**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”.**