

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Září 2023

<p>PÁ 1. 9. M0agistrát města Č. Budějovice</p>	<p>8:00 – 10:00 Menší učebna</p>	<p>„S Bohdanou Majerovou – Výroba parfémů“ - rezervace na tel. č. 603 574 874</p>
SOBOTA		
NEDĚLE		
<p>PO 4. 9. Senioři ČR, z. s.</p>	<p>9:00 – 11:00</p>	<p>„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá</p>
	<p>11:00 – 12:00</p>	<p>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</p>
<p>ÚT 5. 9. Spolek jihočeských diabetiků</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání diabetiků“ -volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>
<p>Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>15:00 – 17:00</p>	<p>„Kasteláni“ - Nejenom hudební odpoledne aneb písničky o něčem a trocha povídání</p>
<p>ST 6. 9. Ledax, o.p.s.</p>	<p>9:00 – 11:30</p>	<p>„Charitativní tvoření pro Ledax ART“ - s lektorkou – Marcelou Modrovou</p>
	<p>13:00 – 15:30</p>	<p>„Naam jóga“ - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou</p>

ČT 7. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá M.Grill
PÁ 8. 9. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	10:00 – 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 11. 9. 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“
ÚT 12. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 13. 9. 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. Markéta Drdovou

ČT 14. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři
PÁ 15. 9. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 Menší učebna	„Paměťohrátky“ s Bohdanou Majerovou
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	10:00 – 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 18. 9. 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“
ÚT 19. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 20. 9. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou

	13:00 – 15:30	„Povídání a cvičení pro radost a zdraví“ - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
ČT 21. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hrají a zpívají H+H Bickovi
PÁ 22. 9. Magistrát města Č. Budějovice	11:00 – 14:00	„Ukázky vlasové tvorby“ - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	10:00 – 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 25. 9. 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“
ÚT 26. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

ST 27. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10: 00 – 11:00	„Ochrana spotřebitele v kupních smlouvách“ Přednáška o nekalých obchodních praktikách, reklamacích, odstoupení od smlouvy, příkladech z praxe
ČT 28. 9. Státní svátek – Den české státnosti		

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj



SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA PŘEDNÁŠKU

OCHRANA SPOTŘEBITELE V KUPNÍCH SMLOUVÁCH

**NEKALÉ OBCHODNÍ PRAKTIKY, REKLAMACE, ODSTOUPENÍ OD SMLOUVY,
PŘÍKLADY Z PRAXE**

KDY: ve středu 27. 9. od 10:00 do 11:00 hod.

KDE: Klub seniorů Máj, A. Barcala č. p. 1388/40, budova Komunitního centra, 2. patro

VSTUP ZDARMA

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



SENIOR KLUB v Biografu Kotva



PŘÍBĚH NEKONEČNÉ VŮLE A ODHODLÁNÍ



KATEDRÁLA

20. ZÁŘÍ 2023 OD 14:30

Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

Přijďte zhlédnout film a poté si o něm popovídat do naší kavárny.

Každou třetí **STŘEDU** v měsíci od 14:30

Vstupné 100 Kč

www.biografkotva.cz

Klub seniorů Komunitní centrum Máj
Vás srdečně zve na ...



REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

S lektorkou Janou Knopovou

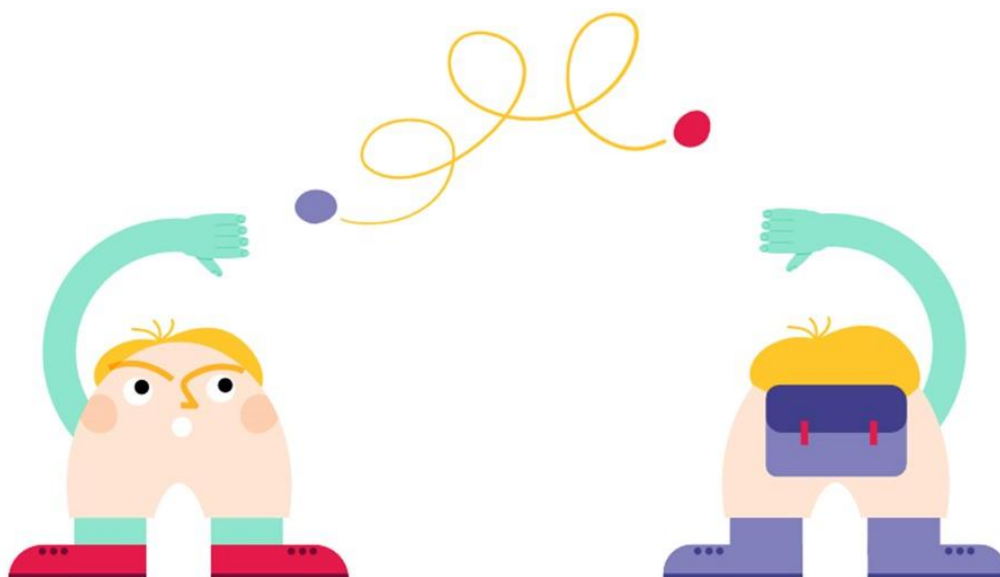
Pátek 8.9.2023 9:00 - 10:00 a 10:00 - 11:00

Pátek 15.9.2023 9:00 - 10:00 a 10:00 - 11:00

Pátek 22.9.2023 9:00 - 10:00 a 10:00 - 11:00

· PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

Komunitní centrum Máj
Ant. Barcala 1791/40 (2.patro), ČB



Senior cirkus

- Zapojení pravé a levé hemisféry mozku
- Procvičování jemné motoriky
- Trénování postřehu

**Vhodné pro jakoukoliv věkovou
i pohybovou kategorii**

Úterý 11.4.2023, od 13:00 do 14:00

Středa 26.4.2023, od 9:00 do 10:00

Kurz je pro seniory/ky **zdarma**



KLUB SENIORŮ KOMUNITNÍ CENTRUM MÁJ
A. Barcala 1791/40, ČESKÉ BUDĚJOVICE

České Budějovice

