

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Březen 2023

ST 1. 3. 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
Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 2. 3. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	12:30 – 13:15	„Tanec vsedě na židli“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají H + H Bickovi
PÁ 3. 3. Magistrát města	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová

Č. Budějovice	10:00– 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 6. 3. 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 7.3. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 8. 3. Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 9. 3. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	12:30 – 13:15	„Tanec vsedě na židli“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři
PÁ 10. 3. Magistrát města	8:00 – 10:00 Menší učebna	„S Bohdanou Majerovou“ - povídání o životě Karla Poláčka, ukázky z jeho tvorby, filmové i literární

Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:00– 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 13. 3. 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 14. 3. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ -volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 15. 3. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Velikonoční tvoření (ptáčky v hnízdečku)“ - s lektorkou – Mgr. Markétou Drdovou
	13:00 – 15:30	„Cvičení pro radost“ - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
	18:00 – 20:00	„Územní skupina“ MMČB
ČT 16. 3. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 17:00	„Velikonoční výstava ručních prací“ - Přijde zazpívat soubor Rozmarýn a bude připravena i ochutnávka velikonočního pečiva

PÁ 17. 3. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 17:00	„Velikonoční výstava ručních prací“
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 20. 3. 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 21.3. Spolek jihočeských diabetiků	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 22. 3. 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
	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 23. 3. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou

	12:30 – 13:15	„Tanec vsedě na židli“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři
PÁ 24. 3. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 Menší učebna	„S Bohdanou Majerovou“ - Kurz vrtaných vajec se Stáňou Martykánovou
	10:00 – 11:00	„Spoj dva světy“ – povídání o propojení náhradních prarodičů a náhradních vnoučat, aneb jak vlastně fungujeme.
	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 27. 3. 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 28.3. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 29. 3. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:00	„Ztráta sluchu v pozdějším věku“ - přednáška Tichý svět, o.p.s.

	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 30. 3. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	12:30 – 13:15	„Tanec vsedě na židli“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá M. Grill
PÁ 31. 3. Parkinson klub České Budějovice	14:00 – 16:00	„Členská schůze Parkinson klubu“



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



SENIOR KLUB v Biografu

všechno
dobře
dopadne

29. BŘEZNA 2023 OD 14:30

Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva
s kavárnou. Přijďte zhlédnout film a poté si
o něm popovídat do naší kavárny.

Poslední **STŘEDA** v měsíci od 14:30
Kavárna otevírá 16:00

Vstupné 100 Kč

www.biografkotva.cz

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj