

# APŽ Prosinec 2022

## **pondělní hodinová cvičení v RC Radovánek**

Cvičíme **každé pondělí** v prostorách RC Radovánek (Multifunkční centrum) od 13.30. Pondělí 19. prosince změníme lokál na Levanduli.

## **úterní Feldenkraisova metoda – Tak trochu „jiné cvičení“**

Nový přístup k vlastnímu zdraví, pohybem k sebeuvědomění. Každé úterý od 14.00 v Multifunkčním centru na nám. Míru v H. M. Cvičí se převážně na zemi. S sebou podložku, deku (lze i větší ručník na podložení hlavy), pohodlné oblečení (ideálně vrstvené – je důležité cítit se v tepelné pohodě), ponožky.

## **čtvrtek 1. prosince – Zdravotní vycházka**

### ***Jdeme na větvičky***

Sraz ve 14.00 u vchodu do parku (u Holuba).

## **čtvrtek 8. prosince – Zdravotní vycházka**

### ***Ze Stojic domů***

Odjezd ve 14.00 z autobusového nádraží v H. M.

## **pátek 9. prosince – Celodenní výlet**

### ***Pražský hrad***

Odjezd v 8.45 z vlakového nádraží v H. M.

## **sobota 10. prosince – Celodenní výlet**

### ***Zámecký jarmark ve Slatiňanech a vycházka po Báře***

Odjezd v 8.00 z autobusového nádraží v H. M.

## **středa 14. prosince – Pojdme udělat něco své zdraví**

### ***Wellness v Pardubicích***

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M.

## **středa 14. prosince – Pojdme udělat něco své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme v RC Radovánek od 15.00.

## **čtvrtek 22. prosince – Východočeské divadlo v Pardubicích**

### ***Žitkovské bohyně***

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M. Pozor, výjimečně čtvrtek!

## **sobota 31. prosince – Silvestrovská vycházka**

### ***Tajný výlet***

Odjezd v 8.00 z autobusového nádraží v H. M. Ujdeme 11 km, návrat do 15.00.

## **Nabídka Východočeského divadla 2023**

Abonmá na sezónu 2023 zahrnuje 7 – 9 představení. Průměrná cena 1 představení pro seniory nad 60 let je cca 160 Kč, pro ostatní cca 200 Kč. Jezdí se většinou ve středu společným autobusem v 18.00 z náměstí Míru v H. M. Zájemci, hlase se Ivaně Krbcové do 31. prosince.