

# Klub seniorů

## PROSINEC 2018

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

### 5. prosince 2018

9 – 12 hod.

#### Pletení a háčkování

Pletete? Háčkujete? Přijďte se inspirovat nebo zapojit do projektu Ledax ART. Vlna i příze 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.

### 12. prosince 2018

9 – 12 hod.

#### Naam joga pro seniory

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

13 – 16 hod.

#### Jak na dluhy a oddlužení

Jak se nedostat do dluhové spirály a proč si půjčovat s rozmyslem. Beseda s právníčkou Mgr. Petrou Svobodovou. Více na letáku.

### 19. prosince 2018

9 – 12 hod.

#### Vánoční posezení s tvořením

Vezměte s sebou malou ochutnávku cukroví a přijďte si s námi zazpívat koledy. Vytvoříme si společně malou vánoční ozdobu.

13 – 16 hod.

#### Vánoční hrátky s pamětí

Přijďte si naposledy v tomto roce procvičit mozkové závity na předvánoční trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou.



TICHÁ NOC, Miroslav Konrád, akvarel

*Tichá noc  
a chvíle rozjímání,  
návraty do dětství,  
kdy ryby pluly po obloze,  
s duší hvězdy,  
jak sladké vzpomínání.*

*Pro celý rok 2019  
pohodu i zdraví přeje*



Ledax

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

**Vstup volný**

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