



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Pravidelné akce a kurzy

BADMINTON s Michalem



Badminton pro začátečníky a mírně pokročilé s Michalem, S sebou sportovní oblečení, boty do haly a vodu. Raketu lze zapůjčit na místě za 50,- Kč. **Místo každého tréninku bude upřesněno. Střídáme dva kurzy dle obsazenosti (Sportcentrum Olšanka a Hamr Braník).**

PONDĚLÍ 16.00 - 17.00, Olšanka / Hamr Braník

ZÁKLADY PRÁCE NA PC s Mirkem



Základní obsluha počítače: internet, e-mail, MS Office. Náplň kurzu bude upravena podle přání účastníků.

PONDĚLÍ 18.00 - 19.00, Žitná 51, 5. patro

opět v nabídce

FOTBAL s Radimem



Hrajeme na venkovním hřišti Základní školy Fingerova 2186 ve Stodůlkách (vedle Doléčovacího centra na Ovčím hájku). S sebou sportovní oblečení + obuv se světlou podrážkou (pokud nemáš, ozvi se) a vodu.

ÚTERÝ 19.30 - 21.00, ZŠ Fingerova 2186

NĚMČINA pro začátečníky s Janou



Hravou formou si můžete osvojit základy německého jazyka, které se vám budou hodit na každé cestě k našim západním sousedům. Němčina prozatím stále běží v online formě. V případě zájmu se ozvěte, domluvíme se na termínu.

on-line

!! NEW !!

CYKLOprojížďky po Praze a okolí s Petrou



Máš rád kolo nebo ho chceš vyzkoušet? Přidej se k nám na pravidelné projížďky po Praze a blízkém okolí se zkušenou cyklistkou, která dobře zná pěkné pražské trasy. Pokud nemáš kolo, můžeme ti zapůjčit, ale dej předem vědět. Zúčastnit se samozřejmě můžeš i jednorázově, ale připrav se na to, že tě to chytne. S sebou sportovní oblečení, obuv a vodu.

Sraz v 16:15 u Doléčovacího centra na Ovčím hájku.

ČTVRTEK 4.6. a ČTVRTEK 18.6. 16.30-18.30

Speciální nabídka na červen

LEZENÍ + LEZENÍ v přírodě s Jirkou



Stěna Mammut (www.stenaholesovice.cz), **sraz 16:45 před stanicí metra Vltavská** nebo před začátkem na místě. S sebou pohodlné oblečení, vodu.

Lezení v přírodě je pro klienty, kteří pravidelně chodí s Jirkou na stěnu, případně pro další zkušenější lezce. Borová skála, Prokopské údolí, **sraz na stanici metra Nové Butovice v 8:00.**

středa 3.června 17.00 - 19.00, Holešovice, BoulderBar

čtvrtek 18.června 8.00 - 12.00, Prokopské údolí

KERAMICKÁ DÍLNA s Terezou

Přijďte si vyzkoušet práci s keramickou hlinou! Nepotřebujete žádné zkušenosti ani se nemusíte cítit výtvarně nadaní. Neformální zábavnou formou si zkusíte volnou tvorbu – modelování s naší keramickou z Doléčovacího centra. Výrobky se vám vrátí vypálené.

středa 24.června 14.00-16.00, Žitná 51, 5. patro

!! NEW !!

Program volnočasových aktivit NABÍDKA PRO ABSTINUJÍCÍ KLIENTY

červen 2020

po	1		16.00 - 17.00 Badminton 18.00 - 19.00 Základy práce na PC
út	2		19.30 - 21.00 Fotbal
st	3		17.00 - 19.00 Lezení
čt	4		16.30 - 18.30 Cykloprojížďka
pá	5		
so	6		
ne	7		
po	8		16.00 - 17.00 Badminton 18.00 - 19.00 Základy práce na PC
út	9		19.30 - 21.00 Fotbal
st	10		
čt	11		
pá	12		
so	13		
ne	14		
po	15		16.00 - 17.00 Badminton 18.00 - 19.00 Základy práce na PC
út	16		19.30 - 21.00 Fotbal
st	17		
čt	18		8.00 - 12.00 Lezení v přírodě 16.30 - 18.30 Cykloprojížďka
pá	19		
so	20		12.00 - 17.00 Cyklovyjížďka
ne	21		
po	22		16.00 - 17.00 Badminton 18.00 - 19.00 Základy práce na PC
út	23		19.30 - 21.00 Fotbal
st	24		14.00 - 16.00 Keramická dílna
čt	25		
pá	26		
so	27		
ne	28		
po	29		16.00 - 17.00 Badminton 18.00 - 19.00 Základy práce na PC
út	30		19.30 - 21.00 Fotbal

special

"PO STOPÁCH ZÁVODU KARLŠTEJN TOUR"



sobota 20. června 12.00-17.00

NA VŠECH AKCÍCH JE POTŘEBA DODRŽOVAT PRAVIDLA BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ STANOVENÁ ORGANIZÁTOREM NEBO PROVOZOVATELEM SPORTOVIŠTĚ.

Není-li uvedeno jinak, na akce se hlase u socioterapeutky Veroniky Sedmíkové, 606 024 129, email: sedmikova@sananim.cz. Pokud není uvedeno jinak, aktivity jsou pro klienty SANANIMu zdarma.