**SEZNAM AKTIVIT V POSEZU**

**ŘÍJEN 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KAŽDÉ****PO - ST** | **RANNÍ PROTAŽENÍ VESTOJI** **I VSEDĚ NA ŽIDLI** | **POSEZ****9:00** |
| **KAŽDÉ** **PO** | **HRAJEME KARTY A DESKOVÉ HRY S KARLEM NOVOTNÝM** | **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** |
| **PO****2.10.** | **RANNÍ PROTAŽENÍ NOHOU I MOZKU - VYCHÁZKA DO TÉČKA*****(ČEKÁ NÁS FILMOVÝ KVÍZ) 😊*** | **SRAZ V 8:50 U POSEZU** |
| **PO****2.10.** | **PEČEME BUŘTY NA OHÝNKU****(BUŘTY A JINÉ DOBRŮTKY S SEBOU)*****!!! TENTO DEN SE NEKONÁ DESKOHRANNÍ ANI PORADNA S TELEFONY !!!*** |  **SEJDEME SE V KOMUNITNÍ ZAHRADĚ KoZa****ANTUŠKOVA 266****OD 13 HOD** |
| **ÚT****3.10.****PO****23.10.** | **BINGO S LENKOU ŠAFRÁNKOVOU** | **POSEZ****10:00** |
| **ST****4.10.****25.10.** | **KULTURNÍ DOPOLEDNE** **SE ZDEŇKEM MORÁVKEM*****POVÍDÁNÍ O KNIHÁCH, HISTORII, HUDBĚ, ZPÍVÁNÍ…*** | **POSEZ****10:00** |
| **ST****4.10.****25.10.** | **HÁČKOVÁNÍ A JINÉ ŠMODRCHÁNÍ U KAFÍČKA SE ZDEŇKOU HANIBALOVOU** | **POSEZ****15:00** |
| **ST****4.10.** | **ZPÍVÁNKY U KYTARY S HONZOU ŠTOLLOU*****HRAJEME NA PŘÁNÍ*** | **POSEZ****16:00** |
| **PO****9.10.****ST****25.10.** | **RANNÍ PROTAŽENÍ V RYTMU TANCE S LENKOU VESELOU** | **POSEZ** **9:00**  |
| **ST****11.10.****18.10.** | **MUD - MUZEUM DESIGNU A UMĚNÍ V POSEZU!*****KREATIVNÍ PROGRAM NA POKRAČOVÁNÍ PLNÝ VZPOMÍNÁNÍ A POVÍDÁNÍ NA TÉMA KRAJINA KOLEM NÁS, NAŠE MĚSTO, PŘÍRODA…***  | **POSEZ****14:00** |
| **ČT****!!! 12.10. !!!** | **VÝLET S FRANTIŠKEM PLEVOU Z LOUŇOVIC POD BLANÍKEM – OLEŠNÉ,** **PŘES DŮM PŘÍRODY DO KONDRACE (NA ŘÍZEK 😊)*****TRASA CCA 5 KM, LESEM, POLEM, …*** | **SRAZ V 8:15 NA BUS. NÁDRAŽÍ****ODJ. 8:25 SMĚR VLAŠIM – PŘESTUP NA BUS SMĚR LOUŇOVICE P. B., OLEŠNÁ** |
| **ÚT****17.10.** | **MOZKOHRÁTKY ANEB TRÉNUJEME PAMĚŤ** | **POSEZ****10:00** |
| **ČT****!!! 19.10. !!!** | **CO JE TO SENIOR PAS?** **PŘIJĎTE SE PTÁT A ZAREGISTROVAT 😊****NAVAZUJE SEMINÁŘ “JAK NA CHYTRÝ TELEFON”** | **KLUB SENIORŮ****9:30** |

**SEZNAM AKTIVIT V KLUBU SENIORŮ**

**ŘÍJEN 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÚT****3.10.****17.10.** | **TRADIČNÍ SEDÁNKY** | **KLUB SENIORŮ****14:00** |
| **ÚT****10.10.** | **TANEČNÍ ZÁBAVA** **S J. K. BANDEM JIŘÍHO KRÁSY****VSTUP 50 KČ** | **KLUB SENIORŮ****14:00** |
| **ÚT****24.10.** | **CESTOPISNÁ PŘEDNÁŠKA “ESTONSKO” S LIBOREM DRAHOŇOVSKÝM** | **KLUB SENIORŮ****14:00** |
| **ČT****26.10.** | **VÝLET DO PODĚBRAD** ***VÍCE INFO NA VÝVĚSCE U KLUBU SENIORŮ***  | **SRAZ V 8:15 NA VLAK. NÁDRAŽÍ****ODJ. 8:35** |
| **ÚT****31.10.** | **ZPÍVÁNÍ S HARMONIKOU****ZAHRAJE FRANTIŠEK KOUKAL** | **KLUB SENIORŮ****14:00** |