

## Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

### září 2020

<p><b>ÚT 1. 9.</b> Svaz diabetiků ČR, ú. o</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání diabetiků“ – volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>
<p>Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>13:00 – 15:00</p>	<p>„Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – povídání s Marií Tichákovou.</p>
	<p>15:00 – 16:00</p>	<p>„Setkání s knihou“ – se spisovatelem Jaromírem Jindrou.</p>
<p><b>ST 2. 9.</b> Ledax, o.p.s.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Tvoření s Ledax ART“ Pletete? Háčkujete? Šijete? Pojd'te s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál je k dispozici.</p>
	<p>13:00 – 16:00</p>	<p>„Naam joga pro seniory“ s Š. L. Tůmovou. Lekce upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích.</p>
<p><b>ČT 3. 9.</b> Senioři ČR, z. s.</p>	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Tanec pro seniory“ – zábavná pohybová aktivita (pí Hejtmanová).</p>
	<p>10:00 – 12:00</p>	<p>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“.</p>
	<p>14:00 – 16:00</p>	<p>„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá M. Grill.</p>

<b>PÁ 4. 9.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9:00 – 10:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> – (pí Voráčková)
	<b>10:15 – 11:15</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> – (pí Janoušová)
Klub Aktiv, z. s	<b>11:45 – 13:45</b>	<b>„Glorieta“</b> – country tance I. (pí Kremlová)
<b>PO 7. 9.</b> Senioři ČR, z. s.	<b>9:00 – 11:00</b>	<b>„Rozmarýn“</b> – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	<b>11:00 – 13:30</b>	<b>„Slunečnice“</b> – taneční soubor (pí Hejtmanová)
	<b>14:00 – 16:00</b>	<b>„Jóga“</b> – relaxační cvičení (pí Podojílová)
Klub Aktiv, z. s	<b>16:00 – 18:00</b>	<b>„Glorieta“</b> – country tance II. (p. Kovařík)
<b>ÚT 8. 9.</b> Svaz diabetiků ČR, ú. o.	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Setkání diabetiků“</b> – volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	<b>13:00 – 15:00</b>	<b>„S Bohdanou Majerovou“</b> – povídání o Boženě Němcové a ukázky z jejích knih.
	<b>15:00 – 16:00</b>	<b>„Setkání s knihou“</b> – se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
<b>ST 9. 9.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9:00 – 11:00</b>	<b>SZÚ – Význam preventivních prohlídek a prevence neinfekčních onemocnění</b> Projekt "Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením" registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439 podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

	13:00 – 15:00	„Čchi-kung“ – s Andreou Freiovou. Cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny.
<b>ČT 10. 9.</b> 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.
<b>PÁ 11. 9.</b> Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ – (pí Voráčková)
	10:15 – 11:15	„Rehabilitační cvičení“ – (pí Janoušová)
Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Glorieta“ – country tance I. (pí Kremlová)
<b>PO 14. 9.</b> Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá) Zrušeno!
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor (pí Hejtmanová) Zrušeno!
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (pí Podojílová) Zrušeno!
Klub Aktiv, z. s.	16:00 – 18:00	„Glorieta“ – country tance II. (p. Kovařík)

<p><b>ÚT 15. 9.</b> Svaz diabetiků ČR, ú. o.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>
<p>Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>13:00 – 15:00</p>	<p>„Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – povídání s Marií Tichákovou.</p>
	<p>15:30 – 17:00</p>	<p>„Kasteláni“ – Nejenom hudební odpoledne, aneb písničky o něčem a trocha povídání.</p>
<p><b>ST 16. 9.</b> Ledax, o.p.s.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Cvičení pro radost a zdraví“ – taoistické cviky s Adrianou Kašparovou. Pokud možno karimatku s sebou.</p>
	<p>13:00 – 16:00</p>	<p>„Hrátky s pamětí“ – zábavné i poučné trénování paměti s Markétou Drdovou.</p>
<p><b>ČT 17. 9.</b> Senioři ČR, z .s.</p>	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Tanec pro seniory“ – zábavná pohybová aktivita (pí Hejtmanová).</p>
	<p>10:00 – 12:00</p>	<p>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</p>
	<p>14:00 – 16:00</p>	<p>„Muzikoterapie“ – hraje a zpívá M. Grill.</p>
<p><b>PÁ 18. 9.</b> Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ – (pí Voráčková)</p>
	<p>10:15 – 11:15</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ – (pí Janoušová)</p>
<p>Klub Aktiv, z. s.</p>	<p>11:45 – 13:45</p>	<p>„Glorieta“ – country tance I. (pí Kremlová)</p>

<b>PO 21. 9.</b> 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)
<b>ÚT 22. 9.</b> 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“ - seznámení se s technikou plstění.
	15:00 – 16:00	„Setkání s knihou“ – se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
<b>ST 23. 9.</b> Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 12:00	„Senior v silničním provozu“ – přednáší Mgr. Věra Školková, Městská policie ČB.
	13:00 – 15:00	„Setkání s detektivkou“ – vypráví Lenka Jirků, z knihovny Čtyři Dvory.
<b>ČT 24. 9.</b> 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.

<b>PÁ 25. 9.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9:00 – 10:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> – (pí Voráčková)
	<b>10:15 – 11:15</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> – (pí Janoušová)
Klub Aktiv, z. s.	<b>11:45 – 13:45</b>	<b>„Glorieta“</b> – country tance I. (pí Kremlová)
Společnost Parkinson, z. s.	<b>14:00 – 17:00</b>	<b>„Společné setkání, volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení“</b> – členů Společnosti Parkinson.
<b>ÚT 29. 9.</b> Svaz diabetiků ČR, ú. o	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Setkání diabetiků“</b> – volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	<b>13:00 – 15:00</b>	<b>Oslava Mezinárodního dne seniorů</b> se SZŠ a VOŠ zdravotnickou České Budějovice.
<b>ST 30. 9.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Ukázky vlasové tvorby“</b> – návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze SŠ ČB.
	<b>13:00 – 15:00</b>	<b>„Setkání s knihou“</b> – se spisovatelem Jaromírem Jindrou.

**Změna programu vyhrazena.**  
**Pro změnu programu a aktuální informace sledujte**  
[www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj](http://www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj)



# Klub pro seniory KC Máj

## Vás srdečně zve na oslavu **Mezinárodního dne seniorů**

**Kdy: v úterý 29. 9. 2020  
od 13:00 do 15:00**

Program si pro vás připravili studenti  
Střední zdravotnické školy a Vyšší  
odborné školy zdravotnické České  
Budějovice.

Drobné občerstvení zajištěno.

# Městská policie České Budějovice



**Vás srdečně zve dne 23. září 2020 od 10:00 hodin**

**na přednášku**

## **„Senior v silničním provozu“**

Člověk je během svého života vystaven různým rizikovým a nebezpečným situacím. Kromě jiného jsou lidé ohroženi stále narůstající silniční dopravou. Nejzranitelnější skupinou účastníků silničního provozu jsou právě chodci, ve zvýšené míře především děti a senioři. Seniorům proto zopakujeme pravidla silničního provozu a poradíme jim, jak se zachovat v různých situacích, se kterými se v ulicích města mohou setkat.

Senioři od nás dostanou drobné dárky v podobě reflexních prvků, které jim při pohybu v silničním provozu pomohou „BÝT VIDĚT“.

**Vstup: zdarma**

**Přednáší: Mgr. Věra Školková**

**Místo přednášky: Klub seniorů – Komunitní centrum Máj (1. patro)**

**A. Barcala 1791/40 (mezi OSSZ a Penny marketem)**