**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** |