



Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Červen 2022

ST 1. 6. Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	„Charitativní tvoření Ledax ART“ s lektorkou Marcelou Modrovou. (na podporu domácího hospice Ledax)
	13:00 – 15:30	„Cvičení pro zdraví a radost“ – s lektorkou Adriánou Kašparovou.
ČT 2. 6. Senioři ČR, z.s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita lektorka - pí Hejtmanová
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	12:45 – 13:45	„Jóga“ - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři
PÁ 3. 6. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová

SOBOTA

NEDĚLE

PO 6. 6. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 13:00	„Kurz ruského jazyka“ - lektorka Mgr. Malá
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
ÚT 7. 6. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ČT 9. 6. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita lektorka - pí Hejtmanová
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	12:45 – 13:45	„Jóga“ - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá M. Grill
PÁ 10. 6. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:00 – 11:00	„Spoj dva světy“ – představení projektu „Setkávání náhradních prarodičů a náhradních vnoučat“

	11:00 – 14:00	„Ukázky vlasové tvorby“ – návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 13. 6. Senioři ČR, z. s	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
ÚT 14. 6. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 15. 6. Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou.
	13:00 – 15:30	„Naam jóga“ - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou.
ČT 16. 6. Senioři ČR, z.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“

	12:45 – 13:45	„Jóga“ - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá H + H Bickovi
PÁ 17. 6. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 20. 6. Senioři ČR, z.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 13:00	„Kurz ruského jazyka“ - lektorka Mgr. Malá
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
ÚT 21. 6. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města Č. Budějovice	15:00 – 17:00	„Kasteláni“ - Nejenom hudební odpoledne aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 22. 6. Magistrát města Č. Budějovice	9.00 – 11:30	„Cvičení pro radost“ - s lektorkou Adriánou Kašparovou.
	15:30 – 18:30	„Výroba koženého pouzdra na brýle nebo mobilní telefon“ - tvoření s Bohdanou Majerovou.

ČT 23. 6. Senioři ČR, z .s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita lektorka pí Hejtmanová
	10:15 – 11:15	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	12:45 – 13:45	„Jóga“ - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá M. Grill
PÁ 24. 6. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
Parkinson klub Č. Budějovice	14:00 – 16:00	„Členská schůze Parkinson klubu“
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 27. 6. Senioři ČR, z. s	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová

ÚT 28. 6. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města Č. Budějovice	16:30 – 18:30	„S Bohdanou Majerovou“ - Charles Dickens – povídání o životě, audio a video ukázky z jeho tvorby
ST 29. 6. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 12:00	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou.
ČT 30. 6. Senioři ČR, z.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnıcentrumMai



7		3	5		1		9	
9					2			5
		6	8			2		3
8			2				3	
5	9		3		6		2	4
	7				4			1
6		9			5	1		
2			6					7
	8		1		3	9		6