**Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)**

**KVĚTEN 2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PO 1. 5.**  Svaz důchodců | **9:00 – 16:00** | **Státní svátek**  **ZAVŘENO** |
| Klub aktiv, z. s. | **16:30 – 18:00** | „Country tanec“ – nácvik country tanců pod vedením pana Kovaříka. Přístupné pro všechny zájemce. |
| **ÚT 2. 5.**  Svaz diabetiků | **9:00 – 12:00** | „Setkání nejen diabetiků“- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení s Terezou Polankovou |
| Magistrát města ČB | **13:00 – 14:00**  **skupina A** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **14:00 – 15:00**  **skupina B** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **15:00 – 16:00** | „Setkání seniorů“ – nebuďte doma sami, přijďte si k nám popovídat a posedět u kávy či čaje. Volnočasové aktivity, společenské hry, volný přístup na počítač. |
| **ST 3. 5.**  Ledax o.p.s. | **9:00 – 12:00** | **„Pletení a háčkování“** –  máte rádi(y) ruční práce? Přijďte mezi nás vyměnit si své zkušenosti a dát své zálibě smysl. Máme další vlnu i přízi a inspiraci  na výrobky. |
| **13:00 – 16:00** | **„Guatemala“** – památky starých Mayů, Tikal  a současná Guatemala. Cestopisné povídání doplněné fotkami  s doc. RNDr. Ing. Josefem Rajchardem Ph.D. z Jihočeské univerzity. |
| **ČT 4. 5.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“ |
| **14:00 - 16:00** | Muzikoterapie - posezení při hudbě a zpěvu, hrají a zpívají „Vláďa a Mirek“ |
| **PÁ 5. 5.**  Magistrát města ČB | **9:30 – 11:00**  **(hlavní sál)** | „Rehabilitační cvičení pro seniory“ – cvičení převážně na židlích s Marií Janoušovou, pro zdraví i pro radost. |
| **9:00 – 11:00**  **(zadní místnost s PC)** | „Počítačový kurz pro seniory“ **–** individuální přístup (2 – 4 účastníci), spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, video-návody nejen na vaření, hudba, film, knihy a další čtení |
| **PO 8. 5.**  Svaz důchodců | **9:00 – 16:00** | **Státní svátek**  **ZAVŘENO** |
| Klub aktiv, z.s. | **16:30 – 18:00** |
| **ÚT 9. 5.**  Svaz diabetiků | **9:00 – 12:00** | „Setkání nejen diabetiků“- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení s Terezou Polankovou |
| Magistrát města ČB | **13:00 – 14:00**  **skupina A** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **14:00 – 15:00**  **skupina B** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **14:00 – 16:00** | „Nejenom hudební odpoledne“aneb setkání s „*Kastelány*“ – písničky o něčem a trocha povídání. |
| **ST 10. 5.**  Ledax o.p.s**.** | **9:00 – 12:00** | **„Rukodělné dopoledne“** – májová textilní decoupage. Přineste si bílý (nebo světlý) textil, který budete chtít ozdobit (povlak na polštářek, tašku, bílé tričko…). Další materiál bude k dispozici. |
| **13:00 – 16:00** | **„Pěvecký sbor Zdravotně sociální fakulty JU“** -  nám přijde zazpívat pro radost.  Těšit se můžete na písně z muzikálů Bídníci, Starci na chmelu, Rebelové, Kleopatra, Vlasy, Noc na Karlštejně a  Jesus Christ Superstar. |
| **ČT 11. 5.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“ |
| **14:00 – 16:00** | Muzikoterapie - posezení při hudbě a zpěvu, hrají a zpívají „Kamarádi harmonikáři“ |
| **PÁ 12. 5.**  Magistrát města ČB | **9:00 – 11:00**  **(zadní místnost s PC)** | „Počítačový kurz pro seniory“ **–** individuální přístup (2 – 4 účastníci), spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, video-návody nejen na vaření, hudba, film, knihy a další čtení |
| **9:00 – 14:00**  **(hlavní sál)** | **„Výstava zápalkových nálepek“** |
| **PO 15. 5.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Rozmarýn“ *–* pěvecký soubor, vede Mgr. Malá |
| **11:00 – 13:30** | „Slunečnice“ – taneční soubor pod vedením p. Pelantové |
| **14:00 – 16:00** | „Joga“ – relaxační cvičení s p. Podojílovou |
| Klub aktiv, z.s. | **16:30 – 18:00** | „Country tanec“ – nácvik country tanců pod vedením pana Kovaříka. Přístupné pro všechny zájemce. |
| **ÚT 16. 5.**  Svaz diabetiků | **9:00 – 12:00** | „Setkání nejen diabetiků“- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení s Terezou Polankovou |
| Magistrát města ČB | **13:00 – 14:00**  **skupina A** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **14:00 – 15:00**  **skupina B** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **15:00 – 16:00** | „Setkání seniorů“ – nebuďte doma sami, přijďte si k nám popovídat a posedět u kávy či čaje. Volnočasové aktivity, společenské hry, volný přístup na počítač. |
| **ST 17. 5.**  Ledax o.p.s. | **9:00 – 12:00** | **„Čtení z etiket“  -** co  znamenají údaje na etiketách potravin? Základní orientace v éčkách, praktické příklady (např. jak vybrat "lepší" džus, sýr, šunku atd.) Ve spolupráci s nutričními terapeuty. |
| **13:00 – 16:00** | **„Srdíčkové setkání“ -** sdílení vzájemných životních zkušeností a příběhů. Setkání otevřené každému kdo nechce být sám. Přijďte mezi nás popovídat, nebo jen poslouchat, prostě pobýt. |
| **ČT 18. 5.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“ |
| **14:00 – 16:00** | Muzikoterapie - posezení při hudbě a zpěvu,  hraje a zpěvem doprovází p. Gril |
| **PÁ 19. 5.**  Magistrát města ČB | **9:30 – 11:00**  **(hlavní sál)** | „Rehabilitační cvičení pro seniory“ – cvičení převážně na židlích s Marií Janoušovou, pro zdraví i pro radost. |
| **9:00 – 11:00**  **(zadní místnost s PC)** | „Počítačový kurz pro seniory“ **–** individuální přístup (2 – 4 účastníci), spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, video-návody nejen na vaření, hudba, film, knihy a další čtení |
| **PO 22. 5.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Rozmarýn“ *–* pěvecký soubor, vede Mgr. Malá |
| **11:00 – 13:30** | „Slunečnice“ – taneční soubor pod vedením p. Pelantové |
| **14:00 – 16:00** | „Joga“ – relaxační cvičení s p. Podojílovou |
| Klub aktiv, z.s. | **16:30 – 18:00** | „Country tanec“ – nácvik country tanců pod vedením pana Kovaříka. Přístupné pro všechny zájemce. |
| **ÚT 23. 5.**  Svaz diabetiků | **9:00 – 12:00** | „Setkání nejen diabetiků“- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení s Terezou Polankovou |
| Magistrát města ČB | **13:00 – 14:00**  **skupina A** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **14:00 – 15:00**  **skupina B** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **15:00 – 16:00** | „Setkání seniorů“ – nebuďte doma sami, přijďte si k nám popovídat a posedět u kávy či čaje. Volnočasové aktivity, společenské hry, volný přístup na počítač. |
| **ST 24. 5.**  Ledax o.p.s. | **9:00 – 12:00** | **„Naam joga pro seniory“** -   za pomoci jednoduchých, ale velmi účinných dechových technik a hudby  harmonizujeme naše tělo. Posílíme srdce, aktivujeme mozek, rozpohybujeme krev a lymfu, očistíme naše trávení. Cvičíme na židlích nebo křeslech. |
| **13:00 – 16.00** | **„Hrátky s pamětí“**  –  zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Společně procvičíme  nejen mozek, ale i všechny naše smysly. |
| **ČT 25. 5.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Klidové a volnočasové aktivity, trénování paměti“ |
| **KD SLAVIE** | „Seniorská píseň“ |
| **PÁ 26. 5.**  Magistrát města ČB | **9:00 – 11:00**  **(hlavní sál)** | **„Rehabilitační cvičení pro seniory“** – cvičíme s Marií Janoušovou převážně na židlích, jak pro zdraví, tak pro radost |
| **9:00 – 11:00**  **(zadní místnost s PC)** | „Počítačový kurz pro seniory“ **–** individuální přístup (2 – 4 účastníci), spravování a tvorba dokumentů, informace na internetu, video-návody nejen na vaření, hudba, film, knihy a další čtení |
| **SO 27. 5.**  Magistrát města ČB  Jihočeské muzeum ČB | **9:00 – 16:00** | „Projďete se s námi za rostlinami do okolí Vrbenských rybníků“ – sraz v 9:15 na zastávce MHD „U Hvízdala“. S sebou si vezměte pevnou obuv a svačinu (v případě nepříznivého počasí i pláštěnku). Vycházku povedou bratři Lepší. Společně si budeme ukazovat rostliny rostoucí u Vrbenských rybníků. Trasu můžete samovolně opustit kdykoliv! |
| **PO 29. 5.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Rozmarýn“ *–* pěvecký soubor, vede Mgr. Malá |
| **11:00 – 13:30** | „Slunečnice“ – taneční soubor pod vedením p. Pelantové |
| **14:00 – 16:00** | „Joga“ – relaxační cvičení s p. Podojílovou |
| Klub aktiv, z.s. | **16:30 – 18:00** | „Country tanec“ – nácvik country tanců pod vedením pana Kovaříka. Přístupné pro všechny zájemce. |
| **ÚT 30. 5.**  Svaz diabetiků | **9:00 – 12:00** | „Setkání nejen diabetiků“- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení s Terezou Polankovou |
| Magistrát města ČB | **13:00 – 14:00**  **skupina A** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **14:00 – 15:00**  **skupina B** | „Trénink mozku s Annou Ambrozovou“ - přijďte si k nám hrát a společně paměť trénovat! Udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku i koncentraci. |
| **15:00 – 16:00** | „Setkání seniorů“ – nebuďte doma sami, přijďte si k nám popovídat a posedět u kávy či čaje. Volnočasové aktivity, společenské hry, volný přístup na počítač. |
| **ST 31. 5.**  Ledax o.p.s. | **9:00 – 12:00** | **„Tvoření pro radost“**  - společná výroba přívěsků z korkových špuntů na zimní prodej akce Upletená radost. |
|  | **13:00 – 16.00** | **„Společenské a postřehové hry“**  - přijďte se pobavit a vyzkoušet nové hry. Tentokrát s Mgr. Markétou Drdovou. |

**Změna programu vyhrazena.**

**Komunitní centrum Máj, A. Barcala 1791/40**

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