

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Listopad 2023

ST 1. 11. 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 2. 11. 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
Seniori ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - hraje a zpívá Kamarádi harmonikáři
PÁ 3. 11. 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 6. 11. 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 7. 11. 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 8. 11. 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 9. 11. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (menší učebna)	„S Bohdanou Majerovou“ - Výroba šperků - pryskyřice
	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 10. 11. Magistrát města	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová

Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	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. 11. 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 14. 11. 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 15. 11. 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
ČT 16. 11. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„Paměťohrátky s Bohdanou Majerovou “
	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 17. 11.	Státní svátek – Den boje za svobodu a demokracii a Mezinárodní den studentva	
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 20. 11. 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 21. 11. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 22. 11. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 17:00	„Vánoční výstava ručních prací“ Na otevření přijde zazpívat soubor „Rozmarýn“ a bude připravena ochutnávka vánočního pečiva.
ČT 23. 11. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 17:00	„Vánoční výstava ručních prací“
PÁ 24. 11. Senioři ČR, z. s.	11:00 – 17:00	„Vánoční výstava ručních prací“
SOBOTA		
NEDĚLE		

PO 27. 11. 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 28. 11. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 29. 11. 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	„Adventní tvoření vánočních dekorací“ - s lektorkou Mgr. Markéta Drdovou
ČT 30. 11. 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

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

ELIŠKA KŘENKOVÁ
ÚSVIT
v kinech od 5. 10. 2023



22. LISTOPADU 2023 OD 14:30

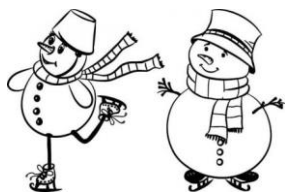
Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

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



Zveme Vás ve dnech **22. až 24. listopadu 2023**

do Komunitního centra Máj na

VÝSTAVU RUČNÍCH PRACÍ

Přijďte si prohlédnout vánoční dekorace, bižuterii a další výrobky šikovných rukou. Některé bude možno zakoupit, případně objednat.

Přijde nám zazpívat soubor Rozmarýn a bude připravena i ochutnávka vánočního pečiva.

Začínáme 22. listopadu v 11:00 hodin.

Vstup zdarma.

Otevřeno bude vždy od 11:00 do 17:00 hodin.

Těšíme se na vás!

Senioři ČR, městská organizace České Budějovice



ADVENTNÍ TVOŘENÍ

**Výroba adventní dekorace
s lektorkou
Markétou Drdovou**

PÁTEK 29.11.2023, od 13:00 do 15:30
pro seniory/ky vstup zdarma



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

