**Klub seniorů Máj (A. Barcala 40)**

**DUBEN 2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PO 3. 4.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Rozmarýn“ *–* pěvecký soubor, vede Mgr. Malá  Společenské a stolní hry, volnočasové aktivity, Karetní hry– „Bridž“ |
| **11:00 – 13:30** | Taneční soubor „Slunečnice“ – provozování a nácvik tanců vede paní Pelantová. |
| **14:00 – 16:00** | Relaxační cvičení „Joga“ – vede paní Podojílová. |
| Klub aktiv, z.s. | **16:30 – 18:00** | „Country tanec“ – nácvik country tanců pod vedením pana Kovaříka. Přístupné pro všechny zájemce. |
| **ÚT 4. 4.**  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 Mgr. Annou Ambrozovou“ - udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku, koncentraci a uvolňujeme mysl. Hry, hlavolamy a testy. |
| **14:00 – 15:00**  **skupina B** | „Trénink mozku s Mgr. Annou Ambrozovou“ - udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku, koncentraci a uvolňujeme mysl. Hry, hlavolamy a testy. |
| **14:00 – 16:00** | „Nejenom hudební odpoledne“aneb setkání s **„*Kastelány*“** - písničky o něčem a trocha povídání. |
| **ST 5. 4.**  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** | „Ke kořenům“ - povídání z přírodovědného muzea Semenec. Tentokrát o tom, jak hospodaření člověka ovlivňuje půdu, vodu i klima. Jak vše se vším souvisí a jak byli naši předci  moudří. |
| **ČT 6. 4.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | **/** |
| **14:00 – 16:00** | „Muzikoterapie“ - posezení při hudbě a zpěvu, pod vedením p. Ehrenbergerové. Vystupují „Kamarádi harmonikáři“. |
| **PÁ 7. 4.**  Magistrát města ČB | **9:00 – 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, vaření, hudba, film, čtení…dle Vašich dotazů. |
| **PO 10. 4.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Rozmarýn“ *–* pěvecký soubor, vede Mgr. Malá  Společenské a stolní hry, volnočasové aktivity, Karetní hry– „Bridž“ |
| **11:00 – 13:30** | Taneční soubor „Slunečnice“ – provozování a nácvik tanců vede paní Pelantová. |
| **14:00 – 16:00** | Relaxační cvičení „Joga“ – vede paní Podojílová. |
| Klub aktiv, z.s. | **16:30 – 18:00** | „Country tanec“ – nácvik country tanců pod vedením pana Kovaříka. Přístupné pro všechny zájemce. |
| **ÚT 11. 4.**  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 Mgr. Annou Ambrozovou“ - udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku, koncentraci a uvolňujeme mysl. Hry, hlavolamy a testy. |
| **14:00 – 15:00**  **skupina B** | „Trénink mozku s Mgr. Annou Ambrozovou“ - udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku, koncentraci a uvolňujeme mysl. Hry, hlavolamy a testy. |
| **14:00 – 16:00** | „Co se tělu dá, to nám tělo vrátí“ – odborná beseda o prevenci nemocnosti. Pro každého účastníka je připraven malý, ale užitečný dárek. Ochutnávka zdravé kávy zdarma! |
| **ST 12. 4.**  Ledax o.p.s. | **9:00 – 12:00** | „Rukodělné dopoledne“ - výroba dekorace na Velikonoce, přineste si 2 - 3 vyfouklá vejce, zkusíme si nové techniky zdobení. |
| **13:00 – 16:00** | „Stopem na Nordkapp“ - s cestovatelem Vojtou Trčkou se tentokrát podíváme na nejsevernější bod Evropy. Povídání doplněné fotkami. |
| **ČT 13. 4.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | **/** |
| **14:00 – 16:00** | „Muzikoterapie“ - posezení při hudbě a zpěvu, pod vedením p. Ehrenbergerové. Vystupuje Milan Grill. |
| **PÁ 14. 4.** | **9:00 – 11:00** | **Velký pátek**  **ZAVŘENO** |
| **PO 17. 4.** | **9:00 – 16:00** | **Velikonoční pondělí**  **ZAVŘENO** |
| **ÚT 18. 4.**  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 Mgr. Annou Ambrozovou“ - udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku, koncentraci a uvolňujeme mysl. Hry, hlavolamy a testy. |
| **14:00 – 15:00**  **skupina B** | „Trénink mozku s Mgr. Annou Ambrozovou“ - udržujeme v kondici paměť, smysly, prostorovou orientaci, logiku, koncentraci a uvolňujeme mysl. Hry, hlavolamy a testy. |
| **ST 19. 4.**  Ledax o.p.s. | **9:00 – 12:00** | Exkurze do knihovny „Čtyrák“ **– půjdeme se podívat, co vše nabízí nová pobočka ve Čtyřech Dvorech, sraz v 9:00 před Klubem nebo přijďte v 9:15 na J. Opletala, areál ZŠ E. Destinové** |
| **13:00 – 16:00** | „Hrátky s pamětí“ **-** zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. |
| **ČT 20. 4.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | **/** |
| **14:00 - 16:00** | Muzikoterapie - posezení při hudbě a zpěvu, pod vedením p. Ehrenbergerové. Vystupují Vláďa a Mirek. |
| **PÁ 21. 4.**  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, vaření, hudba, film, čtení…dle Vašich dotazů. |
| **PO 24. 4.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | „Rozmarýn“ *–* pěvecký soubor, vede Mgr. Malá  Společenské a stolní hry, volnočasové aktivity, Karetní hry– „Bridž“ |
| **11:00 – 13:30** | Taneční soubor „Slunečnice“ – provozování a nácvik tanců vede paní Pelantová. |
| **14:00 – 16:00** | Relaxační cvičení „Joga“ – vede paní Podojílová. |
| Klub aktiv, z.s. | **16:30 – 18:00** | „Country tanec“ – nácvik country tanců pod vedením pana Kovaříka. Přístupné pro všechny zájemce. |
| **ÚT 25. 4.**  Svaz diabetiků | **9:00 – 12:00** | „Setkání nejen diabetiků“- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení s Terezou Polankovou |
| Magistrát města ČB | **13:30 – 15:30** | „Jarní přírodovědná vycházka“ - vycházka povede kolem Vrbenských rybníků pod vedením Mgr. Anny Ambrozové. Sraz nejpozději ve 13:30 na zastávce MHD „České Vrbné“. Délka trasy necelé tři kilometry po rovince. Cestou budeme pozorovat jarní květenu, vodní ptáky atd. Účast na vlastní odpovědnost! |
| **ST 26. 4.**  Ledax o.p.s. | **9:00 – 12:00** | „Cvičení pro radost a zdraví“ **-** taoistické cviky, které můžete cvičit i doma v obýváku. Předcvičuje lektorka Adriána Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou. |
| **13:00 – 16:00** | „Umíme malovat všichni II“ - pokračování malování  se Zuzanou Návarovou.  Program je připraven pro pokročilejší i pro začátečníky. Stačit nám bude obyčejná tužka, papír a vaše chuť zkusit něco nového. |
| **ČT 27. 4.**  Svaz důchodců | **9:00 – 12:00** | **/** |
| **14:00 – 16:00** | Muzikoterapie - posezení při hudbě a zpěvu, pod vedením p. Ehrenbergerové. Hraje a zpívá Milan Grill. |
| **PÁ 28. 4.**  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, vaření, hudba, film, čtení…dle Vašich dotazů. |

**Změna programu vyhrazena.**

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

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