

# APŽ Únor 2023

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

Cvičíme **každé pondělí** v prostorách RC Radovánek od 13.30 (Multifunkční centrum na nám. Míru).

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

Nový přístup k vlastnímu zdraví, pohybem k sebeuvědomění. Pokračujeme každé úterý od 13.45 v Multifunkčním centru na nám. Míru v H. M.

## **čtvrtek 2. února — Zdravotní vycházka**

### ***Jdeme za poznáním na zámek do Pardubic***

Odjezd ve 13.00 z autobusového nádraží v H. M.

## **neděle 5. února — Celodenní výlet**

### ***Z Kolína do Týnce nad Labem***

Odjezd v 7.20 z vlakového nádraží v H. M. Pěšky cca 12 km.

## **středa 8. února – Pojdme udělat něco své zdraví**

### ***Wellness v Pardubicích***

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M.

## **čtvrtek 9. února – Pojdme udělat něco své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme v RC Radovánek od 14.00.

## **čtvrtek 9. února – Východočeské divadlo v Pardubicích**

### ***Kalifornská mlha***

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M. Malá scéna, výjimečně ve čtvrtek!

## **úterý 14. února – Pojdme se vzdělávat v oblasti IT**

### ***Mobilní gramotnost***

Začínáme v 9.00 v energie (nad cukrárnou Levandule, vchod z boku). Předpokládaný konec v 11.30. S sebou vlastní chytré telefony. Témata - stahování různých aplikací a práce s nimi (záchranka, mapy atd.), bankovníctví. Hlaste se.

## **středa 15. února — Celodenní výlet**

### ***Z Kuksu do Lázní Velichovky***

Odjezd v 7.00 z autobusového nádraží v H. M. Pěšky cca 10 km.

## **čtvrtek 16. února — Zdravotní vycházka**

### ***Z Míčova se kutálíme domů***

Odjezd ve 13.10 z autobusového nádraží v H. M.

## **středa 22. února – Pojdme udělat něco své zdraví**

### ***Wellness v Pardubicích***

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M.

## **středa 22. února – Pojdme udělat něco své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme v RC Radovánek od 14.00.

## **středa 22. února – Východočeské divadlo v Pardubicích**

### ***Pan Kaplan má třídu rád***

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M.