


Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)

Březen 2019

Po 4. 3. 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 5. 3. 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.
	14:00 – 15:30	Staronově zařazujeme: „Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou. Setkání bude probíhat v Malé klubovně.
ST 6. 3. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Tvoření s Ledax ART“ – Pletete? Háčkujete? Pojd'te s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál 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 7. 3. 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 hudební soubor CAMERATA MANDOLINA – barokní mandolína.
PÁ 8. 3. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (paní Marie Janoušová)
PO 11. 3. 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 12. 3. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 14:45	„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.
	15:00 – 16:00	„Kasteláni“ – Nejenom hudební odpoledne“ – setkání se skupinou Kasteláni, aneb písničky o něčem a trocha povídání.
	14:00 – 15:30	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou . Setkání bude probíhat v Malé klubovně.
ST 13. 3. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Feng-šuej v mém bytě“ – beseda s architektem Stanislavem Kovářem o tom, na co všechno si máme dát pozor a co můžeme cíleně měnit tak, abychom se doma cítili dobře a odpočatě.
	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 14. 3.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, trénování paměti“

Senioři ČR z.s.	14:00 – 16:00	„ Muzikoterapie “ – posezení při hudbě, hraje a zpívá M.Grill
PÁ 15. 3. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„ Rehabilitační cvičení “ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
PO 18. 3. 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 19. 3. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„ Setkání diabetiků “ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 15:00	<p>„Jak přivítat jaro v bytě?“</p> <ul style="list-style-type: none"> - povídání s profesionální floristkou Petrou Hniličkovou o zásadách pěstování květin v interiéru, o předpěstovávání letniček aj. - tvorba vlastního jarního aranžmá - materiál zajištěn ☺ 
	14:00 – 15:30	<p>„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.</p> <p>Setkání bude probíhat v Malé klubovně.</p>
ST 20. 3. 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	„ Korouhve – bratrské a cechovní praporce – nezbytné součástí poutních procesí “ – malé připomenutí kdysi obvyklých tradic s Mgr. Zdenkou Paloušovou z Národního památkového ústavu.
ČT 21. 3. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„ Rekondiční a relaxační volnočasové aktivity “
	14:00 – 16:00	„ Muzikoterapie “ – hraje a zpívá hudební soubor CAMERATA MANDOLINA.

PÁ 22. 3. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
PO 25. 3. 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 26. 3. 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.
	14:00 – 15:30	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou . Setkání bude probíhat v Malé klubovně.
ST 27. 3. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Rukodělné odpoledne“ – jarní dekorace z proutí . Přineste si s sebou březové proutí a obaly na vejce. Další materiál zajištěn.
	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 28. 3. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Rekondiční a relaxační volnočasové aktivity“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá M.Grill
PÁ 29. 3. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)

Změna programu vyhrazena.

Komunitní centrum Máj, A. Barcala 1791/40P

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj