

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

září 2024

NEDELE		
PO 2. 9. 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 3. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ -volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 4. 9. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Charitativní tvoření pro Ledax ART“ - s lektorkou Marcelou Modrovou
	13:00 – 15:30	„Cvičení pro radost“ - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
ČT 5. 9. Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - posezení s hudbou
PÁ 6. 9. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová

SOBOTA

NEDĚLE

<p>PO 9. 9. Senioři ČR, z. s.</p>	<p>9:00 – 11:00</p>	<p>„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá</p>
	<p>11:00 – 12:00</p>	<p>„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“</p>
<p>ÚT 10. 9. Spolek jihočeských diabetiků</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.</p>
<p>ST 11. 9. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>9:00 – 11:00</p>	<p>„Květinový trh“ - dopoledne věnované výměně či darování. Měnit mezi sebou můžete například pokojové květiny, řezané květiny a přebytky vypěstovaných plodů ze zahrady.</p>
<p>ČT 12. 9. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>10:00 – 10:45</p>	<p>„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.</p>
	<p>11:00 – 12:00</p>	<p>„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou</p>
<p>Senioři ČR, z. s.</p>	<p>14:00 – 16:00</p>	<p>„Muzikoterapie“ - Posezení s hudbou</p>
<p>PÁ 13. 9. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>8:00 – 9:00</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová</p>
	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová</p>

SOBOTA

NEDĚLE

PO 16. 9. 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 17. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	15:00 – 16:30	„Kasteláni“ - nejenom hudební odpoledne se skupinou Kasteláni
	9:00 – 11:30	„Naam jóga“ - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
ST 18. 9. Ledax, o.p.s.	13:00 – 15:30	„Trénink paměti “ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
	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.
Magistrát města Č. Budějovice	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - Posezení s hudbou
PÁ 20. 9. Magistrát města Č. Budějovice	9:30 – 10:30	„Přednáška BAREVNÉ LINKY, aby Vás účet za telefon nezruinoval“
	11:00 – 13:00	„Ukázky vlasové tvorby“ - návštěva studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.

SOBOTA**NEDELE**

PO 23. 9. 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 24. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 25. 9. 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 – 15:00	„Trénink paměti“ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
ČT 26. 9. 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“ - posezení s hudbou
PÁ 27. 9. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová

SOBOTA		
NEDELE		
PO 30. 9. 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“

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj



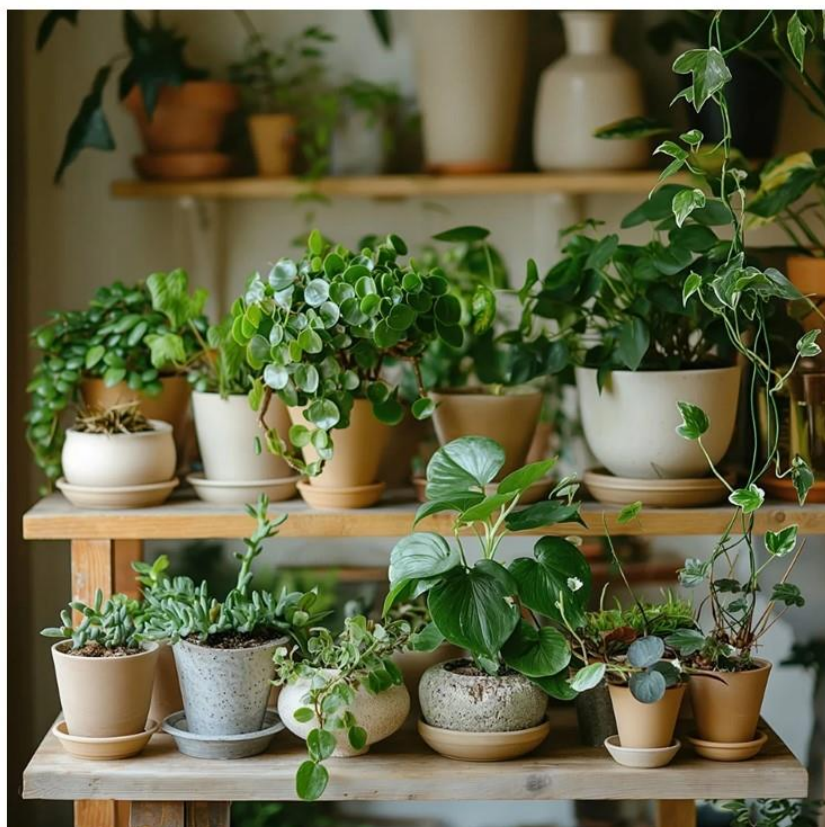
PŘIHLASTE SE DO PROJEKTU

SENIORSKÉ STARDANCE

CASTINGY

- 2.9. ČESKÉ BUDĚJOVICE
- 3.9. PLZEŇ
- 4.9. LIBEREC
- 5.9. OSTRAVA
- 6.9. PRAHA

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.TANECPROVSECHNY.CZ/SENIORSKE-STARDANCE/



Květinový trh

Dopoledne věnované výměně či darování. Měnit mezi sebou můžete například pokojové květiny, řezané květiny a přebytky vypěstovaných plodů ze zahrady.

Středa 11.9.2024, od 9:00 do 11:00

Vstup je pro seniory/ky **zdarma**



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

České Budějovice



ANT. BARCALA 1791/40, ČESKÉ BUDĚJOVICE



Klub seniorů v Komunitním centru Máj Vás srdečně zve na přednášku...

BAREVNÉ LINKY

...aby Vás účet za telefon nezruinoval

pátek 20. 9. 2024 od 9:30 do 10:30 hod.

Myslíte si, že za volání na telefonní číslo začínající osmičkou neplatíte? A hovor na číslo začínající devítkou je naopak „nehorázně drahý“? Ne vždy tomu tak je.

- Co jsou to barevné linky
- Jak drahá jsou čísla, na něž voláme
- Jak ušetřit za volání
- S čím může pomoci ČTÚ
- Krátká diskuze na závěr



PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

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



SENIOR KLUB v Biografu Kotva

4. ZÁŘÍ 2024 OD 14:30

Tereza Ramba

zápisník alkoholičky

Tak pijí ženy

v kinech od 11. července 2024

18. ZÁŘÍ 2024 OD 14:30

FILM JIŘÍHO MÁDLA

VLNY

V KINECH
OD 15. SRPNA 2024

Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

Přijít může kdokoli, nepotřebujete
žádné klubové kartičky či doklady.

Každou první a třetí **STŘEDU** v měsíci od 14:30

Vstupné 100 Kč

www.biografkotva.cz