

Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)

ČERVEN 2018

PÁ 1. 6. Svaz důchodců	10:00 – 12:00	„Počítačový kurz“ – individuální přístup, spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, sociální sítě, elektronická pošta...dle dotazů (Mgr. A. Ambrozová)
PO 4. 6. Svaz důchodců	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.	16:30 – 18:00	„Country tanec“ – (p. Kovařík)
ÚT 5. 6. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 14:00 skupina A	„Trénujeme mozek“ – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
	14:00 – 15:00 skupina B	„Trénujeme mozek“ – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
ST 6. 6. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Pletení a háčkování“ – Pletete? Háčkujete? Přijďte se pochlubit Vašimi výtvary nebo načerpat inspiraci. Vlna i příze 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 7. 6. Svaz důchodců	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají „Kamarádi harmonikáři“ (zajišťuje M. Ehrenbergerová)
PÁ 8. 6. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00 (zadní místnost s PC)	„Počítačový kurz“ – individuální přístup, spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, sociální sítě, elektronická pošta...dle dotazů (Mgr. A. Ambrozová)

PO 11. 6. Svaz důchodců	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.	16:30 – 18:00	„Country tanec“ – (p. Kovařík)
ÚT 12. 6. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 14:00 skupina A	„Trénujeme mozek“ – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
	14:00 – 15:00 skupina B	„Trénujeme mozek“ – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
	14:30 – 16:00 hlavní sál	„Nejenom hudební odpoledne“ – setkání se skupinou Kasteláni, aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 13. 6. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Rukodělné dopoledne“ – korkovými špunty si nazdobíme květináč na letní bylinky. 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 14. 6. Svaz důchodců	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá Milan Grill (zajišťuje M. Ehrenbergerová)
PÁ 15. 6. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00 (zadní místnost s PC)	„Počítačový kurz“ – individuální přístup, spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, sociální sítě, elektronická pošta...dle dotazů (Mgr. A. Ambrozová)
PO 18. 6. Svaz důchodců	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.	16:30 – 18:00	„Country tanec“ – (p. Kovařík)

ÚT 19. 6. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 14:00 skupina A	„Trénujeme mozek“ – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
	14:00 – 15:00 skupina B	„Trénujeme mozek“ – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
ST 20. 6. 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	„Setkání s... Otou Pavlem“ – známým i neznámým. S Lenkou Jirků v knihovně ve „Čtyráku“ o známém českém autorovi. Sraz ve 13 hod. v knihovně.
ČT 21. 6. Svaz důchodců	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají a zpívají „Kamarádi harmonikáři“ (zajišťuje M. Ehrenbergerová)
PÁ 22. 6. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00 (zadní místnost s PC)	„Počítačový kurz“ – individuální přístup, spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, sociální sítě, elektronická pošta...dle dotazů (Mgr. A. Ambrozová)
PO 25. 6. Svaz důchodců	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.	16:30 – 18:00	„Country tanec“ – (p. Kovařík)
ÚT 26. 6. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 14:00 skupina A	„Trénujeme mozek“ – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
	14:00 – 15:00 skupina B	„Trénujeme mozek“ – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)

ST 27. 6. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Barevné Maroko“ – s fotografem Vlastimilem Hybrantem o rodinném cestování po Maroku. Povídání doplněné fotkami.
	13:00 – 16:00	„Čchi-kung“ – cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.
ČT 28. 6. Svaz důchodců	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá Milan Grill (zajišťuje M. Ehrenbergerová)
PÁ 29. 6. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00 (zadní místnost s PC)	„Počítačový kurz“ – individuální přístup, spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, sociální sítě, elektronická pošta...dle dotazů (Mgr. A. Ambrozová)

Změna programu vyhrazena.

Komunitní centrum Máj, A. Barcala 1791/40

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