**POSEZ**

**BŘEZEN 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**  **KAŽDÝ**  **ČT** | **PORADENSTVÍ S MOBILY, NOTEBOOKY, CHYTRÝMI HODINKAMI, INTERNETEM, APOD…** | **POSEZ**  **14:00 – 15:00**  **POSEZ**  **9:30 – 12:00** |
| **KAŽDÉ**  **ÚT** | **POVÍDÁNÍ O BĚŽNÝCH STAROSTECH S KAMILOU**  *DISKUZE A PROMÍTÁNÍ NA RŮZNÁ TÉMATA, KTERÁ SE DOTÝKAJÍ SENIORŮ*  *TENTO MĚSÍC - ONLINE KURZ TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI*  *S MONIKOU ČERMÁKOVOU* | **POSEZ**  **10:00** |
| **KAŽDÉ**  **ÚT** | **POHODOVÁ JÓGA**  *S JARDOU HAUEREM* | **POSEZ**  **13:30** |
| **KAŽDÝ**  **ČT** | **BINGO**  *S LENKOU ŠAFRÁNKOVOU* | **POSEZ**  **13:30** |
| **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**  **3.3.**  **24.3.** | **RANNÍ TANEČNÍ PROTAŽENÍ** *S LENKOU VESELOU* | **POSEZ**  **9:00** |
| **ST**  **5.3.** | **ZPÍVÁNKY U KYTARY**  *S PEPOU BUCKEM* | **POSEZ**  **15:00** |
| **ST**  **12.3.** | **RUČNÍ PRÁCE U KAFÍČKA**  **(HÁČKOVÁNÍ, PLETENÍ, VYŠÍVÁNÍ, DRHÁNÍ, …)**  *SE ZDEŇKOU HANIBALOVOU* | **POSEZ**  **15:00** |
| **PO**  **17.3.** | **VYRÁBĚNÍ S VERONIKOU KOČOVOU Z DÍLNY SRDCEM SPOLEČNĚ**  *PTÁČCI ZE DŘEVA* | **POSEZ**  **9:30** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ST**  **19.3.** | ***POUŠŤ JAKO INSPIRACE V UMĚNÍ 2. ČÁST***  *DALŠÍ TVOŘIVÁ BESEDA S MARTINEM VLČKEM* | **POSEZ**  **14:00** |
| **ST**  **19.3.** | **VÝLET ZA KANDÍKEM**  **NA MEDNÍK Z PETROVA**  *S PETREM RÁDLEM A FRANTIŠKEM PLEVOU*  *TRASA Z NÁDRAŽÍ JE DO KOPCE CCA 3 KM, O ZPÁTEČNÍ CESTĚ SE ROZHODNE DLE AKTUÁLNÍCH PODMÍNEK* | **SRAZ V 7:20 NA VLAK. NÁDRAŽÍ** |
| **ST**  **26.3.** | **POSEZÁCKÝ KVÍZ**  *S ALENKOU ŠINDLEROVOU* | **POSEZ**  **13:30** |
| **ČT**  **27.3.** | **JARNÍ MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ**  *S DĚTMI Z MŠ BERUŠKY* | **SPOL. MÍSTNOST**  **V DPS NA MALÉM NÁMĚSTÍ V PŘÍZEMÍ**  **9:30** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**KLUBU SENIORŮ**

**BŘEZEN 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÚT**  **4.3.** | **BESEDA S ADVOKÁTKOU**  *S JUDR. ELIŠKOU PODROUŽKOVOU*  *O MAJETKOVÝCH VZTAZÍCH* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **11.3.** | **TANEČNÍ ZÁBAVA K MDŽ**  *ZAHRAJE JK BAND JIŘÍHO KRÁSY SE ZPĚVÁKEM RICHARDEM HRABÍKEM* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ČT**  **13.3.** | **VÝLET DO KOLÍNA**  *JEDEME PŘES LEDEČKO,*  *ZPÁTKY SE VRACÍME PŘES PRAHU* | **SRAZ V 8:45 NA VLAK. NÁDRAŽÍ** |
| **ÚT**  **18.3.** | ***THAJSKO***  *BESEDA S PETREM VOŘÍŠKEM* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÚT**  **25.3.** | **MEZIGENERAČNÍ DEBATA**  **S POSLANKYNÍ ZA KDU-ČSL**  *S PŘEDSEDKYNÍ KŘESŤANSKÝCH SENIORŮ NINOU NOVÁKOVOU,*  *MILANEM NOVOTNÝM OKRESNÍM PŘEDSEDOU KDU-ČSL BENEŠOV A DALŠÍMI HOSTY* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |

***DO KONCE MĚSÍCE SE MŮŽETE V POSEZU REGISTROVAT NA AKCI ČISTÁ ŘEKA SÁZAVA, KTERÁ SE KONÁ 12.4. NÁŠ ÚSEK BUDE OD RYBNÍKA V KONOPIŠTI OKOLO POTOKA SMĚREM K SILNICI NA RACEK.***

**Více info hledejte, prosím, na plakátech na vývěskách u Posezu, Klubu seniorů a “Pod Brankou”.**