

Klub seniorů

KVĚTEN 2017



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

3. května 2017

9 – 12 hod.

Pletení a háčkování

Máte rádi(y) ruční práce? Přijďte mezi nás vyměnit si své zkušenosti a dát své zálibě smysl. Máme další vlnu i přízi a inspiraci na výrobky.

13 – 16 hod.

Guatemala

Památky starých Mayů, Tikal a současná Guatemala. Cestopisné povídání doplněné fotkami s doc. RNDr. Ing. Josefem Rajchardem Ph.D. z Jihočeské univerzity.

10. května 2017

9 – 12 hod.

Rukodělné dopoledne

Májová textilní decoupage. Přineste si bílý (nebo světlý) textil, který budete chtít ozdobit – povlak na polštářek, tašku, bílé tričko, prostírání. Další materiál bude k dispozici.

13 – 16 hod.

Pěvecký sbor Zdravotně sociální fakulty JU

Nám přijde zazpívat pro radost. Těšit se můžete na písně z muzikálů Bídníci, Starci na chmelu, Rebelové, Kleopatra, Vlasy, Noc na Karlštejně a Jesus Christ Superstar.

17. května 2017

9 – 12 hod.

Čtení z etiket

Co znamenají údaje na etiketách potravin? Základní orientace v éčkách, praktické příklady (např. jak vybrat „lepší“ džus, sýr, jak vybrat šunku atd.) Ve spolupráci s nutričními terapeutky.

13 – 16 hod.

Srdíčkové setkání

Sdílení vzájemných životních zkušeností a příběhů. Setkání otevřené každému kdo nechce být sám. Přijďte mezi nás popovídat, nebo jen poslouchat, prostě pobýt.

24. května 2017

9 – 12 hod.

Naam joga pro seniory

Za pomoci jednoduchých, ale velmi účinných dechových technik a hudby harmonizujeme naše tělo. Posílíme srdce, aktivujeme mozek, rozpohybujeme krev a lymfu, očistíme naše trávení. Cvičíme na židlích nebo křeslech.

13 – 16 hod.

Hrátky s pamětí

Zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Společně procvičíme nejen mozek, ale i všechny naše smysly.

31. května 2017

9 – 12 hod.

Tvoření pro radost

Společná výroba přívěsků z korkových špuntů na zimní prodej akce Upletená radost.

13 – 16 hod.

Společenské a postřehové hry

Přijďte se pobavit a vyzkoušet nové hry. Tentokrát s Mgr. Markétou Drdovou.

Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!

Vstup volný

Více informací na www.ledax.cz