

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Listopad 2022

<p>ÚT 1.11. Svaz diabetiků ČR, ú. o.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>
<p>ST 2. 11. Ledax, o.p.s.</p>	<p>9:00 – 11:30</p>	<p>„Charitativní tvoření Ledax ART“ - s lektorkou Marcelou Modrovou. (na podporu domácího hospice Ledax)</p>
	<p>13:00 – 15:30</p>	<p>„Hraní si s aromaterapií“ - lektorka Ing. Adriána Kašparová</p>
<p>Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>17:00 – 18:00</p>	<p>„neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“</p>
<p>ČT 3. 11. Senioři ČR, z .s.</p>	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou</p>
	<p>10:00 – 12:00</p>	<p>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</p>
	<p>14:00 – 16:00</p>	<p>„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají H + H Bickovi</p>

PÁ 4. 11. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 Menší učebna	„S Bohdanou Majerovou“ - Literární svět V. Vondrušky – četba z jeho díla
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:15 – 11:15	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	11:30 – 14:00	„Ukázky vlasové tvorby“ - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 7. 11. Senioři ČR, z. s	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
Magistrát města Č. Budějovice	14:30 – 18:00	„neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ÚT 8. 11. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 9. 11. Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 18:00	„OSV MMCB“

ČT 10. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři
PÁ 11. 11. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:15 – 11:15	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 14. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
Magistrát města Č. Budějovice	14:30 – 18:00	„neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ÚT 15.11. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 16. 11. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Naam jóga“ - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou

	13:00 – 15:30	„Trénink paměti“ - s lektorkou – Mgr. Markétou Drdovou
Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 18:00	„neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 17. 11.	Státní svátek – Den boje za svobodu a demokracii a Mezinárodní den studentů	
PÁ 18. 11. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 Menší učebna	„S Bohdanou Majerovou“ - Podzimní tvoření
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:15 – 11:15	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
SOBOTA		
NEDELE		
PO 21. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
Magistrát města Č. Budějovice	14:30 – 18:00	„neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“

ÚT 22. 11. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města Č. Budějovice	15:00 – 17:00	„Kasteláni“ - Nejenom hudební odpoledne aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 23. 11. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 16:00	„Předvánoční výstava ručních prací“ Na otevření přijde zazpívat soubor „Rozmarýn“
Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 18:00	„neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 24. 11. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 16:00	„Předvánoční výstava ručních prací“
	11:00 – 16:00	„Zdobení vánočních perníčků“
PÁ 25. 11. Senioři ČR, z. s.	8:00 – 14:00	„Předvánoční výstava ručních prací“
Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:15 – 11:15	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
Parkinson klub Č. Budějovice	14:00 – 16:00	„Členská schůze Parkinson klubu“
SOBOTA		

NEDĚLE

PO 28. 11. Senioři ČR, z. s	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
Magistrát města Č. Budějovice	14:30 – 18:00	„neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ÚT 29. 11. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 30. 11. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:30	„Senior cirkus“ - ukázková lekce cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
	13:00 – 15:30	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
	17:00 – 18:00	„neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj



3		6	9				2	
				1		8	5	
		2				3		7
6		8	4					
				9				
					6	1		2
1		7				5		
	8	5		7				
	6				5	7		4