

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

KVĚTEN 2024

1.5.2024 Státní svátek - Svátek práce		
ČT 2. 5. 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 3. 5. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„S Bohdanou Majerovou“ - výroba panenek
	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
Klub Aktiv, z.s.	10:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka
SOBOTA		

NEDELE

PO 6. 5. 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“
	14:00 – 15:30	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 17:30	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová <i>Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka</i>
ÚT 7. 5. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ -volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
8.5.2024 Státní svátek – Den vítězství		
ČT 9. 5. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židličích“ - 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 10. 5. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová

Klub Aktiv, z.s.	10:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka
SOBOTA		
NEDELE		
PO 13. 5. 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“
	14:00 – 15:30	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 17:30	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka
ÚT 14. 5. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 15. 5. 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 16. 5. 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 17. 5. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„Paměťohrátky“ - s lektorkou Bohdanou Majerovou
	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
Klub Aktiv, z.s.	10:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová <i>Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka</i>
SOBOTA		
NEDELE		
PO 20. 5. 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“
	14:00 – 15:30	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 17:30	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová <i>Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka</i>
ÚT 21. 5. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 22. 5. Magistrát města	9:00 – 10:00	„Senior cirkus“ - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ...

Č. Budějovice		Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
	13:00 – 15:30	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
ČT 23. 5. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlič“ - 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
PÁ 24. 5. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	10:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 27.5. 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“
	14:00 – 15:30	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou

Klub Aktiv, z.s.	15:30 – 17:30	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka
ÚT 28. 5. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 29. 5. 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 30. 5. 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 31. 5. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
Klub Aktiv, z.s.	10:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová Z důvodu zranění lektorky dočasně přesunuto z KS Jizerka

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj

**MAMINKÁM
PŘEJEME VŠE
NEJLEPŠÍ KE DNI
MATEK!**



Odbor sociálních věcí
MMČB

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



SENIOR KLUB v Biografu Kotva



Scénář & režie **WIM WENDERS**

DOKONALÉ DNY

V kinech od **28. března**

„Příště je příště. Ted' je ted'.“



15. KVĚTNA 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