



## Vážení přátelé,

Family a Senior Pointy jsou v našem kraji otevřeny už nějaký ten pátek. Podařilo se nám vybudovat síť těchto zařízení, která fungují v každém z pěti okresních měst. Považuji to za dobrý signál. V centrech to žije a jejich obliba stoupá. Těší mě, že myšlenka zřídít místa, která jsou otevřená všem, se povedla a že se tu cítíte dobře. Zároveň se snažíme o to, aby cesty sem nezevšedněly. Můžete se zúčastňovat pravidelných programů, speciálních akcí, samozřejmě je vždy vlídně přijetí. I na druhé pololetí letošního roku jsme pro vás připravili programovou nabídku, která vás, doufám, zaujme. Budeme se přitom nejen bavit, ale také vzdělávat, učit se novým dovednostem, aktivně trávit volný čas. Obrovskou výhodou je možnost mezigeneračního setkávání. Prolnutí generací přináší radost a navíc je potřebné.

Přeji si, abychom si každým dnem byli blíží.

**Mgr. et Bc. Petr Krčál**

sociální pedagog  
radní Kraje Vysočina  
pro oblast sociálních věcí  
a prorodinné politiky



## PRAKTICKÉ SEMINÁŘE A TVOŘENÍ

### • CYKLUS „ZDRAVÉ VAŘENÍ PRO CELOU RODINU“

Příprava pokrmů pod vedením lektorky a jejich ochutnávka  
Lektor: Lenka Trnková

### ZDRAVÉ SVAČINKY

13. 9. 2016, 9.30 hod.

### BEZPEKOVÉ PEČENÍ

4. 10. 2016, 9.30 hod.

### BULGUR

1. 11. 2016, 9.30 hod.

### ZDRAVÉ VÁNOČNÍ PEČENÍ

29. 11. 2016, 9.30 hod.

### • CYKLUS PŘEDNÁŠEK „JAK SI MOHU POMOCI S REFLEXNÍ TERAPIÍ“

Sami si můžete vyzkoušet a naučit se, jaké body pomohou při obtížích  
Lektorka: Pavla Čechová

### SEZNÁMENÍ S REFLEXNÍ TERAPIÍ

– MAPA NOHY A RUKY

21. 9. 2016, 14.00 hod.

### UNIVERZÁLNÍ BODY

– BODY PRVNÍ POMOCI

19. 10. 2016, 14.00 hod.

### UVOLNĚNÍ KRKU, PÁTEŘE,

MEZILOPÁTKOVÉ NERVY

16. 11. 2016, 14.00 hod.

### ZAMĚŘENO NA OČI, UŠI, ŽLUČNÍK,

ZUBY, DUTINY

14. 12. 2016, 14.00 hod.

### • CYKLUS „TVOŘENÍ S LENICÍ“ – PODZIMNÍ A VÁNOČNÍ DEKORACE

Výroba dekorací  
Lektorka: Lenka Slovákova

### PODZIMNÍ INSPIRACE

– VĚNCE A DÝNĚ ZE SVETRŮ

12. 10. 2016, 15.00 hod.

### VÁNOČNÍ DEKORACE

7. 12. 2016, 15.00 hod.

## OSTATNÍ AKCE

### • DEN PRO RODINU

Zábavné odpoledne pro rodiče, prarodiče a děti s bohatým doprovodným programem  
Místo: Šejdorský mlýn  
11. 9. 2016, 14.00 hod.

### • MEZINÁRODNÍ DEN PROTI NÁSILÍ NA ŽENÁCH OTEVŘI K NÁSILÍ OČI

– výstava fotografií BÍLÉHO BEZPEČÍ  
Výroba šperků, reliéfů a nápisů a jiné využití tvavicí pistole  
Lektor: Lenka Slovákova  
25. 11. 2016, 10.00 hod.

### • MIKULÁŠ NA FAMILY POINTU

5. 12. 2016, 9.00–14.00 hod.

### • PŘÍPRAVA VÁNOČNÍCH ČAJŮ PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

Lektorka: Iva Georgievová  
Prosinec 2016 – termín bude upřesněn

### • O NEJLEPŠÍ VÁNOČNÍ RECEPT NAŠICH MAMINEK A BABIČEK

Ve spolupráci s ČSZ  
Místo konání: Hotel Slunce  
Prosinec 2016 – termín bude upřesněn

VSTUP ZDARMA

Family Point  
Havlíčkův Brod

Horní ulice 197,  
580 01 Havlíčkův Brod

Otevřeno:

Po–Čt: 8.30–16.00 hod., Pá: 8.30–14.30 hod.

tel.: 734 694 487, e-mail: havl.brod@familypoint.cz  
www.havlbrod.familypoint.cz

FAMILY POINT  
místo pro rodinu



## PLÁN AKCÍ SENIOR POINT HAVLÍČKŮV BROD II. POLOLETÍ 2016

VSTUP ZDARMA

### PRAVIDELNĚ KONANÉ AKCE:

#### • ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Cvičení, které zvládne každý senior

Lektorka: Jaroslava Kabelková

**Každý čtvrtek, 9.00–10.00 hod.**

#### • RUKODĚLNÉ DÍLNIČKY

Kreativní tvoření pro seniory

**Každý pátek, 9.00–11.00. hod.**

#### • NORDIC WALKING

Chůze s holemi

Lektorka: Jaroslava Kabelková

**Každé pondělí, 14.00–15.00 hod.**

(pouze v případě příznivého počasí)

#### • PETANG

**1x za 14 dní, 9.00–11.00 hod.**

(termíny sledujte na webových stránkách

[www.oscck.cz](http://www.oscck.cz))

#### • ZDRAVOTNÍ MONITORING

Bezplatné měření tlaku, tuku a cukru v krvi

ve spolupráci se SZŠ a VOŠZ HB

**Každý čtvrtek, 8.00–10.00 hod.**

#### • ALZHEIMER PORADNA

Individuální konzultace pro pacienty s touto chorobou a jejich pečovatele

**Každé 2. úterý v měsíci**

### PŘEDNÁŠKY A OSTATNÍ AKCE:

#### • VÝTVARNÁ AKADEMIE ANEB I REMBRANDT NĚJAK ZAČÍNAL ...

Lektor: Mgr. Daniel Koráb

**Každé druhé úterý v měsíci,  
16.00–18.00 hod.**

#### • BEZPEČNÝ PODZIM ŽIVOTA

Přednášky s preventivní tematikou – Městská policie, Hasiči, Občanská poradna, Kurz sebeobraný apod.

**1x 14 dní, 9.00–11.00 hod.**

(termíny sledujte na webových stránkách [www.oscck.cz](http://www.oscck.cz))

#### • DNY PRO SENIORY

Trénování paměti, cestopisná přednáška, tvořivé dílny, koncert žáků ZUŠ, vyhlášení soutěže **Rodina a jak ji vidím já** a další doprovodný program

**3.–5. 10. 2016**

(podrobný program sledujte na webových stránkách [www.oscck.cz](http://www.oscck.cz))

#### • 2. ROČNÍK SENIORSKÉ MINIOLYMPIÁDY

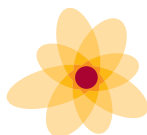
Druhý ročník sportovního klání 5-členných týmů seniorů

**7. 10. 2016, 9.00–14.00 hod.**

#### • VÁNOČNÍ SETKÁNÍ V SENIOR POINTU

Vánoční koncert, tvořivé dílničky

**21. 12. 2016, 9.00–12.00 hod.**



SeniorPoint

#### Senior Point Havlíčkův Brod

Rubešovo náměstí 171, 580 01 Havlíčkův Brod

Tel.: 724 551 604, e-mail: [ilona.louzecka@seznam.cz](mailto:ilona.louzecka@seznam.cz)

[www.oscck.cz/seniorpoint](http://www.oscck.cz/seniorpoint)

Provozní hodiny:

Po a ST: 8.00–12.00 hod. a 13.00–17.00 hod.

ÚT, ČT a PÁ: 8.00–12.00 hod.

Změny termínů přednášek a akcí vyhrazeny. Bližší informace o obsahu, termínech a místě konání přednášek se dozvíte ve FP a SP Havlíčkův Brod nebo z jednotlivých letáků, které budou na konkrétní akce průběžně zveřejňovány.