



Jizerská 4, 370 11 České Budějovice

Březen 2024

PÁ 1. 3. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	„Stolní tenis“ – přátelská utkání
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 4. 3. Klub Aktiv, z. s.	15:00 – 18:00	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 5. 3. ZO SPCCH České Budějovice	9:00 – 10:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová

Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	„Tancem pro zdraví a proti stresu“ – lektoři pí Faltysová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ST 6. 3. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	„Mateřská škola Jizerská“
ČT 7. 3. Magistrát města Č. Budějovice	8:30 – 12:00	„Kosmetika, pedikúra, manikúra, kadeřnictví“ - návštěva studentů ze STŘEDNÍ ŠKOLY OBCHODNÍ, České Budějovice, Husova 9 - Nutnost rezervace - informace v KS Jizerka
	9:00 – 11:00	„Hojivé mazání“ – výroba „kouzelného kelímku a posezení u kávy k příležitosti MDŽ a začátku jara – pohoštění zdarma
	12:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
PÁ 8. 3. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová

Senioři ČR, z .s.	14:00 – 17:00	„Stolní tenis“ – přátelská utkání
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 11. 3. Klub Aktiv, z. s.	15:00 – 18:00	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 12. 3. ZO SPCCH České Budějovice	9:00 – 10:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	„Tancem pro zdraví a proti stresu“ – lektoři pí Faltysová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ST 13. 3. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	„Mateřská škola Jizerská“
ČT 14. 3. Magistrát města Č. Budějovice	12:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“

PÁ 15. 3. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	„Stolní tenis“ – přátelská utkání
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 18. 3. Klub Aktiv, z. s.	15:00 – 18:00	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 19. 3. ZO SPCCH České Budějovice	9:00 – 10:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	„Tancem pro zdraví a proti stresu“ – lektoři pí Faltysová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ST 20. 3. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	„Mateřská škola Jizerská“

ČT 21. 3. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 12:00	„Naam jóga“ – lektorka Šárka Laura Tůmová
	12:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
PÁ 22. 3. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	„Stolní tenis“ – přátelská utkání
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 25. 3. Klub Aktiv, z. s.	15:00 – 18:00	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 26. 3. ZO SPCCH České Budějovice	9:00 – 10:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	„Tancem pro zdraví a proti stresu“ – lektori pí Faltysová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ST 27. 3. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová

Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	„Mateřská škola Jizerská“
ČT 29. 2. Magistrát města Č. Budějovice	12:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMČB“
PÁ 29. 3. – státní svátek VELKÝ PÁTEK		
SOBOTA		
VELIKONOČNÍ NEDĚLE		

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj





Propagace kulturních akcí za seniorské organizace Březen 2024

Datum	Organizace	Název akce – krátký popis (170 znaků)	Placené
1.3. – 31.8. 2024	Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, p.s.	„Senior foto 2024“ Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, p. s. pořádá ve spolupráci s Jihočeskou centrálou cestovního ruchu vyhlašuje VIII. Ročník fotografické soutěže	NE
7.3. 2024 9:00	Magistrát města České Budějovice	K příležitosti dne oslavy MDŽ Vás srdečně zveme do Klubu seniorů Jizerka na voňavé tvoření – výroba hojivého mazání s lektorkou Lenkou Smržovou.	20,-
13.3. 2024 13:00	Magistrát města České Budějovice	„Velikonoční tvoření v Klubu seniorů Máj“ Výroba jarní ozdoby na dveře s lektorkou Markétou Drdovou	NE
21. - 22. 3. 2024 od 11:00	Senioři ČR, z.s.	„Velikonoční výstava ručních prací v Klubu seniorů Máj“ - Přijďte si prohlédnout velikonoční dekorace, bižuterii a další výrobky šikovných rukou, připravena bude i ochutnávka velikonočního pečiva	NE
26.3. 2024 10:00	Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, p.s.	„Léky a jejich kombinace se vším, co k životu potřebujeme, i nepotřebujeme.“ Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, p. s. pořádá ve spolupráci se Zdravotně sociální fakultou Jihočeské univerzity a Radou seniorů České republiky pod záštitou náměstkyně hejtmana JČK doc. Lucíí Kozlovou přednášku s následnou diskusí. Přednáší Pharm. Dr. Josef Suchopár	NE



„HOJIVÉ MAZÁNÍ“

**Srdečně Vás zveme na oslavu svátku MDŽ
a začátku jara.**

**Přijďte si vyrobit „kouzelný kelímek“
a strávit příjemné dopoledne.**

Příspěvek na materiál 20,- Kč, zbytek hradí MMCB

Pohoštění zdarma.

ČTVRTEK 7.3.2024, 9:00 - 11:00

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA



Klub seniorů
JIZERKA

KLUB SENIORŮ JIZERKA
Jizerská 4, ČESKÉ BUDĚJOVICE

