

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

LISTOPAD 2024

PÁ 1. 11. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	„S Bohdanou Majerovou“ - Adventní svícen
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 4. 11. 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 5. 11. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 6. 11. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Charitativní tvoření pro Ledax ART“ - s lektorkou Marcelou Modrovou

	13:00 – 15:30	„Naam jóga“ - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
ČT 7. 11. 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 Č.R, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá M. Grill
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 11. 11. 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 12. 11. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Sdružení jihočeských celiaků z.s.	16:30 – 19:00	„Bezlepková poradna“ - poradenství Návštěva možná pouze po předchozím přihlášení na webových stránkách www.celiakie-jih.cz nebo na info@celiakie-jih.cz
ST 13. 11. 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 14. 11. 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“ - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 15. 11. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„Paměťohrátky“ - s lektorkou Bohdanou Majerovou
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 18. 11. 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 19. 11. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 20. 11. 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 21. 11. 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“ - hraje a zpívá M. Grill
PÁ 22. 11. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 25. 11. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Příjemné odpoledne pro seniorky“ <ul style="list-style-type: none"> • návštěva vizážistky a kadeřnice • poradenství a péče o vlasy a pleť
ÚT 26. 11. 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
ST 27. 11. 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 – 15:30	„Adventní tvoření“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
ČT 28. 11. 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“ - Hrají a zpívají H + H Bickovi
PÁ 29. 11. 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.

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

6. LISTOPADU 2024 OD 14:30



20. LISTOPADU 2024 OD 14:30



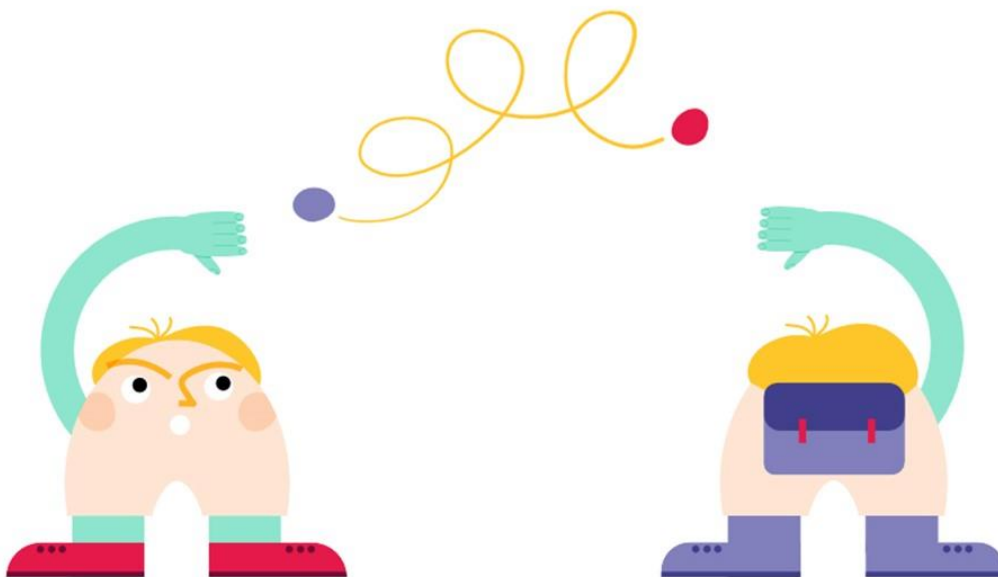
Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

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



Senior cirkus

- Zapojování pravé a levé hemisféry mozku
- Procvičování jemné motoriky
- Trénování postřehu

**Vhodné pro jakoukoliv věkovou
i pohybovou kategorii**

Středa 13.11.2024, od 9:00 do 10:00

Středa 27.11.2024, od 9:00 do 10:00

Kurz je pro seniory/ky **zdarma**



KLUB SENIORŮ KOMUNITNÍ CENTRUM MÁJ
A. Barcala 1791/40, ČESKÉ BUDĚJOVICE

České Budějovice



ADVENTNÍ TVOŘENÍ

Výroba papírových hvězd
do oken
s Markétou Drdovou

STŘEDA 27. 11. 2024

od 13:00 do 15:00

pro seniory/ky vstup zdarma



KLUB SENIORŮ KOMUNITNÍ CENTRUM MÁJ
A. Barcala 1791/40, ČESKÉ BUDĚJOVICE

