

# Klub seniorů

## LISTOPAD 2018



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

### 7. listopadu 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.

#### Naam joga pro seniory

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

### 14. listopadu 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.

#### Nebojte se reklamovat

Beseda s právníčkou **Mgr. Petrou Svobodovou**. Jak reklamovat zboží nebo služby? Znáte svá práva jako zákazník? Co k reklamaci potřebujete a jak zrušit smlouvy dojednané po telefonu? Přijďte se zeptat na to, co Vás k této problematice zajímá.

### 21. listopadu 2018

9 – 12 hod.

#### Setkání s... Otou Pavlem

Druhá část zajímavé besedy aneb co se do první části nevešlo. S Lenkou Jirků z knihovny ve „Čtyráku“ si tentokrát si prohlédneme fotky a promítneme dokumenty ze života slavného spisovatele.

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.

### 28. listopadu 2018

9 – 12 hod.

#### Rukodělné dopoledne

Vyrábění adventních věnců. Materiál zajištěn, přineste si případně svou dekoraci. Maximálně pro 20 osob.

13 – 16 hod.

#### Čchi-kung

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

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

**Vstup volný**

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