

APŽ Leden 2020

Pravidelná úterní cvičení od 14.00 v RC Radovánek. Zaměřujeme se na dechová cvičení, klouby a páteř. Začínáme 7. ledna.

středa 8. ledna — Pěší výlet

Stěblová – Kunětická hora

Odjezd v 8.30 z autobusového nádraží v H. M. Ujdeme cca 10 km, návrat do tmy.

čtvrtek 9. a 23. ledna — Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Karty a jiné hry

Od 14.00 si hrajeme v RC Radovánek.

středy 15. a 29. ledna — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Návštěva wellness v Pardubicích

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M.

středa 15. ledna — Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení Velká bankovní loupež

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M. Nutno uhradit abonentky na sezónu 2020.

čtvrtek 16. ledna — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Vycházka s hůlkami – z Tasovic do H. M.

Odjezd ve 14.00 z autobusového nádraží v H.M. Ujdeme cca 7 km.

neděle 26. ledna — Pěší výlet za poznáním

Výstava Jiřího Trnky v Kutné Hoře

Odjezd v 8.25 z vlakového nádraží v H. M., prohlídka výstavy V zahradách imaginace.

Výstava je vhodná i pro děti. Lze je vzít s sebou.

středa 29. ledna — Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení Podivný případ se psem

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M. Představení B2.

čtvrtek 30. ledna – Pojdme se přiblížit mladé generaci

Mobilní gramotnost aneb nebojme se moderní technologie

Tématem bude základní ovládání emailů, práce s přílohami, jak stáhnout fotografie, aplikace na chytrých telefonech apod. Každý si vyzkouší vše na svém vlastním přístroji (notebook, tablet, chytrý telefon), proto si je vezměte s sebou. Začínáme v 9.00 v energie (nad cukrárnou Levandule, vchod z boku). Předpokládáný konec v 11.00. Zájemci, hlase se do 23. ledna.