

## Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

### Prosinec 2023

<b>PÁ 1. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>8:00 – 10:00</b> (menší učebna)	<b>„S Bohdanou Majerovou“</b> - Výroba šperků - pryskyřice
	<b>8:00 – 9:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
	<b>9:00 – 10:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PO 4. 12.</b> Senioři ČR, z. s.	<b>9:00 – 11:00</b>	<b>„Rozmarýn“</b> - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>
<b>ÚT 5. 12.</b> Spolek jihočeských diabetiků	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	<b>15:00 – 17:00</b>	<b>„Kasteláni“</b> - Nejenom hudební odpoledne aneb písničky o něčem a trocha povídání

<b>ST 6. 12.</b> Ledax, o.p.s.	<b>9:00 – 11:30</b> <b>„Charitativní tvoření pro Ledax ART“</b> - s lektorkou – <b>Marcelou Modrovou</b>
	13:00 – 15:30 <b>„Naam jóga“</b> - s lektorkou <b>Šárkou Laurou Tůmovou</b>
<b>ČT 7. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>10:00 – 10:45</b> <b>„Tanec na židlích“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b> Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	<b>11:00 – 12:00</b> <b>„Tanec pro seniory“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b>
<b>PÁ 8. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>8:00 – 10:00</b> (Menší učebna) <b>„Paměťohrátky s Bohdanou Majerovou“</b>
	<b>8:00 – 9:00</b> <b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
	<b>9:00 – 10:00</b> <b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
<b>SOBOTA</b>	
<b>NEDĚLE</b>	
<b>PO 11. 12.</b> Senioři ČR, z. s.	<b>9:00 – 11:00</b> <b>„Rozmarýn“</b> - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	<b>11:00 – 12:00</b> <b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>
<b>ÚT 12. 12.</b> Spolek jihočeských diabetiků	<b>9:00 – 12:00</b> <b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

<b>ST 13. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9:00 – 10:00</b>	<b>„Senior cirkus“</b> - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
	<b>13:00 – 15:30</b>	<b>„Trénink paměti“</b> - s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</b>
<b>ČT 14. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>10:00 – 10:45</b>	<b>„Tanec na židlích“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b> Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>„Tanec pro seniory“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b>
Senioři ČR, z. s.	<b>14:00 – 16:00</b>	<b>„Muzikoterapie“</b> - hrají a zpívají <b>Kamarádi harmonikáři</b>
<b>PÁ 15. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>8:00 – 9:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
	<b>9:00 – 10:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>
	<b>11:00 – 14:00</b>	<b>„Ukázky vlasové tvorby“</b> - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PO 18. 12.</b> Senioři ČR, z. s.	<b>9:00 – 11:00</b>	<b>„Rozmarýn“</b> - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</b>

<b>ÚT 19. 12.</b> Spolek jihočeských diabetiků	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
<b>ST 20. 12.</b> Ledax, o.p.s.	<b>9:00 – 11:30</b>	<b>„Trénink paměti“</b> - s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</b>
	<b>13:00 – 15:30</b>	<b>„Cvičení pro radost“</b> - s lektorkou <b>Ing. Adriánou Kašparovou</b>
<b>ČT 21. 12.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>10:00 – 10:45</b>	<b>„Tanec na židlích“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b> Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>„Tanec pro seniory“</b> - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b>
<b>SOBOTA</b>		
<b>Státní svátek – Štědrý den</b>		
<b>OD PONDĚLÍ 25. 12. 2023 – DO PONDĚLÍ 1. 1. 2024          UZAVŘENO Z DŮVODU VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ</b>		

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

[www.rodina.c-budejovice.cz](http://www.rodina.c-budejovice.cz)

[www.facebook.com/KomunitnıcentrumMaj](https://www.facebook.com/KomunitnıcentrumMaj)

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



**SENIOR KLUB v Biografu Kotva**



**BRATŘI**

**20. PROSINCE 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](http://www.biografkotva.cz)



**PŘEJEME SPOKOJENÉ, LÁSKOU A POROZUMĚNÍM  
NAPLNĚNÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY  
A V NOVÉM ROCE VŠECHNO DOBRÉ.**

**Odbor sociálních věcí  
MMCB**

## **Propagace kulturních akcí za seniorské organizace**

### **Prosinec 2023**

<b>Datum</b>	<b>Organizace</b>	<b>Název akce – krátký popis (170 znaků)</b>	<b>Placené</b>
2.12.2023 16:00 – 18:00	Selesiánské středisko mládeže ČB	<b>Adventní zpívání s Barborkou</b> Přijďte na sousedské setkání, načerpat adventní atmosféru a poslechnout si libou hudbu před Komunitní centrum Máj	NE
7.12. 2023	KRS JčK	<b>Super děda Jihočeského kraje</b> Místo konání: Prachatice, 10.00, sál Národního domu	ANO 50,- Kč



## **„Vánoční voňavé tvoření“**

Srdečně Vás zveme na vánoční posezení

Přijďte si vyrobit interiérovou vůni, poslechnout si  
povídání o vůních Vánoc

a strávit příjemné dopoledne v klubu seniorů.

*Příspěvek na materiál 50,- Kč, zbytek hradí MMCB*

**Pohoštění zdarma.**

**ČTVRTEK 21.12.2023, 9:00 - 11:00**

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA



Klub seniorů  
**JIZERKA**



České Budějovice



**KLUB SENIORŮ JIZERKA. Jizerská 4, Č. BUDĚJOVICE**