

APŽ Únor 2020

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

středa 5. února — Pěší výlet

Vysoké Mýto – Vraclav - Zámrsk

Odjezd v 7.10 z vlakového nádraží v H. M. Ujdeme cca 14 km.

čtvrtek 6. února — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Vycházka s hůlkami

Ze Stojic na rozhlednu Barborku. Odjezd ve 14.00 z autobusového nádraží v H. M.

středy 12. a 19. února — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Návštěva wellness v Pardubicích

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M. Cena 158 Kč/2 hodiny (cena pro seniory).

středa 19. února — Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení Až ustane déšť

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M. Představení B2. Platí nové abonentky.

čtvrtek 20. února — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Vycházka s hůlkami

Pěšky do Stojic a zpět autobusem. Sraz ve 14.00 u vchodu do parku (u Holuba).

středa 26. února — Pěší výlet

Žďár nad Sázavou

Odjezd v 7.00 z autobusového nádraží v H. M. Dvě varianty výletu - prohlídka zámku a výstavy nebo pěšky okolo Pilské nádrže. Příjezd do 19.00.

čtvrtek 27. února – Beseda se sociální pracovníci

Sociálně-právní poradna

Pečujete o blízkou osobu? Máte otázky k pravidlům čerpání státních příspěvků, na které máte nárok? Zajímají vás vaše práva a povinnosti v pracovním vztahu? Řešíte jinou obtížnou životní situaci? Zveme vás na besedu se sociální pracovníci a vedoucí sociálního odboru města H. M. Mgr. Janou Kopeckou do RC Radovánek, z. s. Beseda bude od 10.00 do 12.00.

čtvrtek 27. února — Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Karty a jiné hry

Od 14.00 si hrajeme v RC Radovánek.