**POSEZ**

**LEDEN 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KAŽDÉ****PO – ČT** | **RANNÍ PROTAŽENÍ VE STOJI****I VSEDĚ NA ŽIDLI** | **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** | **BINGO S LENKOU ŠAFRÁNKOVOU** | **POSEZ** **13:30** |
| **KAŽDÉ** **ÚT** | **POVÍDÁNÍ O BĚŽNÝCH STAROSTECH S KAMILOU***DISKUZE A PROMÍTÁNÍ NA RŮZNÁ TÉMATA, KTERÁ SE DOTÝKAJÍ SENIORŮ*  | **POSEZ****10:00** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KAŽDÝ** **ČT** | **MOZKOHRÁTKY***POVÍDÁNÍ, VZPOMÍNÁNÍ A HRAVÉ ÚKOLY NA PROCVIČENÍ PAMĚTI A POZORNOSTI U KÁVY*  | **SPOL. MÍSTNOST** **V DPS NA MALÉM NÁMĚSTÍ V PŘÍZEMÍ****9:30** |
| **PO****6.1.****20.1.** | **RANNÍ TANEČNÍ PROTAŽENÍ S LENKOU VESELOU** | **POSEZ****9:00** |
| **ST****8.1.** | **POSEZÁCKÝ KVÍZ** **S ALENKOU ŠINDLEROVOU** | **POSEZ** **13:30** |
| **ST****8.1.** | **RUČNÍ PRÁCE ANEB DEREME PEŘÍ U KAFÍČKA SE ZDEŇKOU HANIBALOVOU** | **POSEZ****15:00** |
| **PO****13.1.** | **VYRÁBÍME S VERONIKOU** **Z DÍLNY SRDCEM SPOLEČNĚ***JAK JEDNODUŠE VYROBIT PŘÁNÍČKA*  | **POSEZ****9:30** |
| **ST****15.1.** | **PROMÍTÁNÍ Z CEST PO JIŽNÍ AMERICE JAKO ZDROJ INSPIRACE***BESEDA S MARTINEM VLČKEM A ANIČKOU HŮLKOVOU Z MUD* | **POSEZ****14:00** |
| **ST****22.1.** | **NOVOROČNÍ KLAVÍRNÍ KONCERT ZUZKY RICHTEROVÉ** | **POSEZ****15:00** |
| **ČT****23.1.** | **LITERÁRNĚ - HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ MANŽELŮ BEDNÁŘOVÝCH** *PÍSNĚ HRANÉ NA AKORDEON PROLOŽENÉ VERŠI Z VLASTNÍ TVORBY* | **SPOL. MÍSTNOST** **V DPS NA MALÉM NÁMĚSTÍ V PŘÍZEMÍ****9:30** |
| **ÚT****28.1.** | **BESEDA S PANÍ LÉKARNICÍ Mgr. JITKOU KOSOUROVOU***CO MOŽNÁ NEVÍTE O LÉCÍCH?* | **POSEZ****10:00** |
| **ST****29.1.** | **ZPÍVÁNKY U KYTARY S PEPOU BUCKEM** | **POSEZ****15:00** |

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

**KLUBU SENIORŮ**

**LEDEN 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÚT****7.1.** | **NOVOROČNÍ POSEZENÍ**  | **KLUB SENIORŮ****14:00** |
| **ÚT****14.1.** | **NA SLOVÍČKO S VEDENÍM MĚSTA NA TÉMA VEŘEJNÁ DOPRAVA***PŘIVÍTÁME PANA STAROSTU JAROSLAVA HLAVNIČKU A DOPRAVNÍHO EXPERTA A REFERENTA MHD PANA JANA VACHTLA* | **KLUB SENIORŮ****14:00** |
| **ČT****16.1.** | **VÝLET DO ČESKÝCH BUDĚJOVIC** | **SRAZ NA VLAK. NÁDRAŽÍ** **V 8:15** |
| **ÚT****21.1.** | **NOVOROČNÍ ZÁBAVA** **S JK BANDEM JIŘÍHO KRÁSY**  | **KLUB SENIORŮ****14:00** |
| **ÚT****28.1.** | **POSEZENÍ S PROMÍTÁNÍM** | **KLUB SENIORŮ****14:00** |

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