

# Klub seniorů

## LISTOPAD 2019

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

6. listopadu 2019	
9 – 12 hod.	13 – 16 hod.
<p><b>Mezigenerační tvoření pro Ledax ART</b></p> <p>S dětmi z Waldorfské školy budeme tvořit různé drobnosti pro charitativní prodej. Materiál zajištěn.</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>
13. listopadu 2019	
9 – 12 hod.	13 – 16 hod.
<p><b>Setkání s ... Janem Štifterem</b></p> <p>Šéfredaktor časopisu Barbar! a autor již pěti knih o osudech českobudějovických rodáků či domů, nám přijde představit svou novou knihu povídek.</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>
20. listopadu 2019	
9 – 12 hod.	13 – 16 hod.
<p><b>Mezigenerační tvoření pro Ledax ART</b></p> <p>S dětmi z Waldorfské školy budeme tvořit různé drobnosti pro charitativní prodej. 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>
27. listopadu 2019	
9 – 12 hod.	13 – 16 hod.
<p><b>Rukodělné dopoledne</b></p> <p>Vyrábění adventních věnců. Příspěvek na materiál 60 Kč. Maximálně pro 25 osob. Přihlašování předem v Klubu.</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)**