



Spolufinancováno  
Evropskou unií



**icos**  
Pomáháme tam, kde je potřeba

# AKTIVITY PRO SENIORY

## LEDEN 2025

### KNIHOVNA PLANÁ

TERMÍN	NÁZEV AKCE	KDO/LEKTOR
<b>KDY:</b> PONDĚLÍ 6. 1. 2025 13:30 – 15:00 <b>KDE:</b> Knihovna, Planá 59	<b>NAŠE TĚLO, PSYCHOSOMATIKA , BYLINY A POTRAVINY II. pokračování</b> Nahlédneme na základy tradiční medicíny, které nám ukazují jednotlivá roční období. Psychosomatický pohled – souvislosti mezi tělem a psychikou, možnosti prevence a léčby pomocí bylin a stravy. Obohatíme se o nové poznatky a zároveň se naučíme, jak funguje vaše tělo a jak mu pomáhat. Na místě bude možnost zakoupení produktů přímo od paní bylinkářky.	<b>Radmila Malinovská</b>
<b>KDY:</b> PONDĚLÍ 20.1. 2025 10:00 – 11:30 <b>KDE:</b> U Zimního stadionu 19/1, ČB	<b>PROHLÍDKA HARDTMUTHOVA VILA</b> <b>Prohlídka s výkladem.</b> Seznamte se s rodem Hardtmuthů a prohlédněte si historické prostory vily s odborným výkladem. Vede Mgr. Josef Hošek. Akce není bezbariérová. Počet míst je omezený, přihlašujte se zde: 735 123 536, <a href="mailto:frankova@icosck.cz">frankova@icosck.cz</a>	<b>Mgr. Josef Hošek</b>  - sraz před budovou v 9:50  -pro předem přihlášené -cena 100,-/osoba -doprava vlastní
<p>Pokud není uvedeno jinak, je akce pro příchozí zdarma. <b>Potkáváme se každé sudé pondělí. Přijďte mezi nás.</b> Zkontaktovat mne můžete zde: <b>☎ 735 123 536</b> ✉ <a href="mailto:frankova@icosck.cz">frankova@icosck.cz</a>. Změna program vyhrazena.</p>		



**Dobrovolnické  
centrum**  
pracoviště iCOS

🏠 **Dobrovolnické centrum**  
5. května 251, Plešivec  
381 01 Český Krumlov

☎ **774 719 767**  
✉ [dobrovolnictvi@icosck.cz](mailto:dobrovolnictvi@icosck.cz)  
📄 [dobrovolnictvi.icosck.cz](http://dobrovolnictvi.icosck.cz)



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**



**iCOS**  
Pomáháme tam, kde je potřeba

*Tato akce je součástí projektu CZ.03.02.01/00/22\_008/0000007  
„Podpora rodin a seniorů na území MAS Blanský les – Netolicko“, který  
je podpořen z prostředků Evropského sociálního fondu.*



**Dobrovolnické  
centrum**  
pracoviště iCOS

 **Dobrovolnické centrum**  
5. května 251, Plešivec  
381 01 Český Krumlov

 **774 719 767**  
 **dobrovolnictvi@icosck.cz**  
 **dobrovolnictvi.icosck.cz**