



Milí přátelé,

je tu nový rok 2017 a s ním určitě i spousta skvělých předsevzetí týkajících se vašeho zdraví a aktivního způsobu života. Budeme vám nejenže držet palce, ale také vás rádi podpoříme a prostřednictvím Family a Senior Pointů vám pomůžeme některá z nich naplnit.

Dovoluji si vám představit plán akcí čím dál oblíbenějšího Family a Senior Pointu na 1. pololetí roku 2017, díky kterým můžete aktivně trávit volný čas v příjemném a milém prostředí. Při výběru akcí byla pro nás největší inspirací vaše přání, která nejčastěji na Family a Senior Pointech slycháváme. Těšit se můžete na zajímavé přednášky a semináře, tvořivé dílny, pohybové aktivity, mezigenerační setkávání, prostě od všeho na něco.

Pevně věřím, že ti z vás, kteří Family a Senior Pointy již navštěvují a znají nás, budou i tentokrát nabídkou akcí potěšeni. Zároveň doufám, že široký záběr aktivit přiláká i nové návštěvníky z řad dětí, rodičů i seniorů.

Těším se na Vás spolu s Family a Senior Pointy.

Mgr. Pavel Franěk

náměstek hejtmana Kraje Vysočina
pro oblast sociálních věcí
a nestátních neziskových
organizací

FAMILY POINT
místo pro rodinu



Family Point Jihlava

Palackého 26/1305,
586 01 Jihlava

Otevřeno:

po-pá: 8.00–17.00 hod.

telefon: 605 660 445,

jihlava@familypoint.cz

www.jihlava.familypoint.cz

Facebook: FamilyPointJihlava

Na akce, které se konají ve Family Pointu a v tělocvičně SŠ TRIVIS, je třeba se předem přihlásit. Změna termínů jednotlivých akcí vyhrazena, bližší informace se dozvíte v našem FP a SP Jihlava, Palackého ulice 26 nebo z jednotlivých letáků, které budou na konkrétní akce průběžně zveřejňovány.

PLÁN AKCÍ FAMILY POINTU JIHLAVA I. POLOLETÍ 2017



PRÁVIDELNĚ KONANÉ AKCE

• Tanečky s Radkou (pro děti 2,5–6 let)

Lektorka tance Radka Marschalová, děti se učí základům tanečního pohybu s říkadly
Termíny: 17. 1., 14. 2., 14. 3., 18. 4., 16. 5. a 13. 6. 2017 vždy od 15.30 do 16.30 hod.
SŠ veřejnoprávní TRIVIS, Brněnská 68, Jihlava (vedle Tesca)

• Tvořivé klubičko

Kreativní dílny pro předškolní a mladší děti
Lektorka: Kamila Nikodemová
Termíny: 18. 1., 15. 2., 15. 3., 17. 5. a 14. 6. 2017 vždy od 10.00 do 12.00 hod.
Family Point, Palackého 26, Jihlava

PŘEDNÁŠKY A OSTATNÍ AKCE

• DANCE FITNESS nejen pro maminky

Lektoři: Jiří Bánovský a Kamila Bánovská
Růžičková z TŠ AURA
20. 1. 2017, 16.00–17.00 hod.
SŠ veřejnoprávní TRIVIS, Brněnská 68, Jihlava (vedle Tesca)

• Sociální potřeby dětí

Lektor: PaedDr. Zdeněk Martinek
2. 2. 2017, 15.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B 3.16, budova B

• Dětská aromaterapie

Lektorka: Rita Malášková
8. 2. 2017, 15.00 hod.,
Family Point, Palackého 26, Jihlava

• Správná výživa se zaměřením na funkci kloubů

Lektor: PharmDr. Petr Skalický
15. 2. 2017, 15.30 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost D2.03, budova D

• Poradna výpočtu starobního důchodu

Kateřina Macková a Tereza Švecová, studentky SVOŠS Jihlava
Termín: 16. 2. 2017, 12.00–15.00 hod., poslední klient ve 14.30 hod.
Bližší informace budou včas zveřejněny

• Návrat do zaměstnání po mateřské dovolené

Lektorka: Mgr. Jana Kourková
1. 3. 2017, 15.00 hod.
Family Point, Palackého 26, Jihlava

• Kinesiotaping s praktickou ukázkou

Lektor: Jaroslav Suchan
16. 3. 2017, 15.00 hod.
Family Point, Palackého 26, Jihlava

• Akutní stavy v životě aneb jak poskytnout první pomoc v situacích, které ohrožují život

Lektor: Zdeněk Veselý, DiS., záchranář letecké ZS
23. 3. 2017, 15.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B 3.16, budova B

• Dětské masáže

Lektorka: Rita Malášková
5. 4. 2017, 15.00 hod.,
Family Point, Palackého 26, Jihlava

• JARNÍ DNY

Podrobný rozpis aktivit bude upřesněn na samostatném letáku.
10.–12. 4. 2017
Family Point, Palackého 26, Jihlava

• MOVETERAPIE

(zaměřuje se na nápravy specifických poruch učení a chování)
20. 4. 2017, 15.00 hod.
Family Point, Palackého 26, Jihlava

• Týden pro rodiny

Bližší informace budou včas zveřejněny.
Termín: 15.–18. 5. 2017

• Doplnky stravy prodávány v lékárnách

Lektor: PharmDr. Petr Skalický
24. 5. 2017, 15.30 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost D2.03, budova D

• Toulky jihlavskou historií II.

Lektor: Ladislav Vilímek
25. 5. 2017, 14.00 hod.
Komentovaná procházka centrem Jihlavy, sraz ve Family Pointu, Palackého 26, Jihlava

• AUTOMASÁŽE aneb jak si sami můžeme pomoci od bolesti krku, beder, páteře ...

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková
31. 5. 2017, 15.00 hod.,
Family Point, Palackého 26, Jihlava

• První pomoc před prázdninami – prázdninové úrazy dětí

Lektor: Zdeněk Veselý, DiS., záchranář letecké ZS
15. 6. 2017, 15.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací místnost B 3.16, budova B

PLÁN AKCÍ SENIOR POINTU JIHLAVA I. POLOLETÍ 2017



PRAVIDELNĚ KONANÉ AKCE

• Zdravotní cvičení pro seniory

Lektorka: Mgr. Pavla Erbenová, PhD.
Termíny: 12. 1., 9. 2., 9. 3., 6. 4., 11. 5.
a 8. 6. 2017 vždy od 16.00 do 17.00 hod.
SŠ veřejnoprávní TRIVIS, Brněnská 68,
Jihlava (vedle Tesca)

• Cvičení pro seniory aneb ... aby tělo nebolelo

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková
Termíny: 23. 1., 27. 2., 20. 3., 24. 4., 22. 5.
a 19. 6. 2017 vždy od 14.30 do 15.30 hod.
SŠ veřejnoprávní TRIVIS, Brněnská 68,
Jihlava (vedle Tesca)

• Kreativní dílny pro seniory

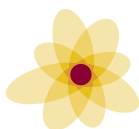
Termíny: 31. 1., 28. 2., 28. 3., 25. 4., 30. 5.,
27. 6. 2017 vždy od 10.00 do 12.00 hod.
Senior Point, Palackého 26, Jihlava

• Kurzy sebeobrany seniorů

v **tělocvičně MP Jihlava**
MP Jihlava, Křižkova 10 – pouze pro
přihlášené

• Alzheimer poradna Vysočina

Individuální konzultace pro zájemce
Termín: každé třetí pondělí v měsíci
(pouze na objednání)
Senior Point, Palackého 26, Jihlava



SeniorPoint

Senior Point Jihlava

Palackého 26/1305,
586 01 Jihlava
telefon: 605 660 445,
jihlava@familypoint.cz
www.jihlava.familypoint.cz
Facebook: FamilyPointJihlava

Otevřeno:

po–pá: 8.00–17.00 hod.

Na akce, které se konají v Senior Pointu
a v tělocvičně SŠ TRIVIS, je třeba se před-
em předhlásit. Změna termínů jednotlivých
akcí vyhrazena, bližší informace se dozvíte
v našem FP a SP Jihlava, Palackého ulice 26
nebo z jednotlivých letáků, které budou
na konkrétní akce průběžně zveřejňovány.

PŘEDNÁŠKY A OSTATNÍ AKCE

• Bezpečnost v internetovém prostředí

Lektorka: Bc. Veronika Vošická Buráňová
25. 1. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost B 3.16, budova B

• Správná výživa se zaměřením na funkci kloubů

Lektor: PharmDr. Petr Skalický
15. 2. 2017, 15.30 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost D2.03, budova D

• Cvičení na židli

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková
1. 3. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost B 3.16, budova B

• Jak zlepšit svůj zrak

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková
15. 3. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost B 3.16, budova B

• Automasáže a cvičení rukou

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková
29. 3. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost B 3.16, budova B

• Akutní stavy v životě aneb jak poskytnout první pomoc v situacích, které ohrožují život

Lektor: Zdeněk Veselý, DiS., záchranář
letecké ZS
23. 3. 2017, 15.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost B 3.16, budova B

• Senior v silničním provozu

BESIP a Městská policie Jihlava
Termín a místo konání bude upřesněno.

• JARNÍ DNY

Podrobný rozpis aktivit bude upřesněn
na samostatném letáku.
10.–12. 4. 2017
Senior Point, Palackého 26, Jihlava

• Velikonoční tvoření

Lektorka: Lenka Tesárková
11. 4. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost B 3.16, budova B

• Trénujte si mozek

Lektor: Mgr. Hana Bohuňovská
a Mgr. Marcela Rýpalová
Termín: 19. 4. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost B 3.16, budova B

• Sebeobrana pro seniory II. část

Lektor: PhDr. Petr Jakubec
26. 4. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava,
zasedací místnost B 3.16, budova B

• Poslední věci člověka

Lektorka: Lenka Pavlová
10. 5. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava,
zasedací místnost B 3.16, budova B

• Týden pro rodiny

Bližší informace budou včas zveřejněny.
Termín: 15.–18. 5. 2017

• Politicko-bezpečnostní situace na středním východě a její dopady na síťaci v ČR

Lektor: Mgr. Eduard Krainer
23. 5. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava,
zasedací místnost B 3.16, budova B

• Doplnky stravy prodávané v lékárnách

Lektor: PharmDr. Petr Skalický
24. 5. 2017, 15.30 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost D2.03, budova D

• Toulky jihlavskou historií II.

Lektor: Ladislav Vilímek
25. 5. 2017, 14.00 hod.
Komentovaná procházka centrem Jihlavy,
sraz v Senior Pointu, Palackého 26, Jihlava

• AUTOMASÁŽE aneb jak si sami můžeme pomoci od bolesti krku, beder, páteře ...

Lektorka: RNDr. Jitka Macháčková
31. 5. 2017, 15.00 hod.
Senior Point, Palackého 26, Jihlava

• Chování v případě mimořádných situací

Lektor: Jakub Kosek
7. 6. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, zasedací
místnost B 3.16, budova B

• Nenechte svůj mozek zahálet

Lektor: Mgr. Hana Bohuňovská
a Mgr. Marcela Rýpalová
Termín: 14. 6. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava,
zasedací místnost B 3.16, budova B

• Procházka po městech severní Itálie II. část

Lektor: akad. malíř Vladimír Netolička
Termín: 21. 6. 2017, 14.00 hod.
Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava,
zasedací místnost B 3.16, budova B