

# APŽ – ŘÍJEN 2016

Pravidelná úterní zdravotní cvičení – cvičení pro seniory v RC Radovánek od 14.00 v pomalém tempu v příjemném prostředí – těší se Iva a Lenka

## Pokračovací kurz PC

APŽ vás zve na kurz práce s počítačem, který navazuje na jarní kurz základů práce s PC. Kurz bude probíhat každé úterý v období od 4. 10. do 1. 11. vždy od 9:00 do 11:00. První setkání proběhne v úterý 4. října od 9:00 v DDM Ježkovka. Cena kurzu 100,- Kč. Na kurz je nutné se přihlásit do pátku 30. září Ivaně Krbcové osobně, e-mailem ivakrbcova@centrum.cz nebo telefonicky.

## Výlety

**Podzimní cyklovýlet** – Břehy – Bohdaneč, sobota 8. října, odjezd v 9:00 od kapličky Sv. Jiří u přejezdu., ujedeme cca 50 km po rovině, návrat do 17:00.

**Kladruby nad Labem** – návštěva zámku, sobota 15. října, odjezd v 8.27 z vlakového nádraží, ujdeme cca 15 km, návrat do 19:00.

**Z Podola do Městce** – odpolední výlet, čtvrtek 27. října, odjezd ve 12:00 z náměstí v H.M., ujdeme cca 10 km, návrat do 17:00.

## Začínáme s wellness

Návštěva **wellness** v Pardubicích – 12. a 25. října, odjezd v 9.00 autobusem z náměstí. Vstup na 2 hodiny, cena 140,- Kč s možností plavání.

## Východočeské divadlo v Pardubicích

Středa 26. října 2016 – představení **Kráska a zvíře** – předplatné **B**, odjezd v 18.00 z náměstí v H.M.

Více informací na tel. 723 152 866

Za APŽ Ivana Krbcová