

## Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

### PROSINEC 2024

<b>PO 2. 12.</b> Seniori ČR, z. s.	9:00 – 11:00	<b>„Rozmarýn“</b> - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	11:00 – 14:00	<b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>
	14:00-16:00	<b>„Jóga“</b> - s lektorkou <b>pí Hejtmanovou</b>
<b>ÚT 3. 12.</b> Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
<b>ST 4. 12.</b> Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	<b>„Charitativní tvoření pro Ledax ART“</b> - s lektorkou <b>Marcelou Modrovou</b>
	13:00 – 15:30	<b>„Naam jóga“</b> - s lektorkou <b>Šárkou Laurou Tůmovou</b>
<b>Klub Aktiv, z.s.</b>	16:00 – 18:00	<b>„Glorieta“</b> - country tance – začátečníci - s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>
<b>ČT 5. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	<b>„Tanec na židlích“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b> 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
<b>PÁ 6. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	„S Bohdanou Majerovou“ - Zdobení vánočních perníčků
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PO 9. 12.</b> 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“
	14:00-16:00	„Jóga“ - s lektorkou pí Hejtmanovou
<b>ÚT 10. 12.</b> Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
<b>ST 11. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Senior cirkus“ - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... <b>Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.</b>

	13:00 – 15:00	<b>„Trénink paměti“</b> - s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</b>
<b>Klub Aktiv, z.s.</b>	16:00 – 18:00	<b>„Glorieta“</b> - country tance – začátečníci - s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>
<b>ČT 12. 12.</b> <b>Magistrát města</b> <b>Č. Budějovice</b>	10:00 – 10:45	<b>„Tanec na židlích“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b> Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	<b>„Tanec pro seniory“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b>
<b>Senioři ČR, z. s.</b>	14:00 – 16:00	<b>„Muzikoterapie“</b> - Hrají a zpívají <b>Kamarádi Harmonikáři</b>
<b>PÁ 13. 12.</b> <b>Magistrát města</b> <b>Č. Budějovice</b>	8:00 – 9:00	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
	9:00 – 10:00	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PO 16. 12.</b> <b>Senioři ČR, z. s.</b>	9:00 – 11:00	<b>„Rozmarýn“</b> - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	11:00 – 16:00	<b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>
	14:00 – 16:00	<b>„Povídání nejen o historii a zajímavostech hradů na Malši, ale i o životě obyčejných lidí ve středověku“</b>

<b>ÚT 17. 12.</b> Spolek jihočeských diabetiků	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
<b>ST 18. 12.</b> Ledax, o.p.s.	<b>9:00 – 11:30</b>	<b>„Cvičení pro radost“</b> - s lektorkou <b>Ing. Adriánou Kašparovou</b>
	<b>13:00 – 15:30</b>	<b>„Trénink paměti“</b> - s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</b>
<b>Klub Aktiv, z.s.</b>	<b>16:00 – 18:00</b>	<b>„Glorieta“</b> - country tance – začátečníci - s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>
<b>ČT 19. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>10:00 – 10:45</b>	<b>„Tanec na židlích“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b> Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>„Tanec pro seniory“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b>
<b>PÁ 20. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>8:00 – 9:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
	<b>9:00 – 10:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>OD PONDĚLÍ 23. 12. 2023 – DO NEDĚLE 5. 1. 2024 KLUB UZAVŘEN Z DŮVODU VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ</b>		

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

[www.rodina.c-budejovice.cz](http://www.rodina.c-budejovice.cz)

[www.facebook.com/KomunitnícentrumMai](https://www.facebook.com/KomunitnícentrumMai)



**Přejeme spokojené, láskou a porozuměním  
naplněné vánoční svátky  
a v novém roce všechno dobré.**

Odbor sociálních věcí  
MMCB



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



## SENIOR KLUB v Biografu Kotva

4. PROSINCE 2024 OD 14:30



18. PROSINCE 2024 OD 14:30



## KRKONOŠE

ŽIVÁ POKLADNICE PŘÍRODY

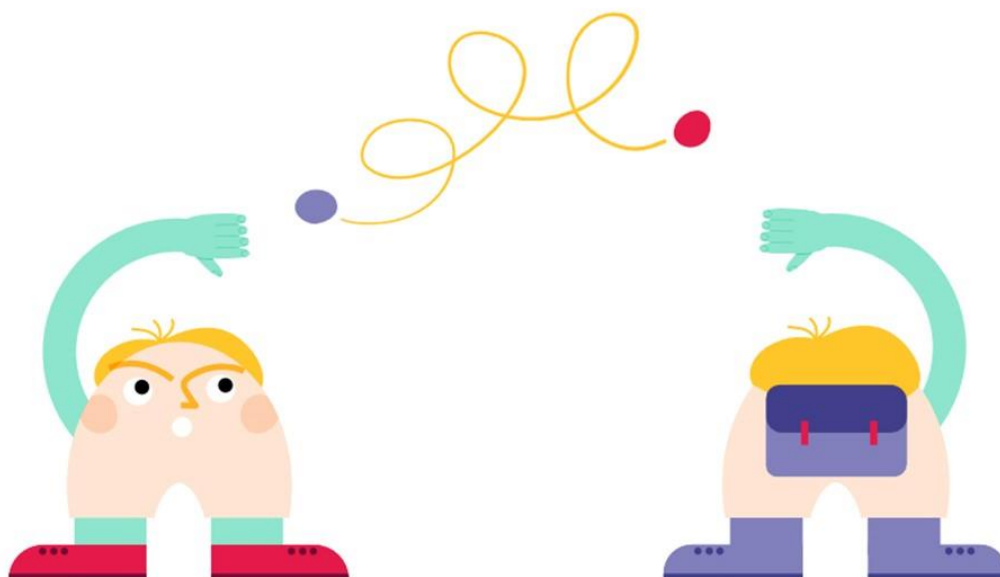
Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

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](http://www.biografkotva.cz)



# Senior cirkus

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

**Vhodné pro jakoukoliv věkovou  
i pohybovou kategorii**

**Středa 11.12.2024, od 9:00 do 10:00**

Kurz je pro seniory/ky **zdarma**



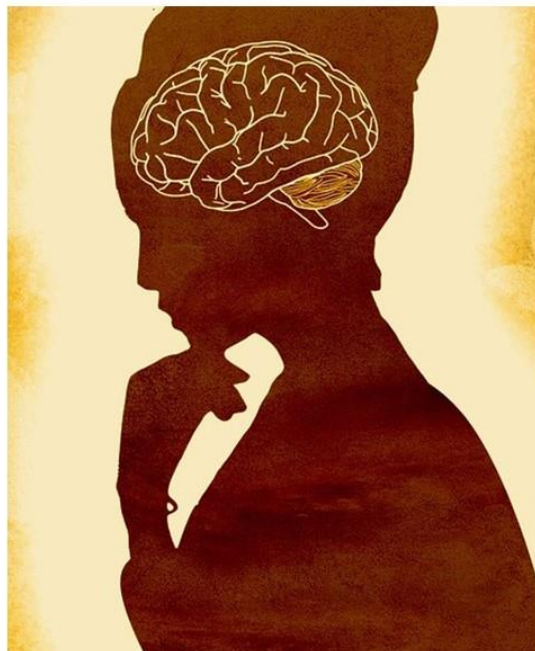
KLUB SENIORŮ KOMUNITNÍ CENTRUM MÁJ  
A. Barcala 1791/40, ČESKÉ BUDĚJOVICE

České Budějovice





**Klub seniorů Komunitní centrum Máj**  
**Vás srdečně zve na ...**



# TRÉNINK PAMĚTI

**S lektorkou Markétou Drdovou**

**Středa 11.12.2024 od 13:00 do 15:00**

· PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

**Komunitní centrum Máj**  
**Ant. Barcala 1791/40 (2.patro), ČB**

