

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

DUBEN 2025

ÚT 1. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 2. 4. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	Charitativní tvoření Ledax ART - s lektorkou Marcelou Modrovou
	13:00 – 15:30	Naam jóga - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 3. 4. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	Tanec na židlích - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	11:00 – 12:00	Tanec pro seniory - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři Č.R, z. s.	14:00 – 16:00	Módní přehlídka ve spolupráci s Ria India, manekýnky jsou z řad Seniorů ČR přijde zazpívat Rozmarýn

PÁ 4. 4. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	S Bohdanou Majerovou - Háčkované dečky (s sebou: vlastní vlnu a háčky, na místě bude jen omezené množství vlny a háčků)
	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 7. 4. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
	14:00 - 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou pí Hejtmanovou
ÚT 8. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 9. 4. Magistrát města Č. Budějovice	9:30 – 10:30	Cvičení pro mysl a tělo - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
	10:30 – 11:30	Přednáška o tísňové lince + senior telefonu ŽIVOTA 90 - Díky dlouholeté spolupráci s Městem České Budějovice mají občané města instalaci zařízení zdarma a také nižší poplatek za využívání služby

Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Výstava Česká farma v Ugandě AFRIKA V SRDCI
ČT 10. 4. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 16:00	Výstava Česká farma v Ugandě AFRIKA V SRDCI
PÁ 11. 4. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 16:00	Výstava Česká farma v Ugandě AFRIKA V SRDCI
Magistrát města Č. Budějovice	11:00 – 13:00 (Menší učebna)	Kadeřnice - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 14. 4. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
	14:00 – 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou pí Hejtmanovou
ÚT 15. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 16. 4. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	Velikonoční tvoření - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
	13:00 – 15:30	Trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou

Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 17. 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 - Hrají a zpívají M. Grill
Velký pátek		
Bílá sobota		
Boží hod velikonoční		
Velikonoční pondělí		
ÚT 22. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 23. 4. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:00	Dechové cvičení pro zdraví - s lektorkou Bc. Alenou Bártíkovou
	13:00 – 15:30	Trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 24. 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.

Senioři ČR, z. s.	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 25. 4. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	Paměťohrátky - lektorka Bohdana Majerová
	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 28. 4. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
	14:00 - 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou pí Hejtmanovou
ÚT 29. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 30. 4. Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj



**Přejeme Vám
příjemné
prožití
Velikonočních
svátků!**

**Odbor sociálních věcí
MMCB**

Biograf Kotva

Senior klub

Každá první a třetí **středa** v měsíci od **14:30**

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné kartičky či doklady

2. dubna 2025

14:30

16. dubna 2025

14:30



Mezi matkou a synem

Režie: Victoria Mapplebeck
Velká Británie, 2024
senior 70 Kč, ostatní 130 Kč



Tichá pošta

Režie: Ján Sebechlebský
ČR/SR, 2025
jednotné vstupné 100 Kč





KLUB SENIORŮ MÁJ

Vás srdečně zve na

PŘEDNÁŠKU

První **tísňová**

tísňová péče ŽIVOTa 90

- Bezpečnější pobyt doma s tísnovou péčí
- Pro osoby ve vyšším věku, pro zdravotně znevýhodněné, kteří chtějí žít v domácím prostředí bez obav
- Díky dlouholeté spolupráci s Městem České Budějovice mají občané města instalaci zařízení zdarma a také nižší poplatek za využívání Služby

SENIOR TELEFON

- Pomáhá překonat tíživé situace
- Bezplatná anonymní a odborná linka pro osoby starší 60 let a jejich pečující.

Středa 9. dubna 2025 od 10:30

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

KLUB SENIORŮ MÁJ

A. BARCALA 1791/40, ČESKÉ BUDĚJOVICE

