**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”.**