**SEZNAM AKTIVIT POSEZ A KLUB SENIORŮ**

**DUBEN 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KAŽDÉ****PO- ST** | **RANNÍ PROTAŽENÍ VE STOJI I VSEDĚ NA ŽIDLI** | **9:00****POSEZ** |
| **PO****3.4.****17.4.** | **RANNÍ PROTAŽENÍ V RYTMU SALSY S LENKOU VESELOU** | **9:00****POSEZ** |
| **PO****3.4.** | **MEXIKO****CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA S BÁROU OBSTOVOU** |  **13:30****KLUB SENIORŮ** |
| **PO****3.4.****17.4.****24.4.** | **HRAJEME KARTY A DESKOVKÉ HRY S KARLEM NOVOTNÝM** | **13:30****POSEZ** |
| **ÚT****4.4.** | **BINGO S LENKOU ŠAFRÁNKOVOU** ***VELIKONOČNÍ SPECIÁL*** | **10:00****POSEZ** |
| **ÚT****4.4.****11.4.****18.4.****25.4.** | **POHODOVÁ JÓGA S JARDOU HAUEREM** | **14:00****POSEZ** |
| **ST****5.4.****12.4.** | **MOZKOHRÁTKY ANEB TRÉNUJEME PAMĚŤ** | **10:00****POSEZ** |
| **ST****5.4.** | **SKANDALON VELIKONOC****PŮVOD VELIKONOC, PROŽÍVÁNÍ VELIKONOC DŘÍVE A DNES,****(NE)ZNÁMÝ SKANDÁL****VELIKONOČNÍ DUCHOVNÍ SETKÁNÍ A ZAMYŠLENÍ****S PASTOREM PAVLEM SMOLKOU, BTh.** | **15:00****POSEZ** |
| **ST** **12.4.****19.4.** | **HÁČKOVÁNÍ A JINÉ ŠMODRCHÁNÍ U KAFÍČKA****SE ZDEŇKOU HANIBALOVOU** | **15:00****POSEZ** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PO****17.4.** | **VÝLET S FRANTIŠKEM PLEVOU DO VLČÍ ROKLE****TRASA DLOUHÁ 6 KM – OKRUH OKOLO PROSEČNICE, VEDE POUZE PO LESNÍCH CESTÁCH A PĚŠINKÁCH (NUTNO POČÍTAT S KOŘENY, KAMENY, APOD.)****TEL: 601 347 686** | **SRAZ V 11:45 NA VLAK. NÁDRAŽÍ** **NÁVRAT** **OKOLO 17. HOD** |
| **ST** **19.4.** | **BINGO S LENKOU ŠAFRÁNKOVOU** | **13:00****POSEZ** |
| **PO****24.4.** | **EXKURZE DO TÉČKA V MĚSTSKÉ KNIHOVNĚ****A SEZNÁMENÍ S JEDINEČNOU DESK. HROU „POVIDLÁCI“** | **SRAZ V 9:00 HOD U POSEZU****A NEBO****V 9:10 U KNIHOVNY** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PO****24.4.** | **MLSÁNÍ JEDLÝCH KLÍČKŮ A MALÁ EXKURZE DO POTRAVINOVÝCH ALERGIÍ****BESEDA S ING. ELIŠKOU KOVÁŘÍKOVOU, Ph. D. Z VÝZKUMNÉHO ÚSTAVU POTRAV. PRAHA**  | **14:00****KLUB SENIORŮ** |
| **ST****26.4.** | **VÝTVARNÁ DÍLNA S VERONIKOU KOČOVOU****MACRAME SVÍCNY** | **15:00****POSEZ** |