



Spolufinancováno  
Evropskou unií



# SENIORKLUB KŘEMŽE

## KVĚTEN 2026

TERMÍN	NÁZEV AKCE	KDO/LEKTOR
<b>ÚTERÝ</b> 5. 5. 2026 <b>KDY:</b> 9:30 – 11:00 <b>KDE:</b> Klub senior, Městys Křemže	<b>ZÁKLADY KURZU PRVNÍ POMOCI</b> Přijďte se naučit, jak zachovat chladnou hlavu a být oporou rodině i sousedům. Teorii doplníme praktickými ukázkami, kde si budete moci vše v klidu vyzkoušet. Pro zájemce bude připraveno měření základních zdravotních ukazatelů (krevní tlak, cholesterol a hladina glykemie).	<b>Mgr. Ph.D. Věra Hellerová</b> Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v ČB
<b>KDY:</b> <b>ÚTERÝ</b> 19. 5. 2026 09:00 – 10:30  <b>KDY:</b> <b>ÚTERÝ</b> 26. 5. 2026 09:00 – 10:30 <b>KDE:</b> Nádražní ul., České Budějovice	<b>ZA HISTORIÍ VLAKOVÝCH NÁDRAŽÍ V Č. BUDĚJOVICÍCH</b> Komentovaná prohlídka výpravní budovy vlakového nádraží, která se po náročné rekonstrukci vrátila ke své původní kráse z roku 1908. S milovníkem železnic Ing. Jiřím Kafkou nahlédneme nejen do zákulisí obnovy, ale i do minulosti všech nádražních budov ve městě.	<b>Ing. JIŘÍ KAFKA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• sraz před vlakovým nádražím v <b>8:45</b></li><li>• pro předem přihlášené</li><li>• cena 150,- osob</li><li>• pozor není bezbariérový přístup</li></ul> <b>Počet míst je omezený, přihlašujte se zde: 735 123 536, <a href="mailto:frankova@icosck.cz">frankova@icosck.cz</a></b>
Aktivity jsou organizovány ve spolupráci s městysem Křemže a jsou pro veřejnost zdarma, pokud není uvedeno jinak. Přijďte mezi nás, zkontaktovat nás můžete na <a href="mailto:dobrovolnictvi@icosck.cz">✉dobrovolnictvi@icosck.cz</a> ☎774 719 767		



Jihočeský kraj

ČESKÝ KRUMLOV

Nadace  
EP Group

Realizováno ICOS Český Krumlov, o.p.s.  
v rámci projektu: CZ.03.02.01/00/25\_084/0005585 „Podpora rodin a seniorů na MAS Blanský les-Netolicko“.  
Vybrané akce jsou realizovány i za podpory města Český Krumlov, Jihočeského kraje a Nadace EP Group.



**Dobrovolnické  
centrum**  
pracoviště ICOS

**Dobrovolnické centrum**  
5. května 251, Plešivec  
381 01 Český Krumlov

☎ 774 719 767  
✉ [dobrovolnictvi@icosck.cz](mailto:dobrovolnictvi@icosck.cz)  
📄 [dobrovolnictvi.icosck.cz](http://dobrovolnictvi.icosck.cz)