



Spolufinancováno
Evropskou unií



iCOS
Pomáháme tam, kde je potřeba

AKTIVITY PRO SENIORY

LISTOPAD 2024

KNIHOVNA PLANÁ

TERMÍN	NÁZEV AKCE	KDO/LEKTOR
KDY: PONDĚLÍ 11. 11. 2024 13:30 – 15:00 KDE: Knihovna, Planá 59	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI Opět si potrénujeme paměť u kávy s Ivou	Mgr. Iva Jaukerová lektorka trénování paměti
KDY: ÚTERÝ 12. 11. 2024 10:00 – 11:30 KDE: Hvězdárna a planetárium, Zátkovo nábřeží 4, České Budějovice	HVĚZDNÁ OBLOHA Komentovaný pořad v planetáriu s projekcí umělého nebe s názvem Hvězdná obloha. Náplní je základní orientace na aktuální obloze. Uvidíte objekty denní i noční oblohy (Slunce, Měsíc, planety, Mléčnou dráhu,..), včetně nejznámějších souhvězdí. Proletíte se i do vzdálenějších oblastí.	Hvězdárna a planetárium ČB <ul style="list-style-type: none">• cena 100,-• sraz v 9:40 před budovou Prosím, přihlašte se na tuto akci dopředu, počet míst je omezený. ☎605 215 882 ✉ zronkova@icosck.cz
KDY: 25.11. 2024 13:30 – 15:00 KDE: Knihovna, Planá 59	JAK NA VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK Vyhodnocení a měření krevního tlaku, glykémie a cholesterolu	Doc. Ing. Iva Brabcová Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v ČB
Pokud není uvedeno jinak, je akce pro příchozí zdarma. Potkáváme se každé sudé pondělí. Přijďte mezi nás. Zkontaktovat mne můžete zde: ☎735 123 536 ✉ frankova@icosck.cz . Změna program vyhrazena.		

*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



Spolufinancováno
Evropskou unií



iCOS
Pomáháme tam, kde je potřeba



**Dobrovolnické
centrum**
pracoviště iCOS

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

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