

# Klub seniorů

## ÚNOR 2019



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

### 6. února 2019

9 – 12 hod.

#### Tvoření s Ledax ART

Pletete? Háčkujete? Poďte s námi tvořit pro dobrou věc. Materiál 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.

### 13. února 2019

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.

#### Skrytá ohrožení

Cizorodé látky v našem životním prostředí, beseda s doc. RNDr. Ing. Josefem Rajchardem, Ph.D. z katedry biologických disciplín ZF JU.

### 20. února 2019

9 – 12 hod.

#### Čchi-kung

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

13 – 16 hod.

#### Prevence respiračních onemocnění

S Lenkou Šedovou z Centra prevence civilizačních chorob si budeme povídat jak se vyvarovat chřipky, proč je důležité správné mytí rukou a kdy je vhodné nasadit antibiotika.

### 27. února 2019

9 – 12 hod.

#### Rukodělné dopoledne

Tvorba obrázku - koláže. Doneste si výstřižky z novin, časopisů a ústřižky látek dle svého vkusu. Další materiál zajištěn.

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)**