



## Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

### Květen 2022

<b>PO 2. 5.</b> Senioři ČR, z. s.	<b>9:00 – 11:00</b>	<b>„Rozmarýn“</b> – pěvecký soubor - lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	<b>14:00 – 16:00</b>	<b>„Jóga“</b> - relaxační cvičení - lektorka <b>Jiřina Podojilová</b>
<b>ÚT 3. 5.</b> Svaz diabetiků ČR, ú. o.	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	<b>16:30 – 18:30</b>	<b>„Skládané květiny na jarní věnec“</b> – tvoření s <b>Bohdanou Majerovou</b> .
<b>ST 4. 5.</b> Ledax, o.p.s.	<b>9:00 – 11:30</b>	<b>„Charitativní tvoření Ledax ART“</b> s lektorkou <b>Marcelou Modrovou</b> . (na podporu domácího hospice Ledax)
	<b>13:00 – 15:00</b>	<b>„Naam jóga“</b> s lektorkou <b>Šárkou Laurou Tůmovou</b> .
<b>ČT 5. 5.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9:00 – 16:00</b>	<b>„Z TECHNICKÝCH DŮVODŮ ZAVŘENO“</b> <b>„Muzikoterapie“</b> 14:00-16:00– se přesouvá do <b>KS Jizerka</b>

## SOBOTA

## NEDELE

<b>PO 9. 5.</b> Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	<b>„Rozmarýn“</b> - pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 13:00	<b>„Kurz ruského jazyka“</b> - lektorka Mgr. Malá
	14:00 – 16:00	<b>„Jóga“</b> – relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
<b>ÚT 10. 5.</b> Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
<b>ST 11. 5.</b> Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11 :30	<b>„Bezpečí pro seniory“</b> - přednáška Centrum bojových sportů
<b>ČT 12. 5.</b> Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	<b>„Tanec pro seniory“</b> - zábavná pohybová aktivita lektorka - pí Hejtmanová
	10:00 – 12:00	<b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>
	12:45 – 13:45	<b>„Jóga“</b> - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
	14:00 – 16:00	<b>„Muzikoterapie“</b> - hraje a zpívá M. Grill
<b>PÁ 13. 5.</b> Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka sl. Šmejkalová

## SOBOTA

## NEDELE

<b>PO 16. 5.</b> Senioři ČR, z. s	9:00 – 11:00	<b>„Rozmarýn“</b> - pěvecký soubor - lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	14:00 – 16:00	<b>„Jóga“</b> - relaxační cvičení - lektorka <b>Jiřina Podojilová</b>
<b>ÚT 17. 5.</b> Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	15:00 – 17:00	<b>„Kasteláni“</b> - Nejenom hudební odpoledne aneb písničky o něčem a trocha povídání
<b>ST 18. 5.</b> Ledax, o.p.s.	9:00 – 12:00	<b>„Trénink paměti“</b> - s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou.</b>
	13:00 – 15:00	<b>„Cvičení pro radost“</b> – s lektorkou <b>Adriánou Kašparovou.</b>
<b>ČT 19. 5.</b> Senioři ČR, z.	9:00 – 10:00	<b>„Tanec pro seniory“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b>
	10:00 – 12:00	<b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>
	12:45 – 13:45	<b>„Jóga“</b> - relaxační cvičení - lektorka <b>Jiřina Podojilová</b>
	14:00 – 16:00	<b>„Muzikoterapie“</b> - hraje a zpívá <b>H + H Bickovi</b>

<b>PÁ 20. 5.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9:00 – 10:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka sl. Šmejkalová
	<b>10:30 – 11:30</b>	<b>„NADOSAH“</b> - tísňová péče ŽIVOTa 90 Přednáška Bc. Alena Bártíková
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDELE</b>		
<b>PO 23. 5.</b> Senioři ČR, z.	<b>9:00 – 11:00</b>	<b>„Rozmarýn“</b> - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	<b>11:00 – 13:00</b>	<b>„Kurz ruského jazyka“</b> - lektorka Mgr. Malá
	<b>14:00 – 16:00</b>	<b>„Jóga“</b> - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
<b>ÚT 24. 5.</b> Svaz diabetiků ČR, ú. o.	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města Č. Budějovice	<b>13:00 – 15:00</b>	<b>„První pomoc“</b> - lektorka Mgr. Magda Kümmelová
	<b>16:30 – 18:30</b>	<b>„S Bohdanou Majerovou“</b> - život dílo Arthura Conana Doylea aneb není to jen Sherlock Holmes
<b>ST 25. 5.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9.00 – 11:30</b>	<b>„Cvičení pro radost“</b> - s lektorkou Adriánou Kašparovou.

	13:00 – 15:30	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou.
<b>ČT 26. 5.</b> Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita lektorka pí Hejtmanová
	10:15 – 11:15	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	12:45 – 13:45	„Jóga“ - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá M. Grill
<b>PÁ 27. 5.</b> Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
Parkinson klub Č. Budějovice	14:00 – 16:00	„Členská schůze Parkinson klubu“
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDELE</b>		
<b>PO 30. 5.</b> Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení - lektorka Jiřina Podojilová

<b>ÚT 31. 5.</b> Svaz diabetiků ČR, ú. o.	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
---	---------------------	--

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

[www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj](http://www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj)

