

Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)

ZÁŘÍ 2018

PO 3. 9. 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 4. 9. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	ZAVŘENO
Magistrát města ČB	13:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 5. 9. 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	„Hrátky s pamětí“ – zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.
ČT 6. 9. Svaz důchodců	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá „Milan Grill“
PÁ 7. 9. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)

PO 10. 9. 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 11. 9. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	ZAVŘENO
Magistrát města ČB	13:00 – 15:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
	14:30 – 16:00	„Nejenom hudební odpoledne“ – setkání se skupinou Kasteláni, aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 12. 9. 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	„Z terénu až k ranní kávě – cesta novin“ – beseda s šéfredaktorkou Českobudějovického deníku Alenou Pancerovou. Jak vznikají noviny? Co nabízí kavárna Café Deník? Jak se můžete zapojit do projektu „Návraty“?
ČT 13. 9. Svaz důchodců	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá parta
PÁ 14. 9. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)

PO 17. 9. 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 18. 9. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 19. 9. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Jsou zázraky možné?“ – Erik Jan Hanussen- Hermann Steinschneider , slavný českoněmecký jasnovidec a mág ve 20. a 30. letech minulého století. Věděl však příliš mnoho a neutajil před nacisty svůj židovský původ. Beseda s Ing. Josefem Kapounem.
	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 20. 9. Svaz důchodců	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají a zpívají „Kamarádi harmonikáři“
PÁ 21. 9. Magistrát města ČB	10:00 – 12:00	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)

PO 24. 9. 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 25. 9. Svaz diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	13:00 – 15:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 26. 9. Ledax o.p.s.	9:00 – 12:00	„Rukodělné dopoledne“ – tentokrát si odrátkujeme kameny různých velikostí. Materiál zajištěn.
	13:00 – 16:00	„Čchi-kung“ – cvičení s Andreou Freiovou vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.
ČT 27. 9. Svaz důchodců	9:00 – 12:00	„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá „Milan Grill“
PÁ 28. 9. Magistrát města ČB		ZAVŘENO Státní svátek

Změna programu vyhrazena.

Komunitní centrum Máj, A. Barcala 1791/40

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