

Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)



Listopad 2019

PÁ 1. 11. 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)
Společnost Parkinson, z. s.	14:00 – 17:00	„Společné setkání, volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení“ – členů Společnosti Parkinson.
PO 4. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„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 5. 11. 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 Marii 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 6. 11. Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	„Mezigenerační tvoření pro Ledax ART“ – s dětmi z Waldorfské školy budeme tvořit různé drobnosti pro charitativní prodej. Materiál zajištěn.
	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.
ČT 7. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, dle osobních zájmů“
	9:30 – 11:30	„Šachový kroužek“ – (p. Plecer)
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá Milan Grill.
PÁ 8. 11. 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)
Společnost Parkinson, z. s.	14:00 – 17:00	„Společné setkání, volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení“ – členů Společnosti Parkinson.
	14:30 – 15:30	„Rehabilitační tance“ s Mgr. Sofií Ritterovou i pro veřejnost.
PO 11. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„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 12. 11. 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.

	15:30 – 17:00	„Kasteláni“ – Nejenom hudební odpoledne – setkání se skupinou Kasteláni, aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 13. 11. Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	„Setkání s ... Janem Štifterem“ – šéfredaktor časopisu Barbar! a autor již pěti knih o osudech českobudějovických rodáků či domů, nám přijde představit svou novou knihu povídek.
	13:00 – 16:00	„Cvičení pro radost a zdraví“ – taoistické cviky, které můžete cvičit i doma v obýváku. Předcvičuje lektorka Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.
ČT 14. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, dle osobních zájmů“
	9:30 – 11:30	„Šachový kroužek“ – (p. Plecer)
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá Milan Grill .
PÁ 15. 11. 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)
Společnost Parkinson, z. s.	14:00 – 17:00	„Společné setkání, volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení“ – členů Společnosti Parkinson.
PO 18. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„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 19. 11. Svaz diabetiků ČR, územní organizace	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
	13:00 – 15:00	„Advent v lidové tradici“ – povídání s paní Bohdanou Majerovou, moderátorkou ČRo Vysočina.
Magistrát města Č. Budějovice	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou
	9:00 – 12:00	„Mezigenerační tvoření pro Ledax ART“ – s dětmi z Waldorfské školy budeme tvořit různé drobnosti pro charitativní prodej. Materiál zajištěn.
ST 20. 11. Ledax, o.p.s.	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.
	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, dle osobních zájmů“
ČT 21. 11. Senioři ČR, z .s.	9:30 – 11:30	„Šachový kroužek“ – (p. Plecer)
	14:00 – 16:00	Kvintet „Camerata mandolino“ – vážná hudba.
PÁ 22. 11. 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.
PO 25. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor (p. Hejtmanová)
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (p. Podojílová)

Klub Aktiv, z. s.	16:00 – 18:00	„Country tanec pro radost“ – (p. Kovařík)
ÚT 26. 11. Svaz diabetiků ČR, územní organizace	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„Tvoření s pí Pořádkovou“ – přijďte si vyrobit vánoční ozdoby.
	15:00 - 16:00	„Setkání s knihou“ – zajímavosti ze světa literatury doplněné půlhodinkou četby na pokračování. Se spisovatelem Jaromírem Jindrou
ST 27. 11. Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	„Rukodělné dopoledne“ – vyrábění adventních věnců. Příspěvek na materiál 60 Kč. Maximálně pro 25 osob. Přihlašování předem v Klubu.
	13:00 – 16.00	„Čchi-kung“ – s Andreou Freiovou. Cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.
ČT 28. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity, dle osobních zájmů“
	9:30 – 11:30	„Šachový kroužek“ – (p. Plecer)
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá Milan Grill.
PÁ 29. 11. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – cvičení převážně na židlích, pro zdraví i pro radost (Marie Janoušová)
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Country tanec“ – (Jaroslava 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

