**SEZNAM AKTIVIT V POSEZU**

**LISTOPAD 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**  **5.11.**  **12.11.**  **19.11.**  **26.11.** | **RELAXACE S JANOU**  *JAK PŘEPRAT ÚZKOST, DEPRESE, JAK SI SPRÁVNĚ ODPOČINOUT?* | **POSEZ**  **10:00** |
| **ST**  **6.11.** | **MUZEUM UMĚNÍ A DESIGNU V POSEZU**  *BESEDA S ANIČKOU HŮLKOVOU O ČESKÉM UMĚNÍ*  *(VÍCE NA PLAKÁTECH)* | **POSEZ**  **14:00** |
| **PO**  **11.11.**  **25.11.** | **TANEČNÍ RANNÍ PROTAŽENÍ S LENKOU VESELOU** | **POSEZ**  **9:00** |
| **ST**  **13.11.** | **POSEZÁCKÝ KVÍZ**  **S ALENKOU ŠINDLEROVOU** | **POSEZ**  **13:30** |
| **ST**  **13.11.** | **RUČNÍ PRÁCE ANEB DEREME PEŘÍ U KAFÍČKA**  **SE ZDEŇKOU HANIBALOVOU**  *HÁČKUJEME DEKU*  *ZE ČTVERCŮ* | **POSEZ**  **15:00** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PÁ**  **15.11.** | **HISTORIE SKAUTINGU**  **NA BENEŠOVSKU**  **PŘED ROKEM 1989**  *PŘEDNÁŠKA VANDY FÍLOVÉ* | **POSEZ**  **17:00** |
| **ST**  **20.11.** | **UMĚLÁ INTELIGENCE**  **“UŽITEČNÝ POMOCNÍK?”**  *PŘEDNÁŠKA HANY ČEPOVÉ*  *Z ORGANIZACE PRAVĚ TEĎ* | **POSEZ**  **14:00** |
| **PO**  **25.11.** | **VYRÁBÍME S VERONIKOU**  **Z DÍLNY SRDCEM SPOLEČNĚ**  *VÁNOČNÍ DEKORACE* | **POSEZ**  **9:45** |
| **ST**  **27.11.** | **ZPÍVÁNKY U KYTARY**  **S PEPOU BUCKEM** | **POSEZ**  **15:00** |

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

**SEZNAM AKTIVIT V KLUBU SENIORŮ**

**ŘÍJEN 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÚT**  **5.11.** | **KARÉLIE**  *CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA S LIBOREM DRAHOŇOVSKÝM* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **12.11.** | **TANEČNÍ ZÁBAVA**  *ZAHRAJE FRANTIŠEK KOUKAL NA HARMONIKU* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ČT**  **14.11.** | **VÝLET DO ZRUČE NAD SÁZAVOU** | **SRAZ V 8:45 NA VLAK. NÁDRAŽÍ** |
| **ÚT**  **19.11.** | **SLUCHÁTKO**  *BESEDA S HANKOU JANUŠKOVOU Z TERAPEUT. LINKY SLUCHÁTKO* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **26.11.** | **ADVENTNÍ TVOŘENÍ**  **S KLUBEM** | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |

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