

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

ZÁŘÍ 2025

SOBOTA		
NEDELE		
PO 1. 9. 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
ÚT 2. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 3. 9. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	Charitativní tvoření Ledax ART - s lektorkou Marcelou Modrovou
	13:00 – 15:30	Trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 4. 9. Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - hraje a zpívá M. Grill

PÁ 5. 9. Magistrát města Č. Budějovice	7:30 – 8:30	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	Paměťohrátky - lektorka Bohdana Majerová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 8. 9. 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
ÚT 9. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 10. 9. 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.
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 14:00	Dechové cvičení pro zdraví - s lektorkou Bc. Alenou Bártíkovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 11. 9. Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - Hrají a zpívají Bickovi
PÁ 12. 9. Magistrát města	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová

Č. Budějovice	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 15. 9. 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
ÚT 16. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 17. 9. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 11:30	Cvičení pro radost - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
	13:00 – 15:30	Naam jóga - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 18. 9. Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 19. 9. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	S Bohdanou Majerovou - Podzimní tvoření (dekorace do oken - závěs)
	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová

	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	11:00 – 13:00	Kadeřnice - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 22. 9. 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
ÚT 23. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 24. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:00	Násilí skryté za dveřmi „domova“ – možná cesta pomoci Beseda o domácím násilí Diecézní charita České Budějovice
	13:00 – 15:30	Trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 25. 9. Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 26. 9. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová

	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 29. 9. 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	Každodenní péče o pleť od tváře po konečky prstů - Rezervace nutná
ÚT 30. 9. 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/KomunitnicentrumMaj

140
1885-2025



Jihočeská
vědecká
knihovna
v Českých Budějovicích

Jihočeský kraj



KVÍZOVNA

Přijďte si sami nebo s přáteli
užít zábavný vědomostní Kvíz.

Knihovna Vltava
Fr. Ondříčka 46
(vedle KD Vltava)

18. 9. 2025
9:00

vstup
zdarma

www.cbvk.cz | vltava@cbvk.cz | 386 111 284

Účast na akci není podmíněna členstvím v Knihovně. Na této akci mohou pověřeni pracovníci pořizovat fotodokumentaci.

Biograf Kotva

Senior klub

3. září 2025

14:30

Perla

rakousko-slovenské retro drama



10. září 2025

14:30

Doktor na tripu

český dokument



17. září 2025

14:30

Vermiglio

italské historické drama



24. září 2025

14:30

Duchoň

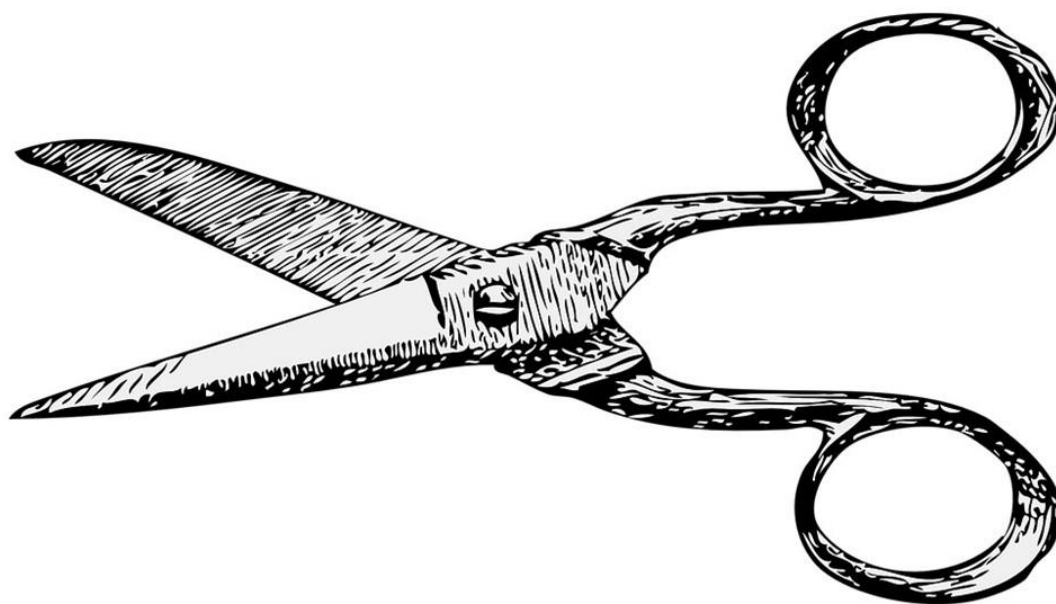
slovenský hudební životopis



Každou středu od 14:30, vstupné 100 Kč

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné kartičky či doklady





UKÁZKY VLASOVÉ TVORBY

**Návštěva studentů oboru kadeřník / kadeřnice
ze Soukromé střední školy a jazykové školy v
Českých Budějovicích**

Pátek 12. 9.2024, od 11:00 do 13:00

Pátek 17.10.2024, od 11:00 do 13:00

Pátek 7.11.2024, od 11:00 do 13:00

Pátek 12.12.2024, od 11:00 do 13:00

Pro seniory/ky vstup zdarma



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

