

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

ÚNOR 2020

PO 3. 2. 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	„Glorieta“ – country tance II. (p. Kovařík)
ÚT 4. 2. Svaz diabetiků ČR, ú. o	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 Marií Tichákovou.
	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 5. 2. Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	„Tvoření s Ledax ART“ Pletete? Háčkujete? Šijete? Pojd'te s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál je k dispozici.
	13:00 – 16:00	„Naam joga pro seniory“ s Š. L. Tůmovou. Lekce upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích.
ČT 6. 2. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ – zábavná pohybová aktivita (pí Hejtmanová).
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají a zpívají M. Grill.

PÁ 7. 2. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – (pí Janoušová)
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Glorieta“ – country tance I. (pí Kremlová)
PO 10. 2. 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	„Glorieta“ – country tance II. (p. Kovařík)
ÚT 11. 2. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ – volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„S Bohdanou Majerovou“ – povídání o Janu Werichovi se čtením z jeho knih a také z knih, které byly o něm napsány.
	15:30 – 17:00	„Kasteláni“ – Nejenom hudební odpoledne, aneb písničky o něčem a trocha povídání.
ST 12. 2. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 12:00	„Setkání s ...Jindřiškou Smetanovou“ – vypráví Lenka Jirků, knihovna Čtyři Dvory.
	13:00 – 16:00	„Čchi-kung“ – s Andreou Freiovou. Cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny.
ČT 13. 2. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ – zábavná pohybová aktivita (pí Hejtmanová).
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři.
PÁ 14. 2. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – (pí Janoušová)
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Glorieta“ – country tance I. (pí Kremlová)

PO 17. 2. 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	„Glorieta“ – country tance II. (p. Kovařík)
ÚT 18. 2. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	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 Marií Tichákovou.
	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 19. 2. Ledax, o.p.s.	10:00 – 12:00	„Cvičení pro radost a zdraví“ – taoistické cviky s Adrianou Kašparovou. Pokud možno karimatku s sebou.
	13:00 – 15.00	„Hrátky s pamětí“ – zábavné i poučné trénování paměti s Markétou Drdovou.
ČT 20. 2. Senioři ČR, z .s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ – zábavná pohybová aktivita (pí Hejtmanová).
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá M. Grill.
PÁ 21. 2. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – (pí Janoušová).
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Glorieta“ – country tance I. (pí Kremlová)
PO 24. 2. 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	„Glorieta“ – country tance II. (p. Kovařík)
ÚT 25. 2. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
SZÚ	13:00 – 15:00	! Zdravotní cvičení v rámci projektu "Efektivní podpora zdraví" (novinka)
ST 26. 2. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 12:00	„Ukázky vlasové tvorby“ – návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze SSŠ ČB.
	13:00 – 15:00	„Masopust“ – povídání s Bohdanou Majerovou. (v malé klubovně)
	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ČT 27. 2. Senioři ČR, z .s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ – zábavná pohybová aktivita (pí Hejtmanová).
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají a zpívají manželé Bickovi.
PÁ 28. 2. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	„Rehabilitační cvičení“ – (pí Janoušová).
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Glorieta“ – country tance I. (pí Kremlová)
Společnost Parkinson, z. s.	14:00 – 17:00	„Společné setkání, volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení“ – členů Společnosti Parkinson.

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