

Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)

LISTOPAD 2018

ČT 1. 11. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hudební skupina „SOLIZ“
PÁ 2. 11. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
PO 5. 11. 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 6. 11. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	14:00 – 15:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 7. 11. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Pletení a háčkování“ – Pletete? Háčkujete? Přijďte se pochlubit Vašimi výtvary nebo načerpat inspiraci. Vlna a příze k dispozici.
	13:00 – 16:00	„Naam jóga pro seniory“ – lekce speciálně upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích nebo křeslech.

ČT 8. 11. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá „Milan Grill“
PÁ 9. 11. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
PO 12. 11. 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. Podojilová)
Klub aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	„Country tanec“ – (p. Kovařík)
ÚT 13. 11. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	14:00 – 15:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
	15:00 – 16:30	„Nejenom hudební odpoledne“ – setkání se skupinou Kasteláni, aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 14. 11. 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	„Nebojte se reklamovat“ – beseda s právníčkou Mgr. Petrou Svobodovou . Jak reklamovat zboží nebo služby? Znáte svá práva jako zákazník? Co k reklamaci potřebujete a jak zrušit smlouvy dojednané po telefonu? Přijďte se zeptat na to, co Vás k této problematice zajímá.
ČT 15. 11. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje V.Gallistl a jeho harmonika
PÁ 16. 11. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)

PO 19. 11. 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 20. 11. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	14:00 – 15:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 21. 11. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Setkání s ... Otou Pavlem“ – druhá část zajímavé besedy aneb co se do první části nevešlo. S Lenkou Jirků z knihovny ve „Čtyráku“ si tentokrát prohlédneme fotky a promítneme dokumenty ze života slavného spisovatele.
	13:00 – 16:00	„Hrátky s pamětí“ – zábavné i poučné testování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.
ČT 22. 11. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají „Kamarádi harmonikáři“
PÁ 23. 11. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
PO 26. 11. 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 27. 11. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
	14:00 – 15:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 28. 11. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Rukodělné odpoledne“ – výroba adventních věnců. Materiál zajištěn, přineste si s sebou případně vlastní dekoraci. Maximálně pro 20 osob.
	13:00 – 16:00	„Čchi-kung“ – cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.
ČT 29. 11. Senioři ČR z.s.	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá „Milan Grill“
PÁ 30. 11. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)

Změna programu vyhrazena.

Komunitní centrum Máj, A. Barcala 1791/40

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