

**Nabídka jak trávit volný čas v klubech seniorů je velmi široká a můžete si vybrat například z těchto možností:**

- Odborné přednášky a besedy na různá témata
- Hrátky nejen s pamětí
- Rehabilitační a relaxační cvičení
- Muzikoterapie
- Pletení a háčkování
- Kulturní a společenské akce (divadlo, koncert atd.)
- Počítačové kurzy
- Společenské hry
- Naučné vycházky do přírody
- Pořádání zájezdů
- Cestovatelská promítání

„Pojďme si dnešní den společně užít!“

- Exkurze do známých i méně známých podniků
- Výroba dekorací a jiných rukodělných výrobků

Nebo můžete jen tak posedět u kávy či čaje a společně si popovídat.

**Vstup do klubu seniorů je zdarma a ani se nemusíte nikde přihlašovat.**

Bližší informace o programech v klubech seniorů naleznete na webových stránkách <http://rodina.c-budejovice.cz/seniori>, facebooku Komunitního centra Máj (FB Komunitní centrum Máj) nebo na odboru sociálních věcí českobudějovického magistrátu (tel. 386 801 603)

Projekt je spolufinancován  
ze státního rozpočtu České republiky



**Kluby pro seniory**



## KLUBY PRO SENIORY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH



Pokud nechcete být doma sami a máte zájem trávit své dny aktivně, jsou tady pro vás českobudějovické kluby pro seniory. Najdete je na níže uvedených adresách a v uvedených časech:

**KD Roháče z Dubé** (Roháče z Dubé č. p. 554/11)

ÚT a ST - 13:00–17:00 hodin

**KD Rudolfovská** (Rudolfovská č. p. 154)

ÚT 13:00–17:00, 19:00–22:00 hodin

ČT 13:00–17:00 hodin

„Nebud' sám  
a přijď k nám!“



**KD Jindřicha Plachty**

(Jindřicha Plachty č. p. 38/1077)

ÚT, ST, PÁ 13:00–17:00 hodin

PO 13:00–17:00 hodin

prostory klubu využívá KD Vltava

ČT 13:00–17:00 hodin

společný program s KD Vltava

**KD Novohradská**

(Novohradská č. p. 56)

ÚT a ČT 13:00–17:00 hodin

**KD Rožnov** (Lidická č. p. 185)

PO a ČT 13:00–16:00 hodin

**KD Nerudova** (Nerudova č. p. 2a)

PO, ÚT, ST, PÁ 13:00–16:00 hodin

**Klub seniorů Máj**

(A. Barcala č. p. 1388/40,

budova Komunitního centra 2. patro)

PO 9:00–18:00 hodin

ÚT–ČT 9:00–16:00 hodin

PÁ 9:00–11:00 hodin

