**SEZNAM AKTIVIT V POSEZU**

**ŘÍJEN 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KAŽDÉ**  **PO – PÁ** | **RANNÍ PROTAŽENÍ VE STOJI**  **I VSEDĚ NA ŽIDLI**  *(VE ČT CVIČÍME I NA ZEMI,*  *V PÁ DLE POČASÍ VYCHÁZKA)* | **POSEZ**  **9:00** |
| **KAŽDÉ**  **PO** | **HRAJEME KARTY, DESKOVÉ HRY A ŠACHY** | **POSEZ**  **13:30** |
| **KAŽDÉ**  **PO** | **PORADENSTVÍ S MOBILY, NOTEBOOKY, CHYTRÝMI HODINKAMI, INTERNETEM, APOD…** | **POSEZ**  **14:00 – 15:00** |
| **KAŽDÉ**  **ÚT** | **POHODOVÁ JÓGA S JARDOU HAUEREM** | **POSEZ**  **13:30** |
| **KAŽDÝ**  **ČT** | **POHODOVÉ MOZKOHRÁTKY** *ANEB POVÍDAČKY U KAFÍČKA* | **DPS MALÉ NÁMĚSTÍ**  **9:30** |
| **KAŽDÝ**  **ČT** | **KLUB PRO OZP S LENKOU ŠAFRÁNKOVOU**  *(VÝMĚNA ZKUŠENOSTÍ – VÝHODY, SLEVY, SPORT, KULTURA, DOPRAVA …)* | **POSEZ**  **10:00** |
| **KAŽDÝ**  **ČT** | **BINGO S LENKOU ŠAFRÁNKOVOU** | **POSEZ**  **13:30** |
| **ÚT**  **1.10.**  **8.10.**  **22.10.**  **29.10.** | **RELAXACE S JANOU**  *JAK PŘEPRAT ÚZKOST, DEPRESE, JAK SI SPRÁVNĚ ODPOČINOUT?* | **POSEZ**  **10:00** |
| **ST**  **2.10.** | **OHÝNEK**  *BUŘTÍK, HARMONIKA, KYTARA 😊* | **KoZa**  **13:00**  **ANTUŠKOVA ULICE 266** |
| **PO**  **7.10.** | **NENALEŤTE NA INTERNETU**  *BESEDA, KTEROU VÁS PROVEDOU ŽÁCI 7. TŘÍD ZE ZŠ DUKLA* | **POSEZ**  **13:00 – 14:00** |
| **ST**  **9.10.** | **POSEZÁCKÝ KVÍZ**  **S ALENKOU ŠINDLEROVOU** | **POSEZ**  **13:30** |
| **ST**  **9.10.** | **RUČNÍ PRÁCE ANEB DEREME PEŘÍ U KAFÍČKA**  **SE ZDEŇKOU HANIBALOVOU**  *HÁČKUJEME NETOPÝRY A DLE VLASTNÍHO GUSTA* | **POSEZ**  **15:00** |
| **ST**  **9.10.** | **VÝLET DO PARKU A CUKRÁRNY V ODLOCHOVICÍCH S KARLEM NOVOTNÝM A SONS** | **SRAZ VE 12:15 NA TERMINÁLU** |
| **PO**  **14.10.** | **TANEČNÍ RANNÍ PROTAŽENÍ S LENKOU VESELOU** | **POSEZ**  **9:00** |
| **ST**  **16.10.** | **KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA VÝSTAVY “FRAGMENTY BENEŠOVA”**  *S MARTINEM VLČKEM*  *Z MUD* | **ÚVOD ZAČÍNÁ VE 13:30 V POSEZU** |
| **PO**  **21.10.** | **VYRÁBÍME S VERONIKOU Z DÍLNY SRDCEM SPOLEČNĚ**  *PODZIMNÍ VĚNCE*  *(VLASTNÍ KORPUS + PŘÍRODNÍ OZDOBY VÍTÁNY 😊)* | **POSEZ**  **9:30** |
| **ST**  **23.10.** | **ZPÍVÁNKY U KYTARY**  **S PEPOU BUCKEM** | **POSEZ**  **15:00** |
| **ČT**  **24.10.** | **VÝLET S PETREM RÁDLEM A JARDOU HAUEREM NA LORETU V CHOCERADECH**  *TRASA VEDE DO KOPCE,*  *CCA 2 KM, DOPORUČUJEME HŮLKY* | **SRAZ V 8:55 U POKLADEN NA VLAK. NÁDRAŽÍ** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**SEZNAM AKTIVIT V KLUBU SENIORŮ**

**ŘÍJEN 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÚT**  **1.10.** | **TRADIČNÍ SEDÁNKY** | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **8.10.** | **PROMÍTÁME** | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ČT**  **10.10.** | **VÝLET DO KLÁŠTERA V BECHYNI** | **SRAZ V 9:15 HOD NA VLAK. NÁDRAŽÍ** |
| **ÚT**  **15.10.** | **TANEČNÍ ZÁBAVA**  *ZAHRAJE JK BAND PANA KRÁSY* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **22.10.** | **NÁBYTKOVÁ BANKA**  *BESEDA S PAVLOU CAMPODONICOVOU* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **29.10.** | **TRADIČNÍ SEDÁNKY** | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |

**Více info hledejte, prosím, na plakátech na vývěskách u Posezu, Klubu seniorů a “Pod Brankou”.**