

Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)



Leden 2020

PO 6. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Slunečnice“ – taneční soubor (pí Hejtmanová)
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (pí Podojílová)
Klub Aktiv, z. s.	16:00 – 18:00	„Country tanec pro radost“ – (p. Kovařík)
ÚT 7. 1. Svaz diabetiků ČR, územní organizace	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ – volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – povídání s paní Marií Tichákovou o zvládání životních situací, které přináší stárnutí.
	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou .
ST 8. 1. Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	„Tvoření s Ledax ART“
	13:00 – 16:00	„Naam joga pro seniory“ s Šárkou Laurou Tůmovou , lekce speciálně upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích.
PÁ 10. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (pí Janoušová).
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Country tanec pro radost“ – (pí Kremlová)
PO 13. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Slunečnice“ – taneční soubor (pí Hejtmanová)

	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (pí Podojílová)
Klub Aktiv, z. s.	16:00 – 18:00	„Country tanec pro radost“ – (p. Kovařík)
ÚT 14. 1. Svaz diabetiků ČR, územní organizace	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ – volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„O Jaroslavu Foglarovi s Bohdanou Majerovou“ – povídání a ukázky z jeho knih.
	15:30 – 17:00	„Kasteláni“ – Nejenom hudební odpoledne – setkání se skupinou Kasteláni, aneb písničky o něčem a trocha povídání.
ST 15. 1. 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	„Hrátky s pamětí“ – zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou.
ČT 16. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají a zpívají M. Grill.
PÁ 17. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – cvičíme převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (pí Janoušová).
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Country tanec pro radost“ – (pí Kremlová)
PO 20. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Slunečnice“ – taneční soubor (pí Hejtmanová)
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (pí Podojílová)
Klub Aktiv, z. s.	16:00 – 18:00	„Country tanec pro radost“ – (p. Kovařík)
ÚT 21. 1. Svaz diabetiků ČR, územní organizace	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – povídání s paní Marií Tichákovou o zvládání životních situací, které přináší stárnutí.
	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou .
ST 22. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 12:00	„Šmejdům řekni ne"! – jak se zachovat při nabídce různého zboží nebo služeb, jak se nenechat „napálit“ podvodníky. Přednáší Mgr. Věra Školková , Městská policie ČB.
	13:00 – 15:00	„Čchi-kung“ – s Andreou Freiovou . Cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.
ČT 23. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají a zpívají manželé Bickovi .
PÁ 24. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (pí Janoušová).
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Country tanec pro radost“ – (pí Kremlová)
PO 27. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Slunečnice“ – taneční soubor (pí Hejtmanová)
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (pí Podojílová)
Klub Aktiv, z. s.	16:00 – 18:00	„Country tanec pro radost“ – (p. Kovařík)
ÚT 28. 1. Svaz diabetiků ČR, územní organizace	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„Posezení u vřetánka“ – povídání s Bohdanou Majerovou a ukázka zaniklého řemesla.

	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 29. 1. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 12:00	„Ukázky vlasové tvorby“ – návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
	13:00 – 15:00	„Tvoření s pí Miluší Heralovou“
ČT 30. 1. Senioři ČR, z .s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá M. Grill.
PÁ 31. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (pí Janoušová).
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Country tanec pro radost“ – (pí Kremlová)
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

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj

