

## Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

### BŘEZEN 2025

|   |  |
|---|--|
| <b>PO 3. 3.</b><br>Senioři ČR, z. s.                | <b>9:00 – 11:00</b><br><b>Rozmarýn</b><br>- pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>   |
|   | <b>11:00 – 14:00</b><br><b>Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů</b>   |
|   | <b>14:00 - 15:00</b><br><b>Jóga na židlích</b><br>- s lektorkou <b>pí Hejtmanovou</b>  |
| <b>ÚT 4. 3.</b><br>Spolek jihočeských diabetiků     | <b>9:00 – 12:00</b><br><b>Setkání diabetiků</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.   |
| <b>ST 5. 3.</b><br>Ledax, o.p.s.                    | <b>9:00 – 11:30</b><br><b>Charitativní tvoření pro Ledax ART</b><br>- s lektorkou <b>Marcelou Modrovou</b>   |
|   | <b>13:00 – 15:30</b><br><b>Cvičení pro radost</b><br>- s lektorkou <b>Ing. Adriánou Kašparovou</b>   |
| <b>Klub Aktiv, z.s.</b>                             | <b>15:30 – 18:00</b><br><b>Glorieta</b><br>- country tance – začátečníci<br>- s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>  |
| <b>ČT 6. 3.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice | <b>10:00 – 10:45</b><br><b>Tanec na židlích</b><br>- zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b><br>Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb. |

|  |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
|  | 11:00 – 12:00                 | <b>Tanec pro seniory</b><br>- zábavná pohybová aktivita s<br>pí Hejtmanovou  |
| Senioři Č.R, z. s.                                     | 14:00 – 16:00                 | <b>Muzikoterapie</b><br>- Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři   |
| <b>PÁ 7. 3.</b><br>Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice | 8:00 – 9:30<br>(Menší učebna) | <b>S Bohdanou Majerovou</b><br>- jarní dekorace do oken (donést vlastní<br>věnec + dekorace), nebo vystřihovánky<br>Vránovi  |
|  | 8:00 – 9:00                   | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka Jana Knopová  |
|  | 9:00 – 10:00                  | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka Jana Knopová  |
| <b>SOBOTA</b>  |                               |  |
| <b>NEDĚLE</b>  |                               |  |
| <b>PO 10. 3.</b><br>Senioři ČR, z. s.                  | 9:00 – 11:00                  | <b>Rozmarýn</b><br>- pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá   |
|  | 11:00 – 14:00                 | <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle<br/>osobních zájmů</b>   |
|  | 14:00 - 15:00                 | <b>Jóga na židlích</b><br>- s lektorkou pí Hejtmanovou   |
| <b>ÚT 11. 3.</b><br>Spolek<br>jihočeských<br>diabetiků | 9:00 – 12:00                  | <b>Setkání diabetiků</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační<br>cvičení.   |
| <b>ST 12. 3.</b><br>Magistrát<br>města                 | <b>9:30 – 10:30</b>           | <b>Cvičení pro mysl a tělo</b><br>- cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry<br>mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ...<br><b>Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou<br/>kategorii.</b> |

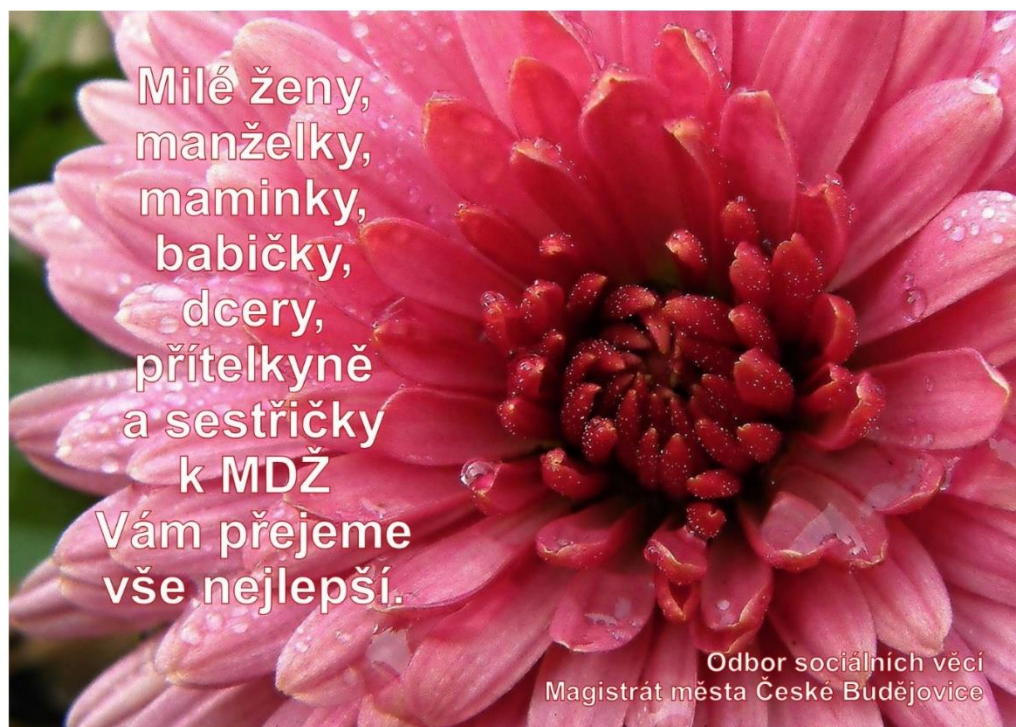
|  |                  |  |
|--|------------------|--|
| Č. Budějovice                                    | 13:00 – 15:30    | <b>Trénink paměti</b><br>- s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</b>  |
| Klub Aktiv, z.s.                                 | 15:30 – 18:00    | <b>Glorieta</b><br>- country tance – začátečníci<br>- s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>  |
| ČT 13. 3.<br>Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice | 10:00 – 10:45    | <b>Tanec na židlích</b><br>- zábavná pohybová aktivita s<br><b>pí Hejtmanovou</b><br>Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik<br>neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb. |
|  | 11:00 – 12:00    | <b>Tanec pro seniory</b><br>- zábavná pohybová aktivita s<br><b>pí Hejtmanovou</b>   |
| Senioři ČR, z. s.                                | 14:00 – 16:00    | <b>Muzikoterapie</b><br>- hraje a zpívá <b>M. Grill</b>  |
| PÁ 14. 3.<br>Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice | 8:00 – 9:00      | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b>   |
|  | 9:00 – 10:00     | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b>   |
|  | 11:00 – 13:00    | <b>Kadeřnice</b><br>- návštěva studentů oboru kadeřník –<br>kadeřnice ze Soukromé střední školy a<br>jazykové školy v Českých Budějovicích.  |
| <b>SOBOTA</b>                                    |                  |  |
| <b>NEDĚLE</b>                                    |                  |  |
| PO 17. 3.<br>Senioři ČR, z. s.                   | 9:00 – 11:00     | <b>Rozmarýn</b><br>- pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>  |
|  | 11:00 –<br>14:00 | <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle<br/>osobních zájmů</b>   |

|   |               |   |
|---|---------------|---|
|   | 14:00 – 15:00 | <b>Jóga na židlích</b><br>- s lektorkou <b>pí Hejtmanovou</b>   |
| <b>ÚT 18. 3.</b><br>Spolek<br>jihočeských<br>diabetiků  | 9:00 – 12:00  | <b>Setkání diabetiků</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.   |
| <b>ST 19. 3.</b><br>Ledax, o.p.s.                       | 9:00 – 11:30  | <b>Naam jóga</b><br>- s lektorkou <b>Šárkou Laurou Tůmovou</b>  |
|   | 13:00 – 15:30 | <b>Trénink paměti</b><br>- s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</b>   |
| Klub Aktiv, z.s.  | 15:30 – 18:00 | <b>Glorieta</b><br>- country tance – začátečníci<br>- s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>   |
| <b>ČT 20. 3.</b><br>Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice | 10:00 – 10:45 | <b>Tanec na židlích</b><br>- zábavná pohybová aktivita s<br><b>pí Hejtmanovou</b><br>Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb. |
|   | 11:00 – 12:00 | <b>Tanec pro seniory</b><br>- zábavná pohybová aktivita s<br><b>pí Hejtmanovou</b>  |
| Senioři ČR, z. s.                                       | 14:00 – 16:00 | <b>Muzikoterapie</b><br>- Hrají a zpívají <b>H + H Bickovi</b>  |
| <b>PÁ 21. 3.</b><br>Magistrát<br>města<br>Č. Budějovice | 8:00 – 9:00   | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b>  |
|   | 9:00 – 10:00  | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b>  |
|   | 10:00 – 11:00 | <b>Když silnější brýle nestačí – TYFLOSERVIS</b><br>- Presentace nových optických pomůcek   |
| <b>SOBOTA</b>   |               |   |

## NEDELE

|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
| <b>PO 24. 3.</b><br>Senioři ČR, z. s.                                     | 9:00 – 11:00                  | <b>Rozmarýn</b><br>- pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>   |
|   | 11:00 – 14:00                 | <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů</b>  |
|   | 14:00 – 15:00                 | <b>Jóga na židlích</b><br>- s lektorkou <b>pí Hejtmanovou</b>   |
| <b>ÚT 25. 3.</b><br>Spolek jihočeských diabetiků                          | 9:00 – 12:00                  | <b>Setkání diabetiků</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.   |
| <b>ST 26. 3.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice                      | 9:30 – 10:30                  | <b>Cvičení pro mysl a tělo</b><br>- cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ...<br><b>Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.</b> |
| Klub Aktiv, z.s.  | 15:30 – 18:00                 | <b>Glorieta</b><br>- country tance – začátečníci<br>- s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>   |
| <b>ČT 27. 3.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice<br>Senioři ČR, z. s. | 10:00 – 10:45                 | <b>Tanec na židlích</b><br>- zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b><br>Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.            |
|   | 11:00 – 12:00                 | <b>Tanec pro seniory</b><br>- zábavná pohybová aktivita s <b>pí Hejtmanovou</b>   |
| Senioři ČR, z. s.   | 14:00 – 16:00                 | <b>Muzikoterapie</b><br>- hraje a zpívá <b>M. Grill</b>   |
| <b>PÁ 28. 3.</b><br>Magistrát města                                       | 8:00 – 9:30<br>(Menší učebna) | <b>Paměťohrátky</b><br>- lektorka <b>Bohdana Majerová</b>   |

|                                       |               |  |
|---------------------------------------|---------------|--|
| Č. Budějovice                         | 8:00 – 9:00   | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b> |
|                                       | 9:00 – 10:00  | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b> |
| <b>SOBOTA</b>                         |               |  |
| <b>NEDĚLE</b>                         |               |  |
| <b>PO 31. 3.</b><br>Senioři ČR, z. s. | 9:00 – 11:00  | <b>Rozmarýn</b><br>- pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>  |
|                                       | 11:00 – 14:00 | <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů</b>     |
|                                       | 14:00 - 15:00 | <b>Jóga na židlích</b><br>- s lektorkou <b>pí Hejtmanovou</b>  |



**Změna programu vyhrazena.**

**Pro změnu programu a aktuální informace sledujte**

[www.rodina.c-budejovice.cz](http://www.rodina.c-budejovice.cz)

[www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj](https://www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj)

## Krajská rada seniorů Jihočeského kraje



Krajská rada seniorů  
Jihočeského kraje

**Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, p. s.** pořádá ve spolupráci se Zdravotně sociální fakultou Jihočeské univerzity a Radou seniorů České republiky pod záštitou náměstkyně hejtmana JČK doc. Lucíí Kozlovou pro širokou seniorskou veřejnost další přednášku z oblasti zdravotní osvěty „dožití ve zdraví“ na téma:

### *„Nevhodné kombinace rostlin s léky.“*

**přednáší Pharm. Dr. Josef Suchopár**

**Datum konání:** ve čtvrtek 6. března 2025 - od 10:00 hod.

**Místo konání:** Zdravotně sociální fakulta JČU, Boreckého 27  
přednáškový sál E (2. poschodí)



Rada seniorů ČR

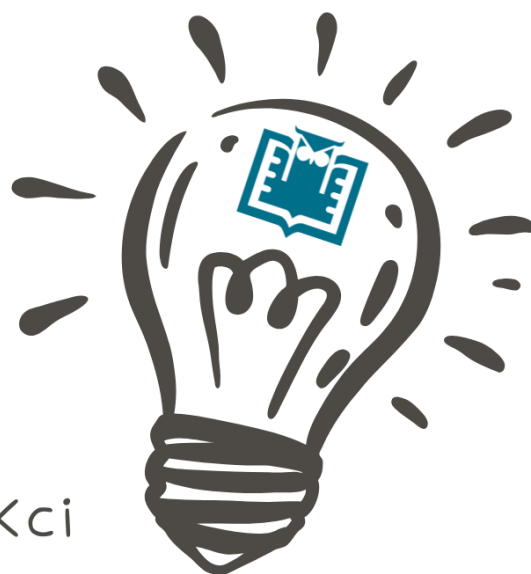


  
**Jihočeský kraj**



Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
Zdravotně  
sociální fakulta

Jihočeská vědecká  
Knihovna



vás srdečně zve na akci

# KVÍZOVNA

Přijďte si sami nebo s přáteli  
užít zábavný vědomostní kvíz.

Knihovna Vltava  
Fr. Ondříčka 46  
(vedle KD Vltava)



20. 3. 2025  
9:00

vstup  
zdarma