

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Leden 2023

NEDĚLE		
PO 2. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
Magistrát města Č. Budějovice	14:30 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ÚT 3. 1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 4. 1. 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
Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“

ČT 5. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají H + H Bickovi
PÁ 6. 1. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 Menší učebna	„S Bohdanou Majerovou“ - život a dílo francouzského herce, spisovatele a dramatika Molièra
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 9. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
Magistrát města Č. Budějovice	14:30 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ÚT 10.1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 11. 1. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„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

	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 12. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá M. Grill
PÁ 13. 1. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:00– 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 16. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor - lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
Magistrát města Č. Budějovice	14:30 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ÚT 17. 1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ -volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 18. 1. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Trénink paměti “ - s lektorkou – Mgr. Markétou Drdovou

	13:00 – 15:30	„Naam jóga“ - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 19. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři
PÁ 20. 1. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 Menší učebna	„S Bohdanou Majerovou“ - výroba svíček
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:00 – 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 23. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
Magistrát města Č. Budějovice	14:30 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“

ÚT 24.1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	15:00 – 17:00	„Kasteláni“ - Nejenom hudební odpoledne aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 25. 1. Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 26. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá M. Grill
PÁ 27. 1. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:00 – 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
Parkinson klub České Budějovice	14:00 – 16:00	„Členská schůze Parkinson klubu“
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 30. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá

	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
Magistrát města Č. Budějovice	14:30 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ÚT 31.1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj

