

Program
ZÁŘÍ
2020

CENTRUM AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ **CAP Burešova**

Sociální a ošetrovatelské služby Praha 8
Centrum aktivizačních programů
Praha 8, Burešova 1151/12 ▶ tel.: 283 881 848
▶ email: cap@sospraha8.cz

www.sospraha8.cz

PONĚLÍ

- ▶ **8:00–9:00 ▶ AJ pro začátečníky** – (vede F. Urban) od 7. 9.
- ▶ **9:00–12:00 ▶ Arteterapie – tvůrčí dílna seniorů** (vede R. Svobodová) od 14. 9.
- ▶ **10:00–11:00 ▶ Cvičení na židlích** (vede I. Kostečková) od 7. 9.
- ▶ **11:00–11:50 ▶ AJ Language Titbits – jazykové lahůdky z angličtiny** (vede PhDr. J. Sukopová) od 14. 9.
- ▶ **11:30–12:45 ▶ Jóga** (vede E. Bihelerová) od 5. 10.
- ▶ **13:00–13:50 ▶ Repeating English – zač. a mírně pokr.** (vede V. Machulková) od 7. 9.
- ▶ **13:30–16:00 ▶ Klub seniorů** – (vede R. Šamšová) v klubovně v přízemí
- ▶ **13:00–15:30 ▶ Přístup na internet**
- ▶ **14:00–16:00 ▶ Právní poradenství – pro objednané 7. a 14. 9.**

ÚTERÝ

- ▶ **8:00–8:50 ▶ Čchi-kung** (vede pí M. Vilímová) od 22. 9.
- ▶ **9:10–10:00 ▶ Čchi-kung** (vede pí M. Vilímová) od 22. 9.
- ▶ **8:00–9:30 ▶ Přístup na internet**
- ▶ **8:00–8:50 ▶ AJ pro začátečníky** od 1. 9.
- ▶ **9:00–9:50 ▶ AJ pro mírně pokročilé 1 – Angl. pro jaz. školy I. + písně s kytarou** (vede Ing. P. Vondráček) od 1. 9.
- ▶ **9:30–11:00 ▶ Dramaticko–recitační kroužek** (vede Z. Poková) od 1. 9.
- ▶ **10:00–11:00 ▶ Školička PC – konzultace** (vede Ing. V. Pázler) 8. a 22. 3.
- ▶ **10:10–11:00 ▶ AJ pro středně pokročilé – Angl. pro jaz. školy II. + písně s kytarou** (vede Ing. P. Vondráček) od 1. 9.
- ▶ **10:00–11:30 ▶ NJ – pro mírně pokročilé** (vede J. Kříž) od 22. 9.
- ▶ **11:10–12:00 ▶ AJ pro mírně pokročilé 2 – Angl. pro jaz. školy I. + písně s kytarou** (vede Ing. P. Vondráček) od 1. 9.
- ▶ **13:00–14:30 ▶ IJ – pro začátečníky** (vede J. Kříž) od 22. 9.
- ▶ **13:00–14:30 ▶ Přístup na internet**

- ▶ **13:30–15:00 ▶ Esperanto – pro mírně pokročilé** (vede V. Markant)

STŘEDA

- ▶ **8:00–12:00 ▶ Přístup na internet**
- ▶ **8:30–9:20 ▶ AJ – pro mírně pokročilé** (vede Ing. H. Soukupová) od 2. 9.
- ▶ **9:00–11:00 ▶ ŠJ pro radost** (vede J. Štoffanová) od 16. 9.
- ▶ **9:30–10:45 ▶ Trénink paměti** (vede Mgr. Z. Pondělíčková) od 2. 9.
- ▶ **9:30–11:00 ▶ Zdravotní cvičení: všestrannost a terapie tancem na známé melodie** (vede J. Matějková) od 2. 9.
- ▶ **9:50–10:45 ▶ AJ – pro pokročilé** (vede M. Mizerová) od 9. 9.
- ▶ **11:00–13:00 ▶ Kurzy společenského tance** (vede Ing. M. Sokol, E. Dlouhá) od 2. 9.
- ▶ **11:10–12:00 ▶ NJ – pro pokročilé** (vede JUDr. M. Pudíl) od 9. 9.
- ▶ **11:15–12:30 ▶ AJ – pro pokročilé** (vede Z. Mejstřík) od 9. 9.
- ▶ **13:30–16:00 ▶ Klub seniorů** (vede R. Šamšová) v klubovně v přízemí
- ▶ **13:30–15:30 ▶ PC Školička** (vede RNDr. E. Tomková) od 7. 10.
- ▶ **14:30–16:00 ▶ NJ – konverzace pro pokročilé** (vede T. Zelinka) od 16. 9.

ČTVRTEK

- ▶ **9:00–11:00 ▶ Školička PC a internetu konzultační metodou – pokr.** (vede Mgr. K. Černý) objednání v kanceláři CAP!
- ▶ **9:30–10:45 ▶ IJ – pro mírně pokročilé** (vede J. Kříž) od 24. 9.
- ▶ **10:00–10:50 ▶ AJ – konverzace pro pokročilé** (vede Ing. M. Kolářová) od 10. 9.
- ▶ **11:00–11:50 ▶ AJ – pro středně pokročilé** (vede Ing. H. Soukupová) od 3. 9.
- ▶ **11:10–12:00 ▶ AJ – pro středně pokročilé** (vede Ing. M. Kolářová) od 10. 9.
- ▶ **11:10–12:00 ▶ AJ pro středně pokročilé – Bible stories + písně s kytarou** (vede Ing. P. Vondráček) od 3. 9.
- ▶ **13:00–15:00 ▶ Školička PC a internetu – pro mírně pokročilé** (vede P. Smitková) od října

PÁTEK

- ▶ **8:00–12:00 ▶ Přístup na internet**
- ▶ **9:00–10:30 ▶ American English – konverzace pro pokročilé** (vede Mgr. H. Vašíčková) od 11. 9.
- ▶ **9:00–12:00 ▶ Arteterapie – četba světové literatury** (vede R. Svobodová)
- ▶ **10:00–11:00 ▶ Cvičení na židlích** (vede I. Kostečková) od 4. 9.

UPOZORNĚNÍ: Prosíme dobrovolníky i klienty, aby si překontrolovali své aktivity. Vzhledem k situaci došlo k časovým změnám. Prostory je nutné po každé aktivitě dezinfikovat a klienti by se měli potkávat na chodbách minimálně. Děkujeme za pochopení a těšíme se na vás v září.

SPECIÁLNÍ

- ▶ **1. 9. od 13:30 ▶ Libosad s Mgr. K. Pinkasem** – sraz 13:30 v Suchdole zastávka Zemědělská univerzita, bus 207 a 247 z Vítězného náměstí v Dejvicích.
- ▶ **7. 9. od 14:00 ▶ Hudební odpověď s M. Beranovou a kol.** – v KLUBU SENIORŮ
- ▶ **14. 9. od 14:00 ▶ Trampské písničky s Mgr. Vomáčkou** – v KLUBU SENIORŮ
- ▶ **15. 9. od 14:00 ▶ Božena Němcová** – přednáší H. Kohoutová
- ▶ **21. 9. od 13:30 ▶ Tvořivá dílnička** – vede J. Chybová
- ▶ **23. 9. od 14:00 ▶ Relaxace pro zdraví** – vede K. Maulenová MSc. Centrum Amelie Praha v KLUBU SENIORŮ
- ▶ **29. 9. od 9:35 ▶ Vysoké Mýto – celodenní výlet s Mgr. K. Pinkasem**, sraz 9:35 u pokladen

Hlavního nádraží. Rychlík odjíždí 9:58 – každý si sám zajišťuje zpáteční jízdenku do stanice Vysoké Mýto – město

- ▶ **30. 9. od 13:30 ▶ Procházka po Praze s průvodkyní JUDr. H. Barešovou** – přihlášení předem nutné od prvního dne v měsíci pouze telefonicky nebo osobně v kanceláři CAP Burešova
- ▶ **30. 9. od 14:00 ▶ CEREBRUM** – přednášky na zajímavá témata

PRAVIDELNÉ AKTIVITY KLUBU SENIORŮ:

Pondělí

- ▶ **9:30–12:00 ▶ Nordic Walking pro méně zdatné** – více informací na webu: klus-osmicka.webnode.cz

Úterý

- ▶ **14:00–16:00 ▶ Cvičení ONLINE (taneční terapie)** – (vede R. Šamšová) v Klubu seniorů Burešova

Středa

- ▶ **13:00–16:00 ▶ Šachový kroužek** probíhá v prostorách CAPu

Čtvrtek

- ▶ Pravidelně každý týden s ohledem na aktuální počasí pořádáme turistické výlety s RNDr. M. Štulcem za přírodními a kulturními památkami středních Čech. Informace získáte v kanceláři CAP Burešova
- ▶ **9:30–12:00 ▶ Nordic Walking pro méně zdatné** (vede L. Čipeřa) více informací na webu: klus-osmicka.webnode.cz
- ▶ **10:00–12:00 ▶ Půjčování knih** – v klubovně přízemí (vede M. Kloudová)