

Mesada vás zve

Přijďte se v květnu podívat a vyzkoušet něco nového do našeho malého, přátelského kolektivu v Mesadě v Růžové ulici č. 30/II v Jindřichově Hradci. Pro seniory 65+ jsou zde (kromě státních svátků 1. a 8. 5.) připraveny tyto pravidelné aktivity:

Pondělí od 9. °° hod. kondiční cvičení na židlích

Středa od 9. °° hod. trénování paměti

od 13.30 hod. deskové hry nebo karetní odpoledne

Čtvrtek od 13. °° hod. tvoření z různých materiálů

V pátek dopoledne si s námi můžete vyzkoušet sportovní aktivity, které patří mezi disciplíny v Seniorských sportovních hrách. Sraz je v 9:00 u DPS Větrná.

Pátek od 13.30 hod. zpívání

S obdobnou činností se se věnujeme i obyvatelům DPS Zákostelecké náměstí, Větrná a U Nemocnice – z důvodu velmi malých prostor je činnost tam určena hlavně pro zde bydlící.

Na aktivity se nemusíte předem přihlašovat, stačí přijít, vstupy na všechny akce včetně přednášek jsou zdarma.

Dále vás rádi uvítáme na těchto akcích:

Ve čtvrtek 9. 5. 2019 se ve 13.30 hodin můžete na přednášce Bc. Judity Vedlové dozvědět:

Na co máte nárok v oblasti sociálních dávek – informace o aktualizacích předpisů. Můžete si připravit i vlastní dotazy a využít možnosti poradenství.

V pondělí 13. 5. 2019 nás ve 13.30 hodin čeká **Posezení s bylinářkou,** v Jindřichově Hradci velmi dobře známou **paní Zuzanou Kořínkovou.**

V úterý 21. 5. si ve 13.30 hodin vyslechneme přednášku Mgr. Tamary Křivánkové, Ph.D. na téma **Prarodiče a vnoučata.**

V úterý 28. 5. 2019 nás v 13.30 hodin seznámí Bc. Petra Holcová s neznámými krásami Taiwanu.

Ve čtvrtek 30. 5. 2019 proběhne ve 14.30 v Mesadě v Růžové poslední část počítačového kurzu pod vedením Anety Sedlákové a Miroslavy Pokorné.

Přednášky se budou konat ve společenské místnosti Mesady v Růžové ul. 30.

Přijďte zažít atmosféru sounáležitosti a pohody, těšíme se na vás.

Za Mesadu Eliška Macurová



Akce je podpořena z rozpočtu Jihočeského kraje