**Plán aktivit SD ČR Plzeň , pobočný spolek na rok 2020**

**návrh**

**ČLENSKÉ SCHŮZE**

se budou konat **ve středu 8. 4 . 2020 a ve středu 14. 11. 2020 od 15 hod. v Kulturním domě Šeříkovka, Šeříková ul. 13, Plzeň-Slovany.**

# ZASEDÁNÍ VÝBORU

se konají **každý 3. čtvrtek v měsíci** **od 15 hod** (kromě července a srpna): **16.1., 20.2. ,19.3., 16.4., 21.5., 18.6., 17.9.,15.10.,19.11., 17.12** v **Centru pro** **zdravotně postižené Plzeňského kraje, Koterovská 134.**

**ZDRAVOTNÍ SLUŽBA A ČLENSKÉ ZÁLEŽITOSTI**

**Kancelář organizace** je otevřena **v CZPPK, Koterovská ul. 134 čtvrtek od 15 do 17 hod**. **(kromě července a srpna ) v době zasedání výboru,** Je **z**de možné nechat si změřit krevní tlak a zvážit se, konzultovat zdravotní stav a naučit se ovládat pomůcky. Dále je možné vypůjčit zdravotní literaturu masážní přístroje, turistické hole a **vyřídit členské záležitosti. Změřit glykémie lze pouze selfmonitoiringem** ( sebekontrolou )

**PLAVÁNÍ**

**v bazénu Slovany** se koná ve 3 vyhrazených drahách bazénu **v úterý od 7.30 do 8.30 hod. a ve čtvrtek** **od 14.00 do 15.00 hod.** pro členy všech organizací zdravotně postižených**,** organizační vedoucí Vojtěch Hamet, tel, 731 139 357, e-mail: [richard.hamet@gmail.com](mailto:richard.hamet@gmail.com)

**REHABILITAČNÍ CVIČENÍ JÓGA**

**v nemocnici Sv. Jiří.** ve čtvrtek od 10 hod lektorka pí. Durasová

vedoucí pí. Jana Kasková, tel,605 582 663, 374 446 233 mail janakaskova@centrum.cz

DIATURISTIKA

Každou středu od 9 hod. trasa dle předchozí domluvy .

vedoucí pí. Růžena Limburská, tel. 722 905 683, email: [ruzena.plzen@seznam.cz](mailto:ruzena.plzen@seznam.cz)

**VÝLETY**

Bude upřesněno dle zájmu

tel. 722 905 683, email: [ruzena.plzen@seznam.cz](mailto:ruzena.plzen@seznam.cz)

**DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ**

**Předplatné do Velkého divadla – sezóna 2019**

**V1 úterý - 2 lístky (řada 7)**

**Předplatné Velké divadlo a Nové divadlo - sezóna 2019**

**S8 sobota - 2 lístky (řada 7 a 9)**

Abonentky možno zamluvit i vyzvednout u pí. J. Kaskové

Informace podává a přihlášky přijímá. Jana Kasková, tel 605 582 663, 374 446 233 email janakaskova@centrum.cz

**DEN PRO ZDRAVÍ**

**Bude upřesněno**

organizační vedoucí Ing. Hana Boulová, tel. 604 805 605 email: [boulova@volny.cz](mailto:boulova@volny.cz)

**REKONDIČNĚ-EDUKAČNÍ POBYTY**

**Proběhnou jako v předchozích letech. Termíny a místa pobytů budou upřesněny.**