

# Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

## LEDEN 2025

<b>PO 6. 1.</b> Senioři ČR, z. s.	<b>9:00 – 11:00</b> <b>Rozmarýn</b> - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	<b>11:00 – 14:00</b> <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů</b>
	<b>14:00 - 15:00</b> <b>Jóga</b> - s lektorkou <b>pí Hejtmanovou</b>
<b>ÚT 7. 1.</b> Spolek jihočeských diabetiků	<b>9:00 – 12:00</b> <b>Setkání diabetiků</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
<b>ST 8. 1.</b> Ledax, o.p.s.	<b>9:00 – 11:30</b> <b>Charitativní tvoření pro Ledax ART</b> - s lektorkou <b>Marcelou Modrovou</b>
	<b>13:00 – 15:30</b> <b>Naam jóga</b> - s lektorkou <b>Šárkou Laurou Tůmovou</b>
<b>Klub Aktiv,</b> z.s.	<b>16:00 – 18:00</b> <b>Glorieta</b> - country tance – začátečníci - s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>
<b>ČT 9. 1.</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.

	11:00 – 12:00	<b>Tanec pro seniory</b> - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři Č.R, z. s.	14:00 – 16:00	<b>Muzikoterapie</b> - hrají a zpívají H + H Bickovi
<b>PÁ 10. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>8:00 – 9:30</b> (Menší učebna)	<b>S Bohdanou Majerovou</b> - Zimní tvoření
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PO 13. 1.</b> Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	<b>Rozmarýn</b> - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:30	<b>Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů</b>
	12:30 – 14:00	<b>Přednáška ANDĚL STRÁŽNÝ</b> - informace o tísňové péči
	14:00 - 15:00	<b>Jóga</b> - s lektorkou pí Hejtmanovou
<b>ÚT 14. 1.</b> Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	<b>Setkání diabetiků</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
<b>ST 15. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9:30 – 10:30</b>	<b>Senior cirkus</b> - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... <b>Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.</b>
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	<b>Glorieta</b> - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou

<b>ČT 16. 1.</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>
Senioři ČR, z. s.	<b>14:00 – 16:00</b>	<b>Muzikoterapie</b> - Hrají a zpívají <b>Kamarádi Harmonikáři</b>
	<b>8:00 – 9:30</b> (Menší učebna)	<b>Paměťohrátky</b> - lektorka <b>Bohdana Majerová</b>
<b>PÁ 17. 1.</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>PO 20. 1.</b> Senioři ČR, z. s.	<b>9:00 – 11:00</b>	<b>Rozmarýn</b> - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	<b>11:00 – 14:00</b>	<b>Relaxační a volnočasové aktivity dle  osobních zájmů</b>
	<b>14:00 – 15:00</b>	<b>Jóga</b> - s lektorkou <b>pí Hejtmanovou</b>
<b>ÚT 21. 1.</b> Spolek jihočeských diabetiků	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>Setkání diabetiků</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

<b>ST 22. 1.</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,</b> <b>z.s.</b>	<b>16:00 – 18:00</b> <b>Glorieta</b> - country tance – začátečníci - s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>
<b>ČT 23. 1.</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>Senioři ČR, z. s.</b>	<b>14:00 – 16:00</b> <b>Muzikoterapie</b> - hraje a zpívá <b>M. Grill</b>
<b>PÁ 24. 1.</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>NEDELE</b>	
<b>PO 27. 1.</b> Senioři ČR, z. s.	<b>9:00 – 11:00</b> <b>Rozmarýn</b> - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	<b>11:00 – 12:30</b> <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle          osobních zájmů</b>

	12:30 – 14:00	<b>Život plukovníka Milana Malého</b> - vypráví Dita Edelmanová
	14:00 – 15:00	<b>Jóga</b> - s lektorkou <b>pí Hejtmanovou</b>
<b>ÚT 28. 1.</b> Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	<b>Setkání diabetiků</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
<b>ST 29. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:30	<b>Trénink paměti</b> - s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</b>
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	<b>Glorieta</b> - country tance – začátečníci - s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>
<b>ČT 30. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice Senioři ČR, z. s.	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>
	14:00 – 16:00	<b>Muzikoterapie</b> - Hrají a zpívají <b>Kamarádi Harmonikáři</b>
<b>PÁ 31. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice	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>

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

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

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

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



**SENIOR KLUB v Biografu Kotva**

**8. LEDNA 2025 OD 14:30**



**15. LEDNA 2025 OD 14:30**



Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

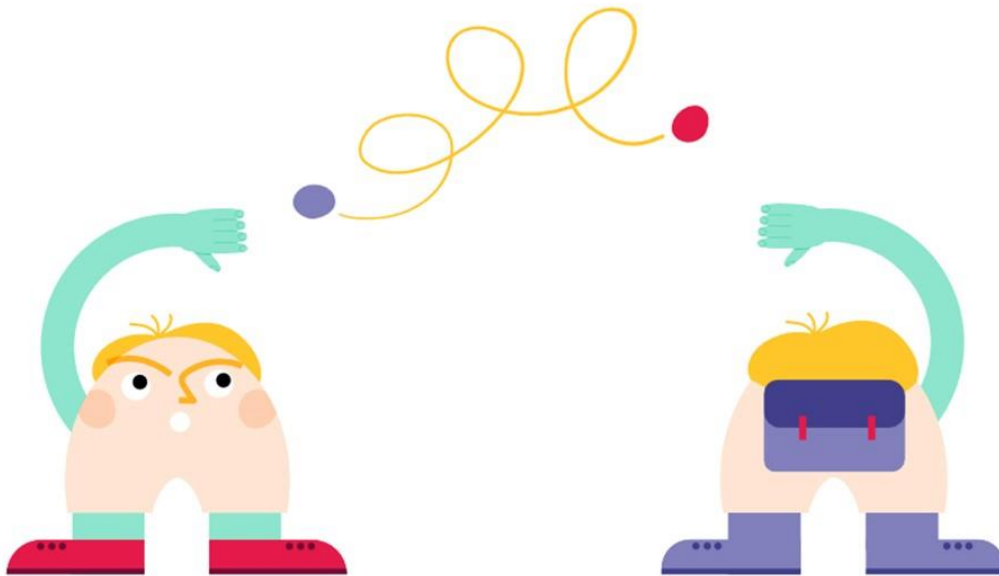
Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné klubové kartičky či doklady.

V lednu druhou 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 15.1.2025, od 9:30 do 10:30**

Kurz je pro seniory/ky **zdarma**

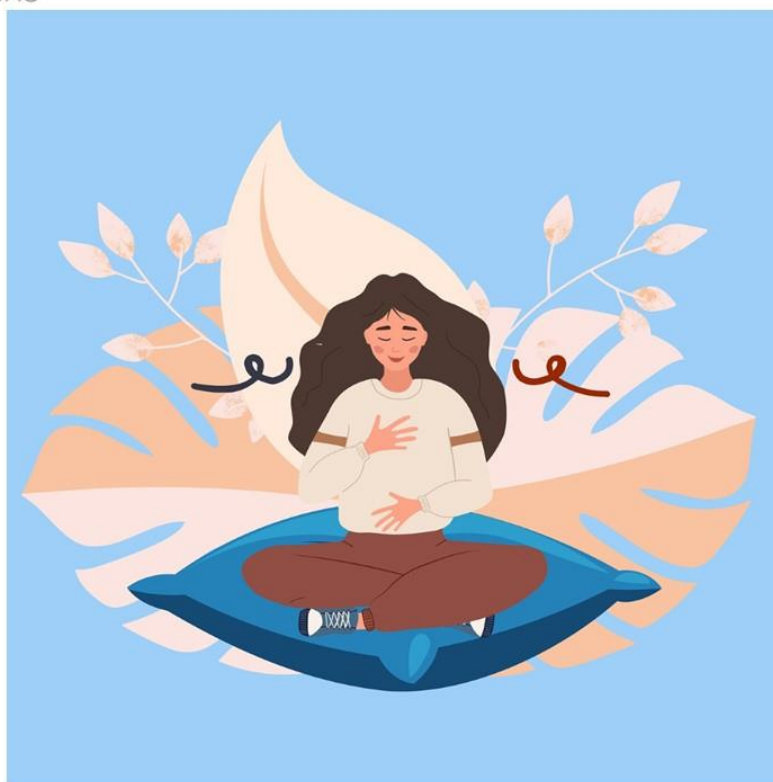


KLUB SENIORŮ KOMUNITNÍ CENTRUM MÁJ  
A. Barcala 1791/40, ČESKÉ BUDĚJOVICE

České Budějovice



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



# REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

s lektorkou Janou Knopovou

<b>Pátek</b>	<b>17.1.2025</b>	<b>8:00 - 9:00 a 9:00 - 10:00</b>
<b>Pátek</b>	<b>24.1.2025</b>	<b>8:00 - 9:00 a 9:00 - 10:00</b>
<b>Pátek</b>	<b>31.1.2025</b>	<b>8:00 - 9:00 a 9:00 - 10:00</b>

· PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

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