

## Kde hledat informace:

Olomoucký senior <https://proseniory.olomouc.eu/uvod>

Krajská rada seniorů <http://www.rscr.cz/krajske-rady/olomoucky-kraj/>

Virtuální univerzita třetího věku

<https://e-senior.czu.cz/course/index.php?categoryid=3>

Virtuální knihovna:

<http://proseniory.ff.cuni.cz/pro-seniory/webove-stranky-pro-seniory/>

Pevnost poznání:

<https://www.pevnostpoznani.cz/pro-seniory/>

Studijní materiály:

- K bosé chůzi a bosým botám (barefoot, bf)

<https://www.turistikanaboso.cz/texty/>

<https://www.tuhykorinek.cz/2016/12/barefoot-obuv/>

- Ke geocachingu

<https://www.geocaching.com/play/search>



<https://ascup.upol.cz/babi-leto/>

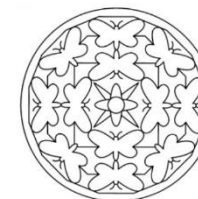


Akademik sport  
centrum

# BABÍ LÉTO 2018

4. 10.- 6. 12. 2018

ČTVRTEK 10.00 - 14.00 hod



## ALBUM



**4. 10. 2018**

**Zahájení kurzu, seznámení s prostředím, vzájemné seznámení účastníků formou her – Helena Kilianová, Jiří Vaculík**

Představení se, seznámení....

- Jarka Brno, Ministerstvo Vnitra, Okresní Výbor, Nový Zéland, Mateřská Škola, Hradec Králové

**Informace o akcích pořádaných v regionu – Milena Hesová, zástupce rady seniorů Olomouckého kraje**



**Netradiční sporty – kroket, minigolf – Jiří Vaculík**

Pravidla! Barvy!



Povídání o leččems od setkávání seniorů organizovaných různými pořadateli, plesu, tábore až po virtuální univerzitu třetího věku.



11. 10. 2018

Zpívání pro radost – Hanka Vyroubalová, Ladislav Dobeš



Netradiční sporty – cornhole, petang



Bezpečné chování na ulici - p. Charouz

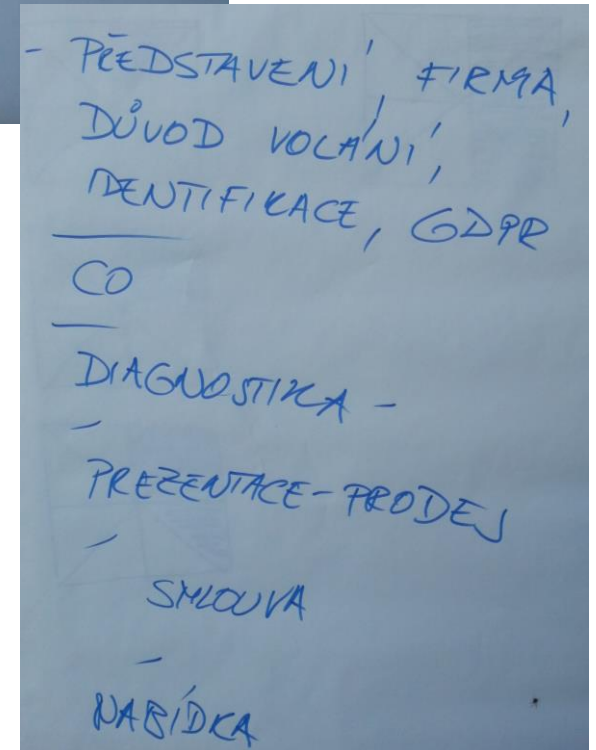
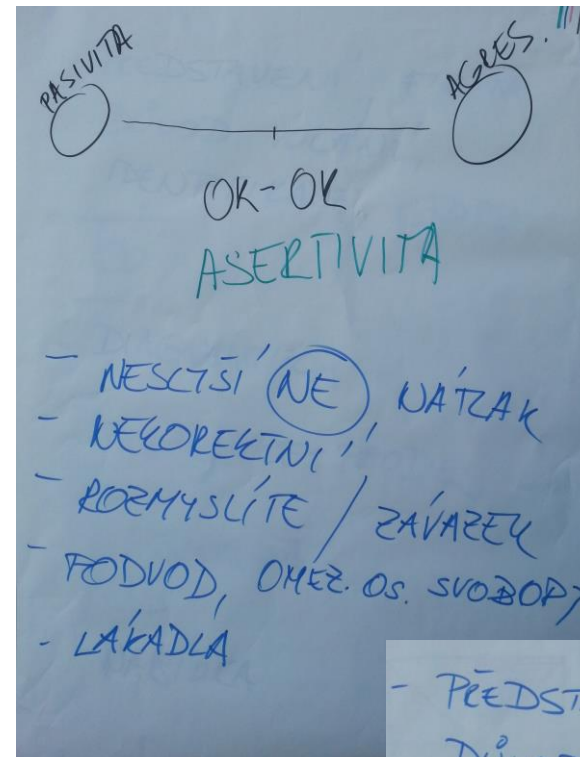


JAK VIDÍTE, JEHO DOPRAVNÍ PŘESTUPEK NEŘEŠÍME POKUTOU, ALE DOMLUVOU...!

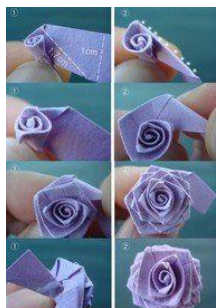
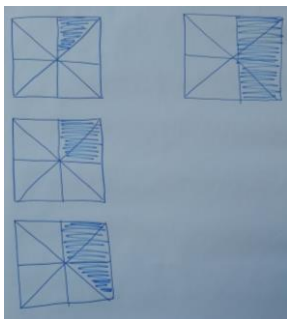


18. 10. 2018

Osobní růst – jak zvládnout nátlak – Ondřej Málek



## Výtvarná dílna – Jana Černá



## Lukostřelba – Helena Kilianová





25. 10. 2018

Cesta ke zdraví – Vítězslav Hric



Hry s pamětí – Helena Kilianová



Velké balony – Lenka Grácová



1. 11. 2018

**Bezpečná domácnost aneb jak předcházet rizikům – nrap. Silvie Bravená**

s kolegy



**Zpívání – Hanka Vyroubalová, Ladislav Dobeš**





Tanec v sedě a cvičení na donut ball – Lenka Grácová



8. 11. 2018

Muzeum umění se představuje – Marek Šobáš, David Hrbek

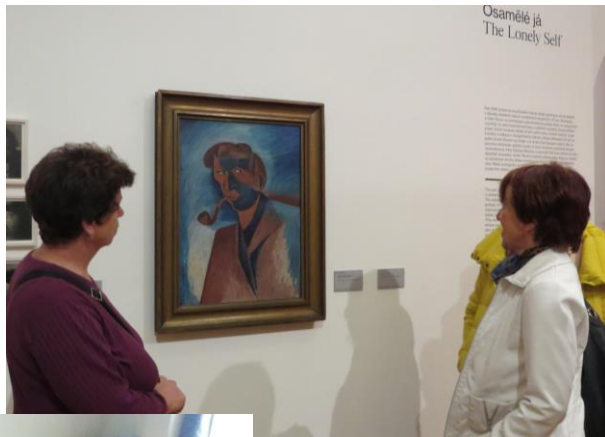


Technické soustrojí v edukační místnosti



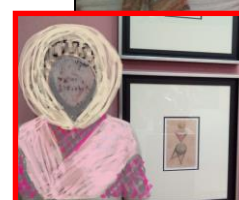


Jak rozumět modernímu umění....



... a tablety ....

Pro vlastní tvorbu





15. 11. 2018

Tvůrčí psaní – Hanka Dziková



Pište, vzpomínejte!

Zaznamenávejte!

Co je a jak probíhá canisterapie – Lenka Magdálková a Forest





## Jóga – Hanka Metelková



Ve zdravém těle zdravý duch v každém věku

22. 11. 2018

## Kondiční jízda na kole s hudbou – Lenka Grácová





Kouzla a půvaby geocachingu, lov v Olomouci – Stanislav Popelka



29. 11. 2018

Móda bosé chůze – Denisa Raková Novotná



Koberečky bez tkaniček .....



Bubnování pro radost – Vraťa Kratochvíl





6. 12. 2018

Lékárna v přírodě – Jitka Málková



Zakončení kurzu – závěrečné rozloučení – Helena Kilianová

