

## Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

### Listopad 2022

|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| <p><b>ÚT 1.11.</b><br/>Svaz diabetiků<br/>ČR, ú. o.</p> | <p>9:00 – 12:00</p>  | <p><b>„Setkání diabetiků“</b><br/>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>                                       |
| <p><b>ST 2. 11.</b><br/>Ledax, o.p.s.</p>               | <p>9:00 – 11:30</p>  | <p><b>„Charitativní tvoření Ledax ART“</b><br/>- s lektorkou Marcelou Modrovou.<br/>(na podporu domácího hospice Ledax)</p> |
|   | <p>13:00 – 15:30</p> | <p><b>„Hraní si s aromaterapií“</b><br/>- lektorka Ing. Adriána Kašparová</p>   |
| <p>Magistrát<br/>města<br/>Č. Budějovice</p>            | <p>17:00 – 18:00</p> | <p><b>„OSV MMCB“</b></p>  |
| <p><b>ČT 3. 11.</b><br/>Senioři ČR, z .s.</p>           | <p>9:00 – 10:00</p>  | <p><b>„Tanec pro seniory“</b><br/>- zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou</p>  |
|   | <p>10:00 – 12:00</p> | <p><b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b></p>   |
|   | <p>14:00 – 16:00</p> | <p><b>„Muzikoterapie“</b><br/>- hrají a zpívají H + H Bickovi</p>   |

|   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
| <b>PÁ 4. 11.</b><br>Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice | <b>8:00 – 10:00</b><br>Menší učebna | <b>„S Bohdanou Majerovou“</b><br>- Literární svět V. Vondrušky –<br>četba z jeho díla  |
|   | <b>9:00 – 10:00</b>                 | <b>„Rehabilitační cvičení“</b><br>- lektorka sl. Šmejkalová  |
|   | <b>10:15 – 11:15</b>                | <b>„Rehabilitační cvičení“</b><br>- lektorka sl. Šmejkalová  |
|   | <b>11:30 – 14:00</b>                | <b>„Ukázky vlasové tvorby“</b><br>- návštěva studentů oboru kadeřník<br>– kadeřnice ze Soukromé střední<br>školy a jazykové školy v Českých<br>Budějovicích. |
| <b>SOBOTA</b>   |                                     |  |
| <b>NEDĚLE</b>   |                                     |  |
| <b>PO 7. 11.</b><br>Senioři ČR, z. s                    | <b>9:00 – 11:00</b>                 | <b>„Rozmarýn“</b><br>- pěvecký soubor - lektorka Mgr.<br>Malá  |
|   | <b>11:00 – 12:00</b>                | <b>„Relaxační a volnočasové aktivity<br/> dle osobních zájmů“</b>  |
| Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice                     | <b>14:30 – 18:00</b>                | <b>„OSV MMCB“</b>  |
| <b>ÚT 8. 11.</b><br>Svaz diabetiků<br>ČR, ú. o.         | <b>9:00 – 12:00</b>                 | <b>„Setkání diabetiků“</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační<br>cvičení.   |
| <b>ST 9. 11.</b><br>Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice | <b>17:00 – 18:00</b>                | <b>„OSV MMCB“</b>  |

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| <b>ČT 10. 11.</b><br>Senioři ČR, z. s.                | 9:00 – 10:00  | <b>„Tanec pro seniory“</b><br>- zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou    |
|   | 10:00 – 12:00 | <b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>                  |
|   | 14:00 – 16:00 | <b>„Muzikoterapie“</b><br>- hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři              |
| <b>PÁ 11. 11.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice | 9:00 – 10:00  | <b>„Rehabilitační cvičení“</b><br>- lektorka sl. Šmejkalová                   |
|   | 10:15 – 11:15 | <b>„Rehabilitační cvičení“</b><br>- lektorka sl. Šmejkalová                   |
| <b>SOBOTA</b>   |               |   |
| <b>NEDĚLE</b>   |               |   |
| <b>PO 14. 11.</b><br>Senioři ČR, z. s.                | 9:00 – 11:00  | <b>„Rozmarýn“</b><br>- pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá                      |
|   | 11:00 – 12:00 | <b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>                  |
| Magistrát města<br>Č. Budějovice                      | 14:30 – 18:00 | <b>„OSV MMCB“</b>   |
| <b>ÚT 15.11.</b><br>Svaz diabetiků<br>ČR, ú. o.       | 9:00 – 12:00  | <b>„Setkání diabetiků“</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení. |
| <b>ST 16. 11.</b><br>Ledax, o.p.s.                    | 9:00 – 11:30  | <b>„Naam jóga“</b><br>- s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou                     |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | 13:00 – 15:30   | „Trénink paměti“<br>- s lektorkou – Mgr. Markétou Drdovou |
| Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice                      | 17:00 – 18:00   | „OSV MMCB“  |
| <b>ČT 17. 11.</b>  | <b>Státní svátek – Den boje za svobodu a demokracii a Mezinárodní den studentva</b> |   |
| <b>PÁ 18. 11.</b><br>Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice | 8:00 – 10:00<br>Menší učebna  | „S Bohdanou Majerovou“<br>- Podzimní tvoření              |
|  | 9:00 – 10:00  | „Rehabilitační cvičení“<br>- lektorka sl. Šmejkalová      |
|  | 10:15 – 11:15   | „Rehabilitační cvičení“<br>- lektorka sl. Šmejkalová      |
| <b>SOBOTA</b>  |   |   |
| <b>NEDĚLE</b>  |   |   |
| <b>PO 21. 11.</b><br>Senioři ČR, z. s.                   | 9:00 – 11:00  | „Rozmarýn“<br>- pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá       |
|  | 11:00 – 12:00   | „Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“     |
| Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice                      | 14:30 – 18:00   | „OSV MMCB“  |

|  |                      |   |
|--|----------------------|---|
| <b>ÚT 22. 11.</b><br>Svaz diabetiků<br>ČR, ú. o. | <b>9:00 – 12:00</b>  | <b>„Setkání diabetiků“</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení                |
| Magistrát<br>města Č.<br>Budějovice              | <b>15:00 – 17:00</b> | <b>„Kasteláni“</b><br>- Nejenom hudební odpoledne aneb písničky o něčem a trocha povídání   |
| <b>ST 23. 11.</b><br>Senioři ČR, z. s.           | <b>11:00 – 16:00</b> | <b>„Předvánoční výstava ručních prací“</b><br>Na otevření přijde zazpívat soubor „Rozmarýn“ |
| Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice              | <b>17:00 – 18:00</b> | <b>„OSV MMCB“</b>   |
| <b>ČT 24. 11.</b><br>Senioři ČR, z. s.           | <b>11:00 – 16:00</b> | <b>„Předvánoční výstava ručních prací“</b>  |
|  | <b>11:00 – 16:00</b> | <b>„Zdobení vánočních perníčků“</b>   |
| <b>PÁ 25. 11.</b><br>Senioři ČR, z. s.           | <b>8:00 – 14:00</b>  | <b>„Předvánoční výstava ručních prací“</b>  |
| Magistrát<br>města Č.<br>Budějovice              | <b>9:00 – 10:00</b>  | <b>„Rehabilitační cvičení“</b><br>- lektorka sl. Šmejkalová                                 |
|  | <b>10:15 – 11:15</b> | <b>„Rehabilitační cvičení“</b><br>- lektorka sl. Šmejkalová                                 |
| Parkinson klub<br>Č. Budějovice                  | <b>14:00 – 16:00</b> | <b>„Členská schůze Parkinson klubu“</b>   |
| <b>SOBOTA</b>                                    |                      |   |

## NEDĚLE

|   |               |  |
|---|---------------|--|
| <b>PO 28. 11.</b><br>Senioři ČR, z. s                 | 9:00 – 11:00  | <b>„Rozmarýn“</b><br>pěvecký soubor - lektorka <b>Mgr. Malá</b>  |
|   | 11:00 – 12:00 | <b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>   |
| Magistrát města<br>Č. Budějovice                      | 14:30 – 18:00 | <b>„OSV MMCB“</b>  |
| <b>ÚT 29. 11.</b><br>Svaz diabetiků ČR, ú. o.         | 9:00 – 12:00  | <b>„Setkání diabetiků“</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.  |
| <b>ST 30. 11.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice | 9:00 – 10:30  | <b>„Senior cirkus“</b><br>- ukázková lekce cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ...<br><b>Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.</b> |
|   | 13:00 – 15:30 | <b>„Trénink paměti“</b><br>- s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</b>  |
|   | 17:00 – 18:00 | <b>„OSV MMCB“</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/KomunitnicentrumMaj](https://www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj)



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 |   | 6 | 9 |   |   |   | 2 |   |
|   |   |   |   | 1 |   | 8 | 5 |   |
|   |   | 2 |   |   |   | 3 |   | 7 |
| 6 |   | 8 | 4 |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 9 |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | 6 | 1 |   | 2 |
| 1 |   | 7 |   |   |   | 5 |   |   |
|   | 8 | 5 |   | 7 |   |   |   |   |
|   | 6 |   |   |   | 5 | 7 |   | 4 |