

# Klub seniorů BŘEZEN 2016



Každou středu 9 – 12 hod., 13 – 16 hod.

## 2. března 2016

9 – 12 hod.

### Pletení a háčkování

Máte rádi(y) ruční práce? Přijďte mezi nás vyměnit si své zkušenosti a dát své zálibě smysl. Pleteme čepičky a ponožtičky pro neonatologické oddělení místní nemocnice.

13 – 16 hod.

### Nejen svatební cesta Jižní Amerikou

S cestovatelem Vojtou Trčkou a jeho ženou navštívíme fenomenální vodopády Iguazu v Brazílii, nejnámější pláž světa Copacabanu v Rio de Janeiru, v Peru Machu Picchu a vysokohorské jezero Titicaca a další zajímavá místa.

## 9. března 2016

9 – 12 hod.

### Rukodělné dopoledne

Výroba dekorací na Velikonoce, přineste si s sebou krabičku, do které zasadíme obilíčko a vy si ji ozdobíte. Dále vezmeme 1 až 2 vyfouklá vejce. Další materiál bude k dispozici.

13 – 16 hod.

### Život našich předků na venkově

Návštěva Jihočeského muzea s komentovanou prohlídkou, sraz ve 13:15 na zastávce MHD, trolejbusem č. 3 přesun do muzea, vstupné 15 Kč.

## 16. března 2016

9 – 12 hod.

### Mandaly pro radost

Co je mandala a jak se maluje? Přijďte si namalovat svou vlastní mandalu pro radost s Mgr. Michalem Říhou. Pokud máte doma pastelky, vezměte s sebou.

13 – 16 hod.

### Brusel

O zajímavostech města i poznacích z cestování nám přijdou povídat Michaela Kušnířová a Iva Plíšková, studentky Teologické fakulty.

## 23. března 2016

9 – 12 hod.

### Cvičení pro radost a zdraví

Jednoduché cviky, díky kterým budete fyzicky i duševně dlouho svěží, nám přijde ukázat Ing. Adriána Kašparová. Pokud možno s sebou karimatku a menší tvrdý míček.

13 – 16 hod.

### Hrátky s pamětí

Zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Přijďte si procvičit mozkové hemisféry.

## 30. března 2016

9 – 12 hod.

### Rukodělné dopoledne

Tentokrát budeme společně vyrábět dekoraci pro Klub seniorů. Přijďte se podílet a užít si radost ze společného díla. Materiál bude k dispozici.

13 – 16 hod.

### Společenské hry

Přijďte si vyzkoušet (nejen) svůj postřeh, společně se pobavit a zároveň se naučit nové hry.

**Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!**

**Vstup volný**

**Více informací na [www.ledax.cz](http://www.ledax.cz)**