

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

ÚNOR 2025

PO 3. 2. 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 - 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou pí Hejtmanovou
ÚT 4. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 5. 2. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	Charitativní tvoření pro Ledax ART - s lektorkou Marcelou Modrovou
	13:00 – 15:30	Cvičení pro radost - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 6. 2. 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 - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 7. 2. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	S Bohdanou Majerovou - jarní zápichy, aneb jak si užít hlínu bez výpalu
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 10. 2. 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 - 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou pí Hejtmanovou
ÚT 11. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 12. 2. Magistrát města Č. Budějovice	9:30 – 10:30	Senior cirkus - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 13. 2. Magistrát města	10:00 – 10:45	Tanec na židlích - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou

Č. Budějovice		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 14. 2. 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		
NEDELE		
PO 17. 2. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:30	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
	12:30 – 14:00	Dobrovolnické centrum ADRA - přednáška o činnosti centra, které se věnuje dobrovolnictví u seniorů a zdravotně handicapovaných osob v zařízeních i v domácnostech
	14:00 – 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou pí Hejtmanovou

ÚT 18. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 19. 2. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	Naam jóga - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
	13:00 – 15:30	Trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 20. 2. 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. 2. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	Paměťohrátky - lektorka Bohdana Majerová
	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDELE		

PO 24. 2. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00 Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:30 Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
ÚT 25. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00 Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 26. 2. Magistrát města Č. Budějovice	9:30 – 10:30 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 Trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 18:00 Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 27. 2. Magistrát města Č. Budějovice Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00 Muzikoterapie - Hrají a zpívají H + H Bickovi
PÁ 28. 2. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00 Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00 Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová

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

5. ÚNORA 2025 OD 14:30



19. ÚNORA 2025 OD 14:30



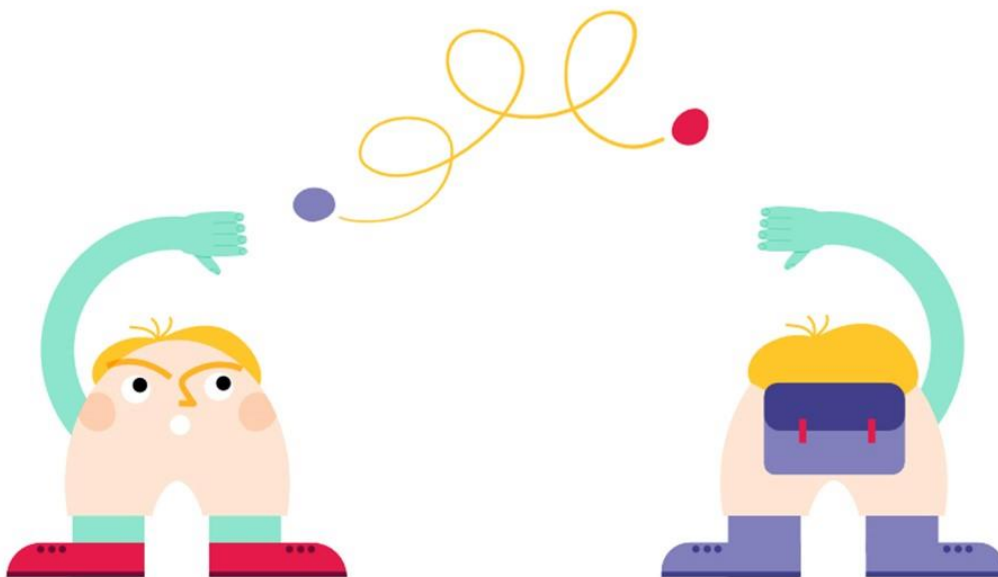
Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

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 12.2.2025, od 9:30 do 10:30

Středa 26.2.2025, od 9:30 do 10:30

Kurz je pro seniory/ky **zdarma**



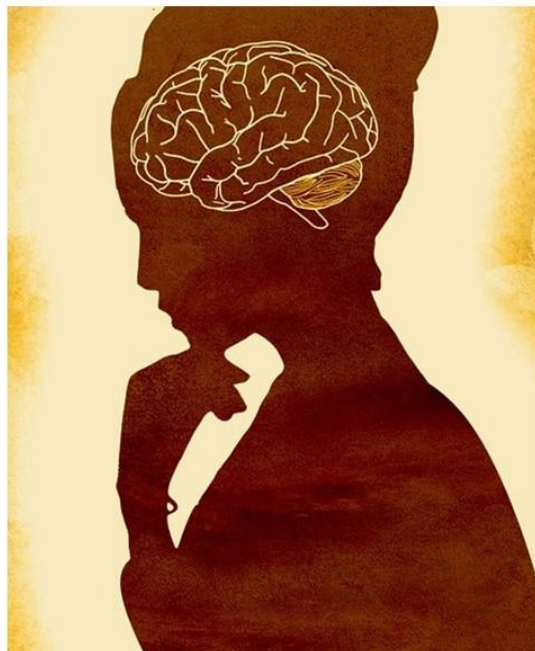
KLUB SENIORŮ KOMUNITNÍ CENTRUM MÁJ
A. Barcala 1791/40, ČESKÉ BUDĚJOVICE

České Budějovice





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



TRÉNINK PAMĚTI

S lektorkou Markétou Drdovou

Středa 19.2.2025 od 13:00 do 15:00

Středa 26.2.2025 od 13:00 do 15:00

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

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

