

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Říjen 2023

NEDĚLE – Mezinárodní den seniorů		
PO 2. 10. 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 3. 10. 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 4. 10. 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
ČT 5. 10. 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 6. 10. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00	„S Bohdanou Majerovou“ - Výroba šperků - pryskyřice
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 9. 10. 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 10. 10. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Sdružení jihočeských celiaků z.s.	16:30 – 19:00	„Bezlepková poradna“ - poradenství + školení
ST 11. 10. 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.
ČT 12. 10. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 16:00	„Školení OSPOD“
PÁ 13. 10. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová

	10:00 – 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDELE		
PO 16. 10. 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 17. 10. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 18. 10. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Trénink paměti “ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
	13:00 – 15:30	„Zdravotní tejpování (podpora lymfy)“ - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
ČT 19. 10. 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 20. 10. Magistrát města	8:00 – 10:00 Menší učebna	„Paměťohrátky“ s Bohdanou Majerovou

Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 23. 10. 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 24. 10. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 25. 10. Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:30	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markéta Drdovou
ČT 26. 10. 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 27. 10. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	10:00 – 11:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA (Státní svátek – Den vzniku samostatného československého státu)		

NEDĚLE

PO 30. 10. 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 31. 10. 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:



SENIOR KLUB v Biografu Kotva



**NĚMÁ
TAJEMSTVÍ**

18. ŘÍJNA 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



K příležitosti Mezinárodního dne seniorů

Vás srdečně zveme na posezení u kávy
s arteterapeutkou

Mgr. Petrou Podzimkovou

- Společné tvoření, relaxace
- Výklad významu barev a práce s obrázkem, aneb co nám může obrázek říci
- občerstvení

ČTVRTEK 5.10.2023, 9:00 - 11:00

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA



Klub seniorů
JIZERKA

KLUB SENIORŮ JIZERKA
Jizerská 4, ČESKÉ BUDĚJOVICE



Poradny pro seniory

Název	Adresa	Telefon	E-mail	Webové stránky
Poradna Eva – odborné sociální poradenství	Zižkova 12, České Budějovice, 2. patro	731 402 833	poradna@cbudejovice.charita.cz	www.cbudejovice.charita.cz
THEiA – odborné sociální poradenství	Mánesova 11/3b, České Budějovice	775 202 421	pomoc@theia.cz	www.theia.cz
Sdružení ochrany spotřebitele	Senovážné náměstí 13, České Budějovice	387 201 915 604 109 822	simanek@asociace-sos.cz	www.asociace-sos.cz
Člověk v tísni – dlouhová poradna	Česká 228/17, České Budějovice	731 690 978	michaela.simova@clovekvtsni.cz	www.clovekvtsni.cz
Sdružení obrany nájemníků	Česká 52, České Budějovice	386 360 26 2 732 420 22 3 602 148 876	soncb@seznam.cz	www.son.cz
Bezplatná právní poradna		Pouze online		www.bezplatnapravni poradna.cz
Přehled poskytovatelů služeb v oblasti poradenství				www.c-budejovice.cz/socialni-poradenstvi