

Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)

Červen 2019

PO 3. 6. Senioři ČR z.s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor (p. Pelantová)
	14:00 – 16:00	„Joga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)
ÚT 4. 6. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	POZOR !! Dnes setkání diabetiků ODPADÁ !!!
Magistrát města ČB	13:00 – 15:00	„Základy první pomoci“ – studenti Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotní v ČB si pro Vás připravili praktické ukázky základů první pomoci. Přijďte si osvěžit své znalosti a užít si s mladými studenty fajn odpoledne.
	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 5. 6. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Tvoření s Ledax ART“ – Pletete? Háčkujete? Pojdte s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál je k dispozici.
	13:00 – 16:00	„Cvičení pro radost a zdraví“ – taoistické cviky, které můžete cvičit také doma v obýváku. Předcvičuje lektorka Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.
ČT 6. 6. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hudební skupina SOLIZ (možná změna)
PÁ 7. 6. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)

PO 10. 6. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor (p. Pelantová)
	14:00 – 16:00	„Joga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)
ÚT 11. 6. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 15:00	„Vášnivá pěstitelka výslovnosti“ - paní Bohdana Majerová prozradí zajímavé historky z rozhlasového natáčení a proloží je poutavým předčítáním.
	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou
ST 12. 6. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Věrouka aneb co nevíme o náboženství“ – S Mgr. Markétou Drdovou o náboženství, zvycích a terminologii.
	13:00 – 16:00	„Naam joga pro seniory“ – lekce speciálně upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích nebo křeslech.
ČT 13. 6. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – posezení při hudbě, hraje a zpívá M. Grill
PÁ 14. 6. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
PO 17. 6. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor, folklórní a country tance (p. Pelantová) – Hledáme nové zájemce do souboru!
	14:00 – 16:00	„Joga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)
ÚT 18. 6. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení

Magistrát města ČB	13:00 – 14:00	„Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – povídání s paní Marií Tichákovou o zvládání životních situací, které přináší stárnutí.
	14:00 – 15:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou
	15:00 – 16:00	„Kasteláni“ – Nejenom hudební odpoledne – setkání se skupinou Kasteláni, aneb písničky o něčem a trocha povídání.
ST 19. 6. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Rukodělné odpoledne“ – Výroba magnetické záložky do knihy. Materiál bude k dispozici.
	13:00 – 16:00	„Hrátky s pamětí“ – zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou . Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.
ČT 20. 6. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Rekondiční a relaxační volnočasové aktivity“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají Kamarádi harmonikáři
PÁ 21. 6. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
PO 24. 6. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor (p. Pelantová)
	14:00 – 16:00	„Joga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)
ÚT 25. 6. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 15:00	„Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – povídání s paní Marií Tichákovou o zvládání životních situací, které přináší stárnutí.
	15:00 - 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou

ST 26. 6. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Čchi-kung“ – cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.
	13:00 – 16:00	„Ze čtenářského deníku“ – úryvky a citáty z knih. Přijďte se podělit o Vaši oblíbenou knihu a dát tip ostatním na prázdninové čtení.
ČT 27. 6. Seniori ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – posezení při hudbě, hraje a zpívá M.Grill
PÁ 28. 6. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)

Magistrát města České Budějovice Vám přeje krásné letní prázdniny plné pohody a sluníčka. Na setkání s Vámi se těšíme opět v září.



Změna programu vyhrazena.
Komunitní centrum Máj, A. Barcala 1791/40