶ Zdravotní cvičení na bederní páteř (vede J. Wurmová)
- ▶ **10:00–10:50** ▶ ŠJ – pro mírně pokročilé – opakování od 10. lekce (vede PhDr. O. Macíková)
- ▶ **10:00–10:50** ▶ Školička PC pro začátečníky (vede J. Votrubová) – 3. a 24. 5.
- ▶ **10:50–11:50** ▶ Orientální tance (vede H. Kurková)
- ▶ **11:00–11:50** ▶ Interlingua – mezinárodní jazyk (vede O. Měchura)
- ▶ **12:00–13:00** ▶ Zdravotní cvičení (vede J. Josková)
- ▶ **13:15–14:00** ▶ Zdravotní cvičení na židlích (vede Mgr. Z. Vévoda)
- ▶ **Zájemci o kurzy se mohou hlásit v kanceláři CAP Mazurská buď osobně, nebo telefonicky na telefonním čísle 283 024 118. Dále je nutné se vždy přihlásit na všechny dílničky a přednášky!**

SPECIÁLNÍ:

- ▶ **2. 5. od 9:30** ▶ Háčkování a pletení (vede J. Novotná)
- ▶ **3. 5. od 11:00** ▶ Pozitivní myšlení – poďte pozitivně myslet, a každý den bude krásný (vede L. Francírková)
- ▶ **7. 5. od 10:00** ▶ Korálková dílnička – koná se v KD Krakov (vede Ing. B. Rošická)
- ▶ **9. 5. od 10:00** ▶ Výtvarná dílnička – Quilling (vede J. Hrubá)
- ▶ **10. 5. od 11:00** ▶ Výtvarná dílnička – malování (vede A. Gaislerová)
- ▶ **13. 5. od 13:30** ▶ Přednáška – Minerály (přednáší A. Pitrová)
- ▶ **15. 5. od 13:30** ▶ Klubové setkání (vede O. Soustružníková)
- ▶ **16. 5. od 8:00** ▶ Patchworková dílnička (vede Mgr. S. Kyselová) – materiál zajištěn
- ▶ **16. 5. od 11:00** ▶ Trénink paměti (vede Bc. A. Novotná)
- ▶ **17. 5. od 11:00** ▶ Výtvarná dílnička (vede Mgr. V. Ludková)
- ▶ **20. 5. od 13:30** ▶ Přednáška – Karel a Zita poslední císařský pár (přednáší H. Kohoutová)
- ▶ **22. 5. od 10:00** ▶ Výcházka do Botanické zahrady (vede Mgr. Z. Vévoda)
- ▶ **23. 5. od 9:30** ▶ Háčkování a pletení (vede J. Novotná)
- ▶ **24. 5. od 11:00** ▶ Výtvarná dílnička – malování (vede A. Gaislerová)
- ▶ **27. 5. od 13:30** ▶ Přednáška – Radost (přednáší Mgr. D. Kurfiřtová)
- ▶ **29. 5. od 13:30** ▶ Klubové setkání (vede O. Soustružníková)