

Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)

Leden 2019

7. 1. 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)
Klub aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	„Country tanec“ – (p. Kovařík)
ÚT 8. 1. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 15:00	Novinka: „Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – pravidelné povídání s paní Marií Tichákovou (registrovanou asistentkou ochrany veřejného zdraví) o zvládání životních situací, které přináší stárnutí: potřeby člověka, umění soběstačnosti, zdravotní pomůcky, měření ukazatelů zdravotního stavu.
	15:00 – 16:30	„Nejenom hudební odpoledne se skupinou KASTELÁNI“ – aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 9. 1. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Pletení a háčkování“ – Pletete? Háčkujete? Přijďte se inspirovat nebo zapojit do projektu Ledax ART. Vlna a příze k dispozici.
	13:00 – 16:00	„Hrátka s pamětí“ – zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.
ČT 10. 1. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – posezení při hudbě a zpěvu, hraje a zpívá „Milan Grill“

<p>PÁ 11. 1. Magistrát města ČB</p>	<p>10:00 – 12:00</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)</p>
<p>PO 14. 1. Senioři ČR z.s.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)</p>
	<p>11:00 – 13:30</p>	<p>„Slunečnice“ – taneční soubor (p. Pelantová)</p>
	<p>14:00 – 16:00</p>	<p>„Joga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)</p>
<p>Klub aktiv, z.s.</p>	<p>16:00 – 18:00</p>	<p>„Country tanec“ – (p. Kovařík)</p>
<p>ÚT 15. 1. Svaz diabetiků</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení</p>
<p>Magistrát města ČB</p>	<p>13:00 – 15:00</p>	<p>„Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – povídání s paní Marii Tichákovou (registrovanou asistentkou ochrany veřejného zdraví) o zvládání životních situací, které přináší stárnutí: potřeby člověka, umění soběstačnosti, zdravotní pomůcky, měření ukazatelů zdravotního stavu.</p>
<p>ST 16. 1. Ledax o.p.s.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání s Františkem Nepilem – známým i neznámým“ – S Václavou Medalovou-Hůdovou si budeme povídat o známém českém autorovi. Sraz v knihovně ve „Čtyráku“ v 9:15 hodin.</p>
	<p>13:00 – 16:00</p>	<p>„Čchi-kung“ – cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.</p>
<p>ČT 17. 1. Senioři ČR z.s.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Relaxační a volnočasové aktivity, trénování paměti“</p>
	<p>14:00 – 16:00</p>	<p>„Muzikoterapie“ – posezení při hudbě, hraje a zpívá M. Grill</p>
<p>PÁ 18. 1. Magistrát města ČB</p>	<p>10:00 – 12:00</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)</p>

PO 21. 1. 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)
Klub aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	„Country tanec“ – (p. Kovařík)
ÚT 22. 1. 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 (registrovanou asistentkou ochrany veřejného zdraví) o zvládání životních situací, které přináší stárnutí: Potřeby člověka, umění soběstačnosti, zdravotní pomůcky, měření ukazatelů zdravotního stavu.
ST 23. 1. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Cvičení pro radost a zdraví“ – taoistické cviky, které můžete cvičit i doma v obýváku. Předcvičuje lektorka Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.
	13:00 – 16:00	„Povídání o čakrách“ – co jsou naše energetická centra a jaký je jejich význam pro naše zdraví. Beseda s Šárkou Zoubkovou.
ČT 24. 1. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Rekondiční a relaxační volnočasové aktivity“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají Kamarádi harmonikáři
PÁ 25. 1. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
PO 28. 1. 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)
Klub aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	„Country tanec“ – (p. Kovařík)

ÚT 29. 1. 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 Marii Tichákovou (registrovanou asistentkou ochrany veřejného zdraví) o zvládání životních situací, které přináší stárnutí. Potřeby člověka, umění soběstačnosti, zdravotní pomůcky, měření ukazatelů zdravotního stavu.
ST 30. 1. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Rukodělné odpoledne“ – výroba laskavého kalendáře s inspirací na celý rok. Přineste si oblíbené fotky a obrázky, další materiál bude k dispozici.
	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 31. 1. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – posezení při hudbě, hraje a zpívá Vl. Galistl

Změna programu vyhrazena.

Komunitní centrum Máj, A. Barcala 1791/40

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj