

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Únor 2023

ST 1. 2. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Charitativní tvoření pro Ledax ART“ - s lektorkou Marcelou Modrovou
	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 2. 2. 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 3. 2. 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 6. 2. 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 7.2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 8. 2. 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 9. 2. 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 10. 2. Magistrát města	8:00 – 10:00 Menší učebna	„S Bohdanou Majerovou“ - život a dílo spisovatele Julese Verna

Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:00– 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	11:00 – 14:00	„Ukázky vlasové tvorby“ - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 13. 2. 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 14. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ -volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 15. 2. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Trénink paměti “ - s lektorkou – Mgr. Markétou Drdovou
	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 16. 2. 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 17. 2. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 Menší učebna	„S Bohdanou Majerovou“ - výroba mýdel
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
	10:00 – 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka sl. Šmejkalová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 20. 2. 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 21.2. 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 22. 2. 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.
	17:00 – 18:00	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ČT 23. 2. 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 24. 2. 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 27. 2. 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 28.2. 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



**Ve spolupráci s Biografem Kotva Vás srdečně zveme do
kina na film:**



Logo of Biograf Kotva (an anchor) at the top center.

SENIOR KLUB v Biografu

film
BUKO

22. ÚNORA 2023 OD 14:30

Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva s kavárnou. Přijďte zhlédnout film a poté si o něm popovídat do naší kavárny.

Poslední **STŘEDA** v měsíci od 14:30
Kavárna otevírá 16:00

Vstupné 100 Kč

www.biografkotva.cz