**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** |