

# Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

## Leden 2024

### 1.1.2024 – Státní svátek – Nový rok

<p><b>ÚT 2. 1.</b> Spolek jihočeských diabetiků</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p><b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>
<p><b>ST 3. 1.</b> Ledax, o.p.s.</p>	<p>9:00 – 11:30</p>	<p><b>„Charitativní tvoření pro Ledax ART“</b> - s lektorkou – Marcelou Modrovou</p>
	<p>13:00 – 15:30</p>	<p><b>„Naam jóga“</b> - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou</p>
<p><b>ČT 4. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>10:00 – 10:45</p>	<p><b>„Tanec na židlích“</b> - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.</p>
	<p>11:00 – 12:00</p>	<p><b>„Tanec pro seniory“</b> - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou</p>
<p><b>PÁ 5. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>8:00 – 10:00 (Menší učebna)</p>	<p><b>„S Bohdanou Majerovou“</b> - malba na textil</p>
<p><b>SOBOTA</b></p>		
<p><b>NEDĚLE</b></p>		

<b>PO 8. 1.</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 9. 1.</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 10. 1.</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>ČT 11. 1.</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>
<b>PÁ 12. 1.</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>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		

<b>PO 15. 1.</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 16. 1.</b> Spolek jihočeských diabetiků	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Setkání diabetiků“</b> - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Sdružení jihočeských celiaků z.s.	<b>16:30 – 19:00</b>	<b>„Bezlepková poradna“</b> - poradenství Návštěva možná pouze po předchozím přihlášení na webových stránkách <a href="http://www.celiakie-jih.cz">www.celiakie-jih.cz</a> nebo na <a href="mailto:info@celiakie-jih.cz">info@celiakie-jih.cz</a>
<b>ST 17. 1.</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 18.1.</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>
<b>PÁ 19. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>8:00 – 10:00</b> (Menší učebna)	<b>„Paměťohrátky“</b> - s lektorkou <b>Bohdanou Majerovou</b>
	<b>8:00 – 9:00</b>	<b>„Rehabilitační cvičení“</b> - lektorka <b>Jana Knopová</b>

	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka <b>Jana Knopová</b>
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PO 22. 1.</b> Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
<b>ÚT 23. 1.</b> Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
<b>ST 24. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Senior cirkus“ - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... <b>Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.</b>
<b>ČT 25.1.</b> Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - 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.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b>
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“
Magistrát města Č. Budějovice	17:00 – 20:00	„Setkání majitelů přírodních zahrad“
<b>PÁ 26. 1.</b> Magistrát města	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka <b>Jana Knopová</b>

Č. Budějovice	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka <b>Jana Knopová</b>
	11:00 – 14:00	„Ukázky vlasové tvorby“ - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
PO 29. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
ÚT 30. 1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 31. 1. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 11:30	„Trénink paměti “ - s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</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/KomunitnicentrumMaj](https://www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj)





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



## **PAMĚŤOHRÁTKY**

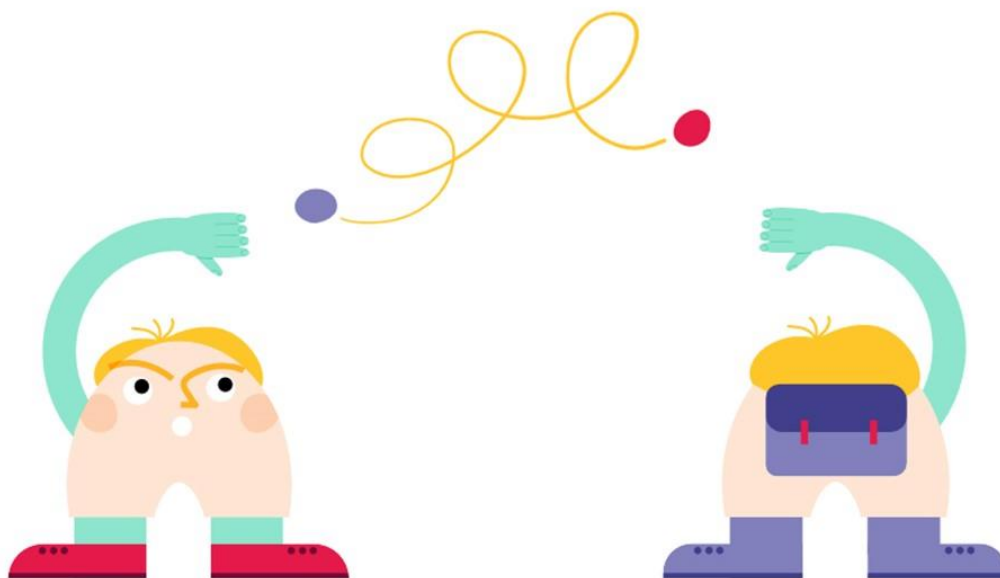
### **S BOHDANOU MAJEROVOU**

**Pátek 19.1.2024 od 8:00 do 10:00**  
**(menší učebna)**

**· PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA**

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





# Senior cirkus

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

**Vhodné pro jakoukoliv věkovou  
i pohybovou kategorii**

**Středa 10.1.2024, od 9:00 do 10:00**

**Středa 24.1.2024, od 9:00 do 10:00**

Kurz je pro seniory/ky **zdarma**



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





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



**SENIOR KLUB v Biografu Kotva**



**TANCUJ  
MATYLDÓ**

**17. LEDNA 2024 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)