



Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

říjen 2021

PO 04. 10. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor (pí Hejtmanová)
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (pí Podojílová)
Klub Aktiv, z. s	16:00 – 18:00	„Glorieta“ – country tance II. (pí Kremlová)
Magistrát města Č. Budějovice	18:00 – 20:00	Square Dance Basic , základní úroveň, caller Karel Štefek.
ÚT 05. 10. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	13:30 – 15:00	„Odpoledne s Hafíkem“ – psí návštěva z výcvikového canisterapeutického sdružení Hafík.

ST 06. 10. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Charitativní tvoření Ledax ART“ s lektorkou Marcelou Modrovou. (na podporu domácího hospice Ledax)
	13:00 – 15:00	„Jóga pro seniory“ s lektorkou Ing. Šárkou Laurou Tůmovou.
Magistrát města Č. Budějovice	16:00 – 18:00	Country a Line Dance – pro pokročilé, vede M. Hejtmanová.
ČT 07. 10. Senioři ČR, z .s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ – zábavná pohybová aktivita (pí Hejtmanová).
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři.
PÁ 08. 10.		VOLBY DO PS
PO 11. 10. Senioři ČR, z .s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor (pí Hejtmanová)
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (pí Podojílová)
Klub Aktiv, z. s	16:00 – 18:00	„Glorieta“ – country tance II. (pí Kremlová)
Magistrát města Č. Budějovice	18:00 – 20:00	Square Dance Basic , základní úroveň, caller Karel Štefek.

<p>ÚT 12. 10. Svaz diabetiků ČR, ú. o.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>
<p>Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>13:00 – 15:00</p>	<p>„Výživa seniorů v proměnách doby“ Bc. Alena Bártíková, DiS. Krajská koordinátorka projektu pro Jižní Čechy Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň</p>
	<p>15:30 – 17:00</p>	<p>„Kasteláni“ – Nejenom hudební odpoledne, aneb písničky o něčem a trocha povídání.</p>
<p>ST 13. 10. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>Podzimní dekorace – výroba světýlek, s Bohdanou Majerovou.</p>
	<p>13:00 – 16:00</p>	<p>„Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – povídání s Marií Tichákovou.</p>
	<p>16:00 – 18:00</p>	<p>Country a Line Dance – pro pokročilé, vede M. Hejtmanová.</p>
<p>ČT 14. 10. Senioři ČR, z .s.</p>	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Tanec pro seniory“ – zábavná pohybová aktivita (pí Hejtmanová).</p>
	<p>10:00 – 12:00</p>	<p>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</p>
	<p>14:00 – 16:00</p>	<p>„Muzikoterapie“ – se nekoná z důvodu pořádané „Seniorské písni“ v KD Slávie.</p>
<p>PÁ 15. 10. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ – (sl. Šmejkalová)</p>
	<p>10:15 – 11:15</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ – (pí Voráčková)</p>

Klub Aktiv, z. s.	11:45 – 13:45	„Glorieta“ – country tance I. (pí Kremlová)
PO 18. 10. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor (pí Hejtmanová)
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (pí Podojílová)
Klub Aktiv, z. s.	16:00 – 18:00	„Glorieta“ – country tance II. (pí Kremlová)
Magistrát města Č. Budějovice	18:00 – 20:00	Square Dance Basic , základní úroveň, caller Karel Štefek.
ÚT 19. 10. Svaz diabetiků ČR, ú. o.	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:00	„Setkání s knihou“ – se spisovatelem Jaromírem Jindrou.
ST 20. 10 Ledax, o.p.s	9:00 – 12:00	„Trénink paměti“ – s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou.
	13:00 – 15:00	„Cvičení pro radost“ - s lektorkou Adriánou Kašparovou.
Magistrát města Č. Budějovice	16:00 – 18:00	Country a Line Dance pro pokročilé, vede M. Hejtmanová.

ČT 21. 10. Seniori ČR, z. s.	9:00 – 10:00	„Tanec pro seniory“ – zábavná pohybová aktivita (pí Hejtmanová).
	10:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ – hrají a zpívají manželé Bickovi.
PÁ 22. 10. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ – (sl. Šmejkalová)
	10:15 – 11:15	„Rehabilitační cvičení“ – (pí Voráčková)
	11:45 – 13:45	„Glorieta“ – country tance I. (pí Kremlová)
PO 25. 10. Seniori ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	„Slunečnice“ – taneční soubor (pí Hejtmanová)
	14:00 – 16:00	„Jóga“ – relaxační cvičení (pí Podojílová)
Klub Aktiv, z. s.	16:00 – 18:00	„Glorieta“ – country tance II. (pí Kremlová)
Magistrát města Č. Budějovice	18:00 – 20:00	Square Dance Basic , základní úroveň, caller Karel Štefek.

<p>ÚT 26. 10. Svaz diabetiků ČR, ú. o.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>
<p>Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>13:00 – 15:00</p>	<p>„Setkání s knihou“ – se spisovatelem Jaromírem Jindrou.</p>
<p>ST 27. 10. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Oscar Wilde: život a dílo“. Povídání o životě spisovatele, o jeho díle, ukázky z her a knih s Bohdanou Majerovou.</p>
	<p>13:00 – 16:00</p>	<p>„Stárnout ve zdraví a v pohodě“ – povídání s Marií Tichákovou.</p>
	<p>16:00 – 18:00</p>	<p>Country a Line Dance pro pokročilé, vede M. Hejtmanová.</p>
<p>ČT 28. 10.</p>		<p>Státní svátek</p>
<p>PÁ 29. 10. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ – (sl. Šmejkalová)</p>
	<p>10:15 – 11:15</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ – (pí Voráčková)</p>
	<p>11:45 – 13:45</p>	<p>„Glorieta“ – country tance I. (pí Kremlová)</p>
<p>Společnost Parkinson, z. s.</p>	<p>14:00 – 17:00</p>	<p>„Společné setkání, volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení“ – členů Společnosti Parkinson.</p>

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj

V prostorách klubu pro seniory dodržujeme platná mimořádná opatření vztahující se k ochraně obyvatelstva a prevenci nebezpečí vzniku a rozšíření onemocnění covid-19 způsobeného koronavirem SARS-COV-2.

