

# Klub seniorů

## ŘÍJEN 2019

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

2. října 2019	
9 – 12 hod.	13 – 16 hod.
<p><b>Tvoření s Ledax ART</b></p> <p>Pletete? Háčkujete? Šijete? Pojdte s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál je k dispozici.</p>	<p><b>Cvičení pro radost a zdraví</b></p> <p>Taoistické cviky, které můžete cvičit i doma v obýváku. Předcvičuje lektorka Adriana Kašparová. Pokud možno karimatku s sebou.</p>
9. října 2019	
9 – 12 hod.	13 – 16 hod.
<p><b>Věrouka aneb co nevíme o náboženství</b></p> <p>Třetí díl. S Mgr. Markétou Drdovou o náboženství, zvycích a terminologii.</p>	<p><b>Odpolední program v Klubu seniorů nebude</b></p> <p>V Riegrově 51 se koná od 15:30 divadelní představení „Mě neoklameš, šmejde“. Vstup zdarma.</p>
16. října 2019	
9 – 12 hod.	13 – 16 hod.
<p><b>Setkání s ... Jeanem Giono</b></p> <p>Muž, který sázel stromy. O muži, který sázel naději a vypěstoval štěstí aneb příběh o velikosti ducha a naplnění duše. Sejdeme se v 9:15 v knihovně na „Čtyráku“.</p>	<p><b>Naam joga pro seniory</b></p> <p>S Šárkou Laurou Tůmovou. Lekce upravená pro seniory. Jednoduché a účinné dechové techniky, které harmonizují tělo. Cvičíme na židličkách.</p>
23. října 2019	
9 – 12 hod.	13 – 16 hod.
<p><b>Rukodělné dopoledne</b></p> <p>Z podzimních přírodnin a šablony z polystyrenu si vytvoříme ježka. Přineste si tavnou pistoli, další materiál zajištěn.</p>	<p><b>Hrátky s pamětí</b></p> <p>Zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.</p>
30. října 2019	
9 – 12 hod.	13 – 16 hod.
<p><b>Společné tvoření pro Ledax ART</b></p> <p>Pro zimní prodej na radničních trzích budeme vyrábět malé drobnosti. A společně také vytvoříme Betlém z lahví jako v loňském roce. Každé pomocné ruce vítány.</p>	<p><b>Čchi-kung</b></p> <p>S Andreou Freiovou. Cvičení vycházející z tradiční čínské medicíny. Rozvíjí pružnost, posiluje svaly a napomáhá k rovnováze celého těla.</p>

Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!

Vstup volný

Více informací na [www.ledaxsenior.cz](http://www.ledaxsenior.cz)