

Klub seniorů

DUBEN 2019



Každou středu 9 – 12 hod., 13 – 16 hod.

3. dubna 2019

9 – 12 hod.

Tvoření s Ledax ART

Pletete? Háčkujete? Pojdte s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál je k dispozici.

13 – 16 hod.

Cvičení pro radost a zdraví

Taoistické cviky, které můžete cvičit i doma v obýváku. Předcvičuje lektorka Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.

10. dubna 2019

9 – 12 hod.

Setkání s... Ernestem Hemingwayem

O americkém autorovi i tak, jak ho neznáte, si budeme povídat s Václavou Medalovou - Hůdovou z knihovny ve „Čtyráku“.

13 – 16 hod.

Naam joga pro seniory

Lekce speciálně upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židlích nebo křeslech.

17. dubna 2019

9 – 12 hod.

Čchi-kung

Cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.

13 – 16 hod.

Příspěvek na péči

Co je příspěvek na péči, kdy a kde o něj žádat a jak celý proces probíhá nám vysvětlí Mgr. Katka Lišková, sociální pracovnice společnosti Ledax.

24. dubna 2019

9 – 12 hod.

Jarní abstrakce

Malování na čtvrtku nebo karton netradiční technikou. Barvy, čtvrtky i kartony budou k dispozici, pokud chcete malovat na jiný materiál nebo plátno, přineste si jej s sebou.

13 – 16 hod.

Hrátky s pamětí

Zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.

Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!

Vstup volný

Více informací na www.ledaxsenior.cz