



## Květen v Centru aktivní senior

### Kurzy a přednášky:

9. 5. 2019 Na co mám nárok? Přednáška o sociálních dávkách

13. 5. 2019 Posezení s bylinkářkou paní Kořínkovou

21. 5. 2019 Prarodiče a vnoučata - přednáška

28. 5. 2019 Cestopisná přednáška: Krásy Taiwanu

30. 5. 2019 Počítačový kurz – závěr

Přednášky probíhají v kanceláři Mesady od 13:30; kurz začíná ve 14:30.

### Pravidelné aktivity:

**Pondělí** 09:00 Kondiční cvičení - Mesada, z. s., ulice Růžová 30, JH

13:00 Kondiční cvičení a trénink paměti – DPS Zákostelní nám. 31, JH

**Úterý** 09:00 Kondiční cvičení a trénink paměti (sudý týden) – DPS U Nemocnice 61, JH

Tvoření (lichý týden) – DPS U Nemocnice 61, JH

**Středa** 09:00 Trénink paměti - Mesada, z. s., ulice Růžová 30, JH

13:00 Deskové a karetní hry - Mesada, z. s., ulice Růžová 30, JH

**Čtvrtek** 09:00 Tvoření – DPS Větrná 50, sídl. Hvězdárna, JH

13:00 Tvoření - Mesada, z. s., ulice Růžová 30, JH

**Pátek** 09:00 Sportovní dopoledne (trénování na seniorské hry) – sraz na Větrné

13:00 Zpívání - Mesada, z. s., ulice Růžová 30, JH

### Adresa:

Mesada z. s., Centrum aktivní senior

Růžová 30/II., Jindřichův Hradec



### Kontakty:

web: [www.mesada.eu](http://www.mesada.eu)

tel: +420 792 307 444