

Právě v seniorském věku máte možnost věnovat se různým činnostem, zůstat otevřený světu okolo a předávat hodnoty svého života dál.

Docházení na vybrané kurzy se můžete:

- setkávat se s lidmi s podobnými zájmy
- udržovat se v dobré psychické i fyzické kondici
- posilovat své dovednosti v různých směrech

Programy jsou určeny pro všechny, kdo mají chuť a elán zkusit něco nového.

Během společné aktivity lépe poznáte nové přátele, s kterými můžete sdílet své radosti i starosti. Kurzy budou probíhat v malých skupinách v příjemném prostředí za individuálního a přátelského přístupu.

Nabídka programu:

- Jazykové kurzy
- Keramika
- Zdravotní cvičení



Jazykové kurzy

Nabízíme kurzy **angličtiny a němčiny**.

Výuka jazyků je zaměřena prakticky.

Naučíte se dorozumět a reagovat v běžných situacích.

Kurz je určen každému, kdo chce komunikovat a má chuť se učit, bez ohledu na míru jazykových dovedností.



Keramika

Práce s keramikou je tvořivá činnost, jejichž základním technikám se neučí každý.

Nabízíme modelování keramiky, točení na hrncířském kruhu, kombinování technik s dalšími materiály.

Vaše dílka vypálíme v keramické peci.



Zdravotní cvičení

Zdravotní cvičení je vhodná pohybová aktivita, jehož náročnost je přizpůsobeno věku, možnostem a zdravotnímu stavu.

Cílem je procvičení celého těla pro zachování pohyblivosti.





Konání kurzů:

Keramika – ve středu dopoledne od 9 hodin
Cvičení na míčích - středa dopoledne,
dle dohody
Angličtina - pátek dopoledne.

Cena cvičení - 20,- Kč

Cena jazykového kurzu - dle zájemců

Cena keramiky:

jednorázově 100,- Kč
za pololetí 800,- Kč

Místo konání:

Orel jednota Moravské Budějovice
adresa: Chelčického 885,
Moravské Budějovice

Přihlášky a další informace:

osobně na recepci
na telefonu: 607 438 787

Kontakt:

Alena Žáková
telefon: 739 291 953
e-mail: AlcaZ@seznam.cz



Volný čas

Aktivní senioři

+50

