

Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)

Září 2019

PO 2. 9. 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	„Jóga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)
ÚT 3. 9. Magistrát města Č. Budějovice	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 4. 9. 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	„Cvičení pro radost a zdraví“ – taoistické cviky, které můžete cvičit i doma v obýváku. Předcvičuje Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.
statutární město České Budějovice	18:00 – 20:00	Vyhrazeno pro „Výbor pro komunikaci a územní komise“
ČT 5. 9. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá p. Grill
PÁ 6. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
PO 9. 9. 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	„Jóga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)
ÚT 10. 9. Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„Vášnivá pěstitelka výslovnosti“ - paní Bohdana Majerová prozradí zajímavé historky z rozhlasového natáčení a proloží je poutavým předčítáním.
	15:15 – 17:00	„Kasteláni“ – Nejenom hudební odpoledne – setkání se skupinou Kasteláni, aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 11. 9. Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	„Věrouka aneb co nevíme o náboženství“ – s Mgr. Markétou Drdovou o náboženství, zvycích a terminologii (druhá část).
	13:00 – 16:00	„Naam joga pro seniory“ - lekce speciálně upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích.
ČT 12. 9. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá p. Grill
PÁ 13. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová).
Společnost Parkinson, z. s.	14:00 – 17:00	„Společné setkání, volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení“ – členů Společnosti Parkinson.
PO 16. 9. 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	„Jóga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)
ÚT 17. 9. Svaz diabetiků ČR, územní organizace	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	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 18. 9. Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	„Rukodělné dopoledne“ – vyrábění závěsu (à la zvonkohra), více info na letáku. Materiál bude většinou 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 19. 9. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Rekondiční a relaxační volnočasové aktivity“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – poslech hudby
PÁ 20. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
Společnost Parkinson, z. s.	14:00 – 17:00	„Společné setkání, volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení“ – členů Společnosti Parkinson.
PO 23. 9. 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	„Jóga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)
ÚT 24. 9. Svaz diabetiků ČR, územní organizace	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„Vášnivá pěstitelka výslovnosti“ - paní Bohdana Majerová prozradí zajímavé historky z rozhlasového natáčení a proloží je poutavým předčítáním.
ST 25. 9. Magistrát města Č. Budějovice	8:30 – 12:00	„Zahrada Anastázie“ – výlet na Rudolfov s návštěvou ukázkové přírodní zahrady
Ledax, o. p. s.	13:00 – 16:00	„Čchi-kung“ – s Andreou Freiovou. Cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.

ČT 26. 9. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Kamarádi Harmonikáři“
PÁ 27. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
Společnost Parkinson, z. s.	14:00 – 17:00	„Společné setkání, volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení“ – členů Společnosti Parkinson.

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