

Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)

Květen 2019

ST 1. 5.	Zavřeno	Svátek práce.
ČT 2. 5. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – posezení při hudbě a zpěvu, hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři .
PÁ 3. 5. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost s paní Marií Janoušovou .
PO 6. 5. 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 7. 5. 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 8. 5.	Zavřeno	Státní svátek – Den vítězství!
ČT 9. 5. 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 10. 5. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost s paní Marií Janoušovou .
PO 13. 5. 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 14. 5. 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 předcítáním.
	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou .
ST 15. 5. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Tvoření s Ledax ART“ – Pletete? Háčkujete? Pojd'te s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál je 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 16. 5. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„ Rekondiční a relaxační volnočasové aktivity “
	14:00 – 16:00	„ Muzikoterapie “ – pro krásný den i dobrou náladu hraje a zpívá paní Eiblová (heligonka)
PÁ 17. 5. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„ Rehabilitační cvičení “ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost s paní Marií Janoušovou.
PO 20. 5. Magistrát města ČB	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 21. 5. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„ Setkání diabetiků “ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 14:30	„ Stárnout ve zdraví a v pohodě “ – povídání s paní Marií Tichákovou o zvládání životních situací, které přináší stárnutí.
	14:30 – 16:00	„ Nemusíte cestovat na drahé dovolené “ – pan Josef Valenta Vám odhalí krásu nevšední turistiky (Geocachingu) v Jižních Čechách a promítne k tomu zajímavé obrázky. 
ST 22. 5. 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	„ Základy bylinářství “ – o tom jak a kde sbírat, sušit a uchovávat byliny, jak vyrobit sirup, tinkturu nebo mast, si budeme povídat s Adrianou Kašparovou. 
ČT 23. 5. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„ Rekondiční a relaxační volnočasové aktivity “
	14:00 – 16:00	„ Muzikoterapie “ – hraje a zpívá M. Grill.

PÁ 24. 5. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost s paní Marií Janoušovou .
PO 27. 5. 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 28. 5. 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 29. 5. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Rukodělné odpoledne“ – Květnová kytice - z barevného papíru si vytvoříme dekorační kytici. S sebou malé nůžtičky z manikúry, 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 30. 5. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Rekondiční a relaxační volnočasové aktivity“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá hudební soubor „Kamarádi harmonikáři“ .
PÁ 31. 5. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost s paní Marií Janoušovou .

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