

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

ČERVEN 2024

SOBOTA		
NEDELE		
PO 3. 6. Seniori ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 15:30	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 17:30	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová <i>Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka</i>
ÚT 4. 6. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ -volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 5. 6. 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 6. 6. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židličích“ - 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 7. 6. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„S Bohdanou Majerovou“ - mandaly (s sebou bavlněné tašky, trika, ...)
	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
Klub Aktiv, z.s.	10:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová <i>Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka</i>
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 10. 6. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 15:30	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou

Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 17:30	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka
ÚT 11. 6. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	16:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity MMCB – OSPOD“
ČT 13. 6. 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 14. 6. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	11:00 – 14:00	„Ukázky vlasové tvorby“ - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 17. 6. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá

	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 15:30	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 17:30	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka
ÚT 18. 6. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 19. 6. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Trénink paměti “ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
	13:00 – 15:30	„Cvičení pro radost“ - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
ČT 20. 6. 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 21. 6. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„Paměťohrátky“ - s lektorkou Bohdanou Majerovou
	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová

	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	10:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová <i>Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka</i>
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 24. 6. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 15:30	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 17:30	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová <i>Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka</i>
ÚT 25. 6. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 26. 6. Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„Trénink paměti a rozloučení před letními prázdninami “ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
ČT 27. 6. 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 28. 6. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
Klub Aktiv, z.s.	10:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová <i>Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka</i>

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



19. ČERVNA 2024 **OD 14:30**

Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

Přijďte zhlédnout film a poté si o něm popovídat do naší kavárny.

Každou třetí **STŘEDU** v měsíci od 14:30

Vstupné 100 Kč

www.biografkotva.cz



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
JIHOČESKÉHO KRAJE

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE
JIHOČESKÁ KRAJSKÁ ORGANIZACE ČESKÉ UNIE SPORTU



pořádají

18. 6. 2024 od 9:00 hodin
v areálu Sportovního klubu policie, Jiráskovo nábřeží, České Budějovice



Jihočeská krajská organizace
České unie sportu

10. SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



Jihočeský kraj



Záštitu nad 10. Sportovními hrami seniorů převzali:

MUDr. Martin KUBA, hejtman Jihočeského kraje

Doc. Dr. Ing. Dagmar Škodová Parmová, primátorka statutárního města České Budějovice

Doc. Ing. Lucie Kozlová, Ph.D., náměstkyně hejtmána Jihočeského kraje

JUDr. František Vavroch, předseda Jihočeské krajské organizace ČUS

brig. gen. Mgr. Bc. Luděk PROCHÁZKA, ředitel Krajského ředitelství policie JČK

- Prezence přihlášených družstev a jednotlivců od 8:00 – do 8:45 hodin
- Návštěvníci sportovních her mohou využít informací našich spolupracujících subjektů
- Vstup do sportovního areálu je po celou dobu zdarma

• Bližší informace obdržíte na kontaktech:

- **osobně:** kancelář KRS JČK, Krajský úřad JČK – budova D, Boženy Němcové 1824/8, České Budějovice, úterý – středa, 9:00 – 13:00 hodin
- **telefon:** kancelář KRS JČK - 604 653 446 nebo hlavní pořadatel 736 621 000
- **e-mail:** jc.rscr@seznam.cz nebo jaroslav.kupsa@gmail.com



Tento projekt je spolufinancován Jihočeským krajem, Statutárním městem České Budějovice a Českou unií sportu