

# Klub seniorů

## ZÁŘÍ 2018



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

### 5. září 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.

### 12. září 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.

#### Z terénu až k ranní kávě - cesta novin

Jak vznikají noviny? Co nabízí kavárna Café Deník a jak se můžete zapojit do projektu „Návraty“? Beseda s šéfredaktorkou Českobudějovického deníku Alenou Pancerovou.

### 19. září 2018

9 – 12 hod.

#### Jsou zázraky možné?

Erik Jan Hanussen - Herrmann Steinschneider, slavný českoněmecký jasnovidce a mág ve 20. a 30. letech minulého století. Věděl však příliš mnoho a neutajil před nacisty svůj židovský původ. Beseda s Ing. Josefem Kapounem.

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.

### 26. září 2018

9 – 12 hod.

#### Rukodělné dopoledne

Tentokrát si odrátkujeme kameny různých velikostí. Materiál zajištěn.

13 – 16 hod.

#### Čchi-kung

Cvičení s Andreou Freiovou 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)**