



Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

ŘÍJEN 2024

<p>ÚT 1. 10. Spolek jihočeských diabetiků</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání diabetiků“ -volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>
<p>ST 2. 10. Ledax, o.p.s.</p>	<p>9:00 – 11:30</p>	<p>„Charitativní tvoření pro Ledax ART“ - s lektorkou Marcelou Modrovou</p>
	<p>13:00 – 15:30</p>	<p>„Naam jóga“ - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou</p>
<p>ČT 3. 10. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>8:00– 16:00</p>	<p>„Školení OSV MMCB“</p>
<p>PÁ 4. 10. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>8:00 – 9:30 (Menší učebna)</p>	<p>„S Bohdanou Majerovou“ - šperky z pryskyřice</p>
	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová</p>
	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová</p>
<p>SOBOTA</p>		
<p>NEDĚLE</p>		

PO 7. 10. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00 „Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 16:00 „Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
ÚT 8. 10. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00 „Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ČT 10. 10. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45 „Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00 „Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00 „Muzikoterapie“ - Posezení s hudbou
PÁ 11. 10. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00 „Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00 „Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	10:15 – 11:15 „Přednáška BAREVNÉ LINKY, aby Vás účet za telefon nezruinoval“
SOBOTA	
NEDĚLE	
PO 14. 10. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00 „Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá

	11:00 – 16:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
ÚT 15. 10. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 16. 10. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Cvičení pro radost“ - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
	13:00 – 15:30	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
ČT 17. 10. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - Posezení s hudbou
PÁ 18. 10. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„Paměťohrátky“ - s lektorkou Bohdanou Majerovou
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 21. 10. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 16:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“

ÚT 22. 10. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 23. 10. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Senior cirkus“ - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
	13:00 – 15:00	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
ČT 24. 10. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Seniori ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Módní přehlídka“ - ve spolupráci s Ria India, manekýnky jsou z řad Seniorů ČR
PÁ 25. 10. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	11:00 – 13:00	„Ukázky vlasové tvorby“ - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ		
(Státní svátek – Den vzniku samostatného československého státu)		

ÚT 29. 10. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	15:00 – 16:30	„Kasteláni“ - nejenom hudební odpoledne se skupinou Kasteláni
ČT 31. 10. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - posezení s hudbou

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj

Ve spolupráci s Biografem Kotva Vás srdečně zveme do kina na film:



SENIOR KLUB v Biografu Kotva

STŘEDA 2. ŘÍJNA 2024 OD 14:30



STŘEDA 16. ŘÍJNA 2024 OD 14:30



Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné klubové kartičky či doklady.

Každou první a třetí STŘEDU v měsíci od 14:30

Vstupné 100 Kč

www.biografkotva.cz



Klub seniorů v Komunitním centru Máj Vás srdečně zve na přednášku...

BAREVNÉ LINKY

...aby Vás účet za telefon nezruinoval

pátek 11. 10. 2024 od 10:15 do 11:15 hod.

Myslíte si, že za volání na telefonní číslo začínající osmičkou neplatíte? A hovor na číslo začínající devítkou je naopak „nehorázně drahý“? Ne vždy tomu tak je.

- **Co jsou to barevné linky**
- **Jak drahá jsou čísla, na něž voláme**
- **Jak ušetřit za volání**
- **S čím může pomoci ČTÚ**
- **Krátká diskuze na závěr**

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

