

## **PLÁN AKCÍ NA LÉTO – ČERVENEC, SRPEN A ZAČÁTEK ZÁŘÍ**

úterý 7. 9. **jednání oblastní rady** od 10.30 h. v kanceláři odbočky

**STŘEDEČNÍ KLUB** každou středu od 14 do 16.30 hodin

14. 7. klub **trénování paměti** – veselou a hravou formou procvičíme paměť

21. 7. klub **hraní stolních her**

28. 7. klub **vaření** – připravíme si osvěžující letní POHÁR

4. 8. klub **hraní stolních her**

11. 8. klub **trénování paměti** – veselou a hravou formou procvičíme paměť

18. 8. klub **vaření** – připravíme si osvěžující letní SALÁT

25. 8. klub **hraní stolních her**

1. 9. klub **vaření** – jablečné variace

8. 9. klub **trénování paměti** – veselou a hravou formou procvičíme paměť

### **VERNISÁŽ VÝSTAVY**

V pondělí 2. srpna v 17 hodin se uskuteční vernisáž výstavy obrazů a janter s názvem „Putování do vnitřního vesmíru“ zrakově postižené malířky Zlaty Zumrové z Brna v předsálí kina Pohoda v Jeseníku. Výstava se koná v rámci 27. ročníku festivalu Dny umění nevidomých na Moravě.

### **UKÁZKOVÁ LEKCE TRADIČNÍHO ČÍNSKÉHO CVIČENÍ ČCHI KUNG**

Cvičení proběhne za každého počasí v úterý 3. srpna v Priessnitzových léčebných lázních od 10 do 11 h. ve venkovních prostorách lázní (louka/krytý altán). Sraz pro zájemce je v 10 h. na konečné zastávce autobusu Jeseník – Priessnitzovo sanatorium. Odjezd na akci v 9.35 h. z autobusového nádraží v Jeseníku, stanoviště č. 1. Návrat zpět autobusem z lázní v 11.05 h. nebo 11.35 h. Cvičení povede zkušená lektorka paní Zlata Zumrová. Akce je bez vstupného. S sebou pohodlné volnější oblečení a cvičební obuv. Cvičení probíhá ve stoje, není potřeba cvičební podložka.

### **VÝLET NA PRADĚD**

V úterý 31. 8. odjezd v 7.45 h. autobusem z autobusového nádraží v Jeseníku, stanoviště č. 2, do Karlovy Studánky – dolní parkoviště, odtud kyvadlovou dopravou v 8.52 h. na Ovčárnu. Pěšky na Praděd (cesta Ovčárna – Praděd – Ovčárna 7,4 km, převýšení 188 metrů), návrat do Jeseníku v 16.55 h., zájemci hlase se Helči Richterové.

**Zájemci o níže uvedené akce, prosím, hlase svou účast Olze Kalenské, vždy nejpozději 2 dny před konáním akce.**

### **SOLNÁ JESKYNĚ**

**čtvrtek 22. 7. a 26. 8.** relaxační pobyt v solné jeskyni Solvita v Priessnitzových léčebných lázních, společný odjezd ve 13.35 h. z autobusového nádraží v Jeseníku ze stanoviště č. 1, s sebou je nutné mít potvrzení o „Covid negativitě“

### **FARMÁŘSKÉ TRHY**

**pátek 16. 7. a 20. 8.** na jesenickém náměstí od 9 do 12 hodin informační stánek naší odbočky, přivítáme vaší pomoc

### **KOUPALIŠTĚ/ BAZÉN**

**čtvrtek 29. 7. a 12. 8.** návštěva bazénu/koupaliště – dle aktuálního počasí:

teplo + slunečno = městské koupaliště v Jeseníku

chladno + deštivo = krytý bazén v České Vsi

odjezd ve 14 h. z autobusového nádraží (stanoviště č. 7)

### **NÁVŠTĚVA ZAHRÁDKY**

**čtvrtek 5. 8.** odjezd ve 13.05 h. ze stanoviště č. 4 z autobusového nádraží v Jeseníku do Hradce – Nové Vsi, návrat zpět v 15.36 h. z Hradce (příjezd do Jeseníku 15.55 h.), srdečně zveme na posezení na zahrádce našeho člena – pana Miřka!