

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Prosinec 2023

PÁ 1. 12. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (menší učebna)	„S Bohdanou Majerovou“ - Výroba šperků - pryskyřice
	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 4. 12. 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“
ÚT 5. 12. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	15:00 – 17:00	„Kastelání“ - Nejenom hudební odpoledne aneb písničky o něčem a trocha povídání

ST 6. 12. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Charitativní tvoření pro Ledax ART“ - s lektorkou – Marcelou Modrovou
	13:00 – 15:30	„Naam jóga“ - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
ČT 7. 12. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
PÁ 8. 12. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„Paměťohrátky s Bohdanou Majerovou“
	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 11. 12. 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“
ÚT 12. 12. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

ST 13. 12. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Senior cirkus“ - 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
ČT 14. 12. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři
PÁ 15. 12. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	11:00 – 14:00	„Ukázky vlasové tvorby“ - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 18. 12. 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“

ÚT 19. 12. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 20. 12. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Trénink paměti “ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
	13:00 – 15:30	„Cvičení pro radost“ - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
ČT 21. 12. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
SOBOTA		
Státní svátek – Štědrý den		
OD PONDĚLÍ 25. 12. 2023 – DO PONDĚLÍ 1. 1. 2024 UZAVŘENO Z DŮVODU VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ		

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnıcentrumMaj

Ve spolupráci s Biografem Kotva Vás srdečně zveme do kina na film:

SENIOR KLUB v Biografu Kotva

BRATŘI

20. PROSINCE 2023 OD 14:30

Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

Přijďte zhlédnout film a poté si
o něm popovídat do naší kavárny.

Každou třetí STŘEDU v měsíci od 14:30

Vstupné 100 Kč

www.biografkotva.cz



**PŘEJEME SPOKOJENÉ, LÁSKOU A POROZUMĚNÍM
NAPLNĚNÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY
A V NOVÉM ROCE VŠECHNO DOBRÉ.**

**Odbor sociálních věcí
MMCB**

Propagace kulturních akcí za seniorské organizace

Prosinec 2023

<i>Datum</i>	<i>Organizace</i>	<i>Název akce – krátký popis (170 znaků)</i>	<i>Placené</i>
2.12.2023 16:00 – 18:00	Selesiánské středisko mládeže ČB	Adventní zpívání s Barborkou Přijďte na sousedské setkání, načerpat adventní atmosféru a poslechnout si libou hudbu před Komunitní centrum Máj	NE
7.12. 2023	KRS JČK	Super děda Jihočeského kraje Místo konání: Prachatice, 10.00, sál Národního domu	ANO 50,- Kč



„Vánoční voňavé tvoření“

Srdečně Vás zveme na vánoční posezení

Přijďte si vyrobit interiérovou vůni, poslechnout si
povídání o vůních Vánoc

a strávit příjemné dopoledne v klubu seniorů.

Příspěvek na materiál 50,- Kč, zbytek hradí MMCB

Pohoštění zdarma.

ČTVRTEK 21.12.2023, 9:00 - 11:00

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA



KLUB SENIORŮ JIZERKA. Jizerská 4, Č. BUDĚJOVICE