



Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

DUBEN 2024

SOBOTA		
NEDELE		
Velikonoční pondělí		
ÚT 2. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 3. 4. 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 4. 4. 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“ - posezení s hudbou

PÁ 5. 4. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„S Bohdanou Majerovou“ - suchá vazba
	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDELE		
PO 8. 4. 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“
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
ÚT 9. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ -volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Sdružení jihočeských celiaků z.s.	15:30 – 18:30	„Bezlepková poradna“ - poradenství Návštěva možná pouze po předchozím přihlášení na webových stránkách www.celiakie-jih.cz nebo na info@celiakie-jih.cz
ST 10. 4. 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 11. 4. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židličích“ - 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“ - posezení s hudbou
PÁ 12. 4. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDELE		
PO 15. 4. 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“
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
ÚT 16. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 17. 4. 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 18. 4. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 13:00	„Módní přehlídka“ ve spolupráci s Ria India, manekýnky jsou z řad Seniorů ČR přijde zazpívat Rozmarýn
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - posezení s hudbou
PÁ 19. 4. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„Paměťohrátky“ - s lektorkou Bohdanou Majerovou
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 22.4. 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“
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
ÚT 23. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 24. 4. 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.
ČT 25. 4. Magistrát města	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou

Č. Budějovice		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“ - posezení s hudbou
PÁ 26. 4. 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 29.4. 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“
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
ÚT 30. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnıcentrumMaj

Propagace kulturnıch akcı za seniorské organizace Duben 2024

Datum	Organizace	Název akce – krátký popis (170 znaků)	Placené
1.3. – 31.8. 2024	Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, p.s.	„Senior foto 2024“ Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, p. s. pořádá ve spolupráci s Jihočeskou centrálou cestovního ruchu vyhlašuje VIII. Ročník fotografické soutěže	NE
30.4. 2024	Česká unie sportu, z.s.	„Krajské finále sportovní ligy seniorů“ Sportovní hala Hrdějovice 30.4.2024 od 10:00 Disciplíny: Hod na koš, člunkový běh, střelba na branku florbalovou holı, hod kroužkem na kužel, šipky Záštitu převzali doc. Ing. Lucie Kozlová, Ph.D. a Ing. Petr Jaroš	NE

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



SENIOR KLUB v Biografu Kotva



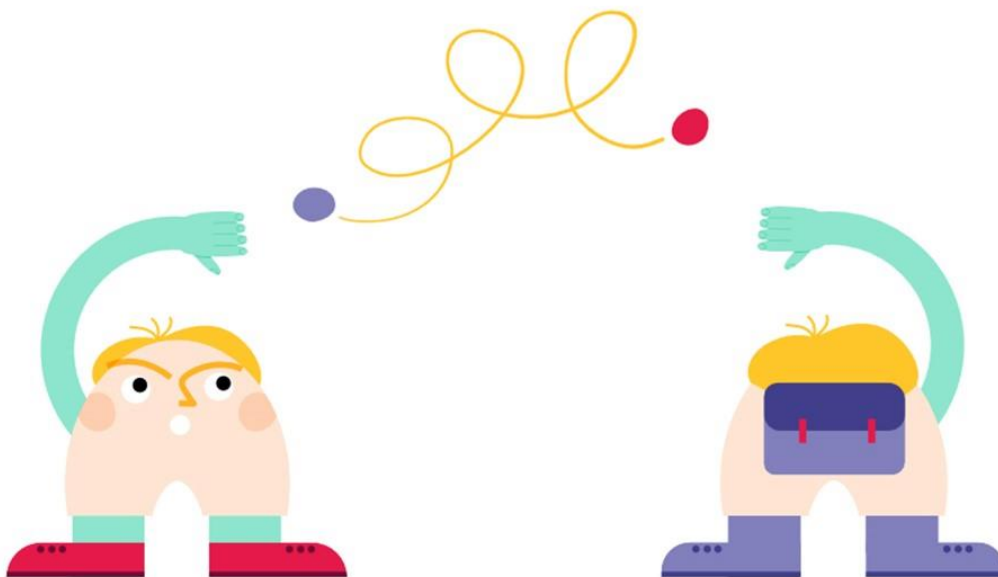
17. DUBNA 2024 OD 14:30

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



Senior cirkus

- Zapojování pravé a levé hemisféry mozku
- Procvičování jemné motoriky
- Trénování postřehu

**Vhodné pro jakoukoliv věkovou
i pohybovou kategorii**

Středa 10.4.2024, od 9:00 do 10:00

Středa 24.4.2024, od 9:00 do 10:00

Kurz je pro seniory/ky **zdarma**



KLUB SENIORŮ KOMUNITNÍ CENTRUM MÁJ
A. Barcala 1791/40, ČESKÉ BUDĚJOVICE

České Budějovice

