**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”.**