

# Klub seniorů

## KVĚTEN 2018



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

### 2. května 2018

9 – 12 hod.

#### Pletení a háčkování

Pletete? Háčkujete? Přijďte se pochlubit Vašimi výtvary nebo načerpat inspiraci. Vlna i příze k dispozici.

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.

### 9. května 2018

9 – 12 hod.

#### Rukodělné tvoření

Vyrábění koček z lahví + dalších figurek. Budeme tentokrát tvořit dopoledne i odpoledne, aby nám vše uschlo a mohli jste si odnést hotový výrobek. Materiál zajištěn, přineste si pouze vlastní fén, více na letáku.

13 – 16 hod.

### 16. května 2018

9 – 12 hod.

#### Cvičení pro radost a zdraví

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

13 – 16 hod.

#### Českobudějovické kostely a jejich tajemství

Povídání a fotoprezentace s památkářkou Mgr. Zdenkou Paloušovou.

### 23. května 2018

9 – 12 hod.

#### Současný stav a vývoj společnosti z hlediska astrologie

Beseda s astroložkou Petrou Nel Smolovou.

13 – 16 hod.

#### Čchi-kung

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

### 30. května 2018

9 – 12 hod.

#### Základy zdravé výživy

Vaření a úprava ovoce, zeleniny a původních potravin (pohanka, jáhly apod.) s Adrianou Kašparovou.

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.

**Všechny seniory srdečně zveme a těšíme se na společné setkání!**

**Vstup volný**

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