Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)

BŘEZEN 2018

ČT 1. 3. Svaz důchodců	**9:00 – 12:00**	**„Klidové a volnočasové aktivity“**
	14:00 – 16:00	**„Muzikoterapie“** – hrají a zpívají „Kamarádi harmonikáři“ (zajišťuje M. Ehrenbergerová)
PÁ 2. 3. Magistrát města ČB	**10:00 – 12:00** (zadní místnost s PC)	**„Počítačový kurz“** – individuální přístup, spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, sociální sítě, elektronická pošta…dle dotazů (Mgr. A. Ambrozová)
PO 5. 3. Svaz důchodců	**9:00 – 12:00**	**„Rozmarýn“** – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	**„Slunečnice“** – taneční soubor (p. Pelantová)
	14:00 – 16:00	**„Joga“** – relaxační cvičení (p. Podojílová)
Klub aktiv, z.s.	**16:30 – 18:00**	**„Country tanec“** – (p. Kovařík)
ÚT 6. 3. Svaz diabetiků	**9:00 – 12:00**	**„Setkání diabetiků“** - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	**14:30 – 16:00**	**„Nejenom hudební odpoledne“** – setkání se skupinou Kasteláni, aneb písničky o něčem a trocha povídání
ST 7. 3. Ledax o.p.s.	**9:00 – 12:00**	**„Pletení a háčkování“** – Pletete? Háčkujete? Přijďte se pochlubit Vašimi výtvory nebo načerpat inspiraci. Vlna i příze k dispozici.
	13:00 – 16:00	**„Naam joga pro seniory“** - lekce speciálně upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích nebo křeslech.

ČT 8. 3. Svaz důchodců	**9:00 – 12:00**	**„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“**
	14:00 – 16:00	**„Muzikoterapie“** - hrají a zpívají „Kamarádi harmonikáři“ (zajišťuje M. Ehrenbergerová)
PÁ 9. 3. Magistrát města ČB	**10:00 – 12:00** (zadní místnost s PC)	**„Počítačový kurz“** – individuální přístup, spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, sociální sítě, elektronická pošta…dle dotazů (Mgr. A. Ambrozová)
PO 12. 3. Svaz důchodců	**9:00 – 12:00**	**„Rozmarýn“** – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	**„Slunečnice“** – taneční soubor (p. Pelantová)
	14:00 – 16:00	**„Joga“** – relaxační cvičení (p. Podojílová)
Klub aktiv, z.s.	**16:30 – 18:00**	**„Country tanec“** – (p. Kovařík)
ÚT 13. 3. Svaz diabetiků	**9:00 – 12:00**	**„Setkání diabetiků“** - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	**13:00 – 14:00** skupina A	**„Trénujeme mozek“** – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
	14:00 – 15:00 skupina B	**„Trénujeme mozek“** – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
ST 14. 3. Ledax o.p.s.	**9:00 – 12:00**	**Cvičení pro radost a zdraví** - taoistické cviky, které můžete cvičit i doma v obýváku. Předcvičuje lektorka Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.
	13:00 – 16.00	**Společenské hry a postřehové hry** - přijďte se pobavit a vyzkoušet nové hry.
ČT 15. 3. Svaz důchodců	**9:00 – 12:00**	**ZAVŘENO** **Výroční členská schůze**
	14:00 – 16:00	

PÁ 16. 3. Magistrát města ČB	**10:00 – 12:00** (zadní místnost s PC)	**„Počítačový kurz“** – individuální přístup, spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, sociální sítě, elektronická pošta…dle dotazů (Mgr. A. Ambrozová)
PO 19. 3. Svaz důchodců	**9:00 – 12:00**	**„Rozmarýn“** – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	**„Slunečnice“** – taneční soubor (p. Pelantová)
	14:00 – 16:00	**„Joga“** – relaxační cvičení (p. Podojílová)
Klub aktiv, z.s.	**16:30 – 18:00**	**„Country tanec“** – (p. Kovařík)
ÚT 20. 3. Svaz diabetiků	**9:00 – 12:00**	**„Setkání diabetiků“** - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	**13:00 – 14:00** skupina A	**„Trénujeme mozek“** – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
	14:00 – 15:00 skupina B	**„Trénujeme mozek“** – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
ST 21. 3. Ledax o.p.s.	**9:00 – 12:00**	**Návštěva Státního okresního archivu v ČB** – Daniel Kovář nám představí českobudějovický archiv. Sraz v 9:30 hod. na Rudolfovské ulici č. 40.
	13:00 – 16.00	**Hrátky s pamětí** – zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.
ČT 22. 3. Svaz důchodců	**9:00 – 12:00**	**„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“**
	14:00 – 16:00	**„Muzikoterapie“** – hraje a zpívá Milan Grill (zajišťuje M. Ehrenbergerová)
PÁ 23. 3. Magistrát města ČB	**10:00 – 12:00** (zadní místnost s PC)	**„Počítačový kurz“** – individuální přístup, spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, sociální sítě, elektronická pošta…dle dotazů (Mgr. A. Ambrozová)

PO 26. 3. Svaz důchodců	**9:00 – 12:00**	**„Rozmarýn“** – pěvecký soubor (Mgr. Malá)
	11:00 – 13:30	**„Slunečnice“** – taneční soubor (p. Pelantová)
	14:00 – 16:00	**„Joga“** – relaxační cvičení (p. Podojílová)
Klub aktiv, z.s.	**16:30 – 18:00**	**„Country tanec“** – (p. Kovařík)
ÚT 27. 3. Svaz diabetiků	**9:00 – 12:00**	**„Setkání diabetiků“** - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení
Magistrát města ČB	**13:00 – 14:00** skupina A	**„Trénujeme mozek“** – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
	14:00 – 15:00 skupina B	**„Trénujeme mozek“** – cvičíme paměť, smysly, orientaci, logiku i koncentraci. (Mgr. A Ambrozová)
ST 28. 3. Ledax o.p.s.	**9:00 – 12:00**	**„Rukodělné dopoledne“** – vyrábění velikonočního věnce. Materiál zajištěn, přineste si jen ústřižky látek (zelené, žluté - jarní barvy).
	13:00 – 16.00	**„Čchi-kung“** – cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.
ČT 29. 3. Svaz důchodců	**9:00 – 12:00**	**„Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“**
	14:00 – 16:00	**„Muzikoterapie“** – hraje a zpívá Milan Grill (zajišťuje M. Ehrenbergerová)
PÁ 30. 3. Magistrát města ČB	**10:00 – 12:00**	**ZAVŘENO** **Velký pátek**

Změna programu vyhrazena.

Komunitní centrum Máj, A. Barcala 1791/40

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj