

Klub seniorů

ŘÍJEN 2018



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

3. října 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.

Hrátky s pamětí

Zábavné i poučné trénování paměti s Mgr. Markétou Drdovou. Zábavnou a hravou formou procvičíme společně mozek i všechny naše smysly.

10. října 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.

Numerologie

Co o nás vypovídají datum narození, číslo domu či bytu? O čem všem hovoří numerologie? Co nám může pomoci pochopit? Beseda s Šárkou Zoubkovou.

17. října 2018

9 – 12 hod.

Setkání s... Otou Pavlem

Známým i neznámým. S Lenkou Jirků z knihovny ve „Čtyráku“ si v Klubu budeme povídat o známém českém autorovi.

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.

24. října 2018

9 – 12 hod.

Rukodělné dopoledne

Tvoření přáníček pro Ledax ART a společného betlému pro vánoční dekoraci v Klubu. Materiál bude k dispozici.

13 – 16 hod.

DěDa

Dědictví a darování. Na co si dát pozor a jak postupovat pokud chcete darovat. Jak sepsat závěť. Beseda s právníčkou Mgr. Petrou Svobodovou. Více na letáku.

31. října 2018

9 – 12 hod.

Rukodělné dopoledne

Dušíčková vazba nebo věnec, materiál k dispozici, případně vezměte s sebou, co byste ve vazbě či na věnci chtěli mít. Akce je pro max. 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