**POSEZ**

**DUBEN 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** | **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** |
| **ST**  **2.4.** | **ČERNÁ HORA**  *CESTOVATELSKÁ BESEDA S LIBOREM DRAHOŇOVSKÝM* | **POSEZ**  **14:00** |
| **PO**  **7.4.** | **KERAMICKÉ ZÁPICHY DO KVĚTINÁČE**  *JARNÍ VYRÁBĚNÍ PRO VŠECHNY S VERONIKOU KOČOVOU Z DÍLNY SRDCEM SPOLEČNĚ* | **POSEZ**  **9:30** |
| **ST**  **9.4.** | **PLETENÍ POMLÁZEK S PEPÍKEM VONDROU**  *PRO HOLKY I PRO KLUKY VŠEHO VĚKU* | **POSEZ**  **10:00** |
| **ST**  **9.4.** | **ZPÍVÁNKY U KYTARY S PETREM FANTOU**  *ZAVZPOMÍNÁME NA ZNÁMÉ PÍSNĚ SPIRITUÁLU KVINTET, J. SUCHÉHO A ŠLITRA, VOSKOVCE A WERICHA,…* | **POSEZ**  **15:30** |
| **ČT**  **10.4.** | **JARNÍ MEZIGENERAČNÍ SETKÁNÍ**  *S DĚTMI Z MŠ BERUŠKY* | **SPOL. MÍSTNOST**  **V DPS NA MALÉM NÁMĚSTÍ V PŘÍZEMÍ**  **10:00** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SO**  **12.4.** | **AKCE ČISTÁ ŘEKA SÁZAVA**  *ČISTÍME POTOK VE SMĚRU OD KONOPIŠŤSKÉHO RYBNÍKU K SILNICI NA TÝNEC* | **SRAZ V 9 HOD V KONOPIŠTI NA PARKOVIŠTI POD HRÁZÍ RYBNÍKA** |
| **PO**  **14.4.**  **28.4.** | **RANNÍ TANEČNÍ PROTAŽENÍ**  *S LENKOU VESELOU* | **POSEZ**  **9:00** |
| **ST**  **16.4.** | **TĚLO A KRAJINA**  *INSPIRATIVNÍ SETKÁNÍ S EDUKÁTORY Z MUZEA UMĚNÍ A DESIGNU* | **POSEZ**  **14:00** |
| **ST**  **23.4.** | **POVÍDÁNÍ U ČAJE O ČAJI A DECHOVÁ RELAXACE**  *S VENDULKOU JIROUŠKOVOU* | **POSEZ**  **15:00** |
| **ČT**  **24.4.** | **VÝLET NA KELTSKÉ OPPIDUM ZÁVIST**  *S FRANTIŠKEM NAVŠTÍVÍTE ARCIBIS. ALTÁN, MINIZOO,…*  *NÁROČNĚJŠÍ TRASA SE STOUPÁNÍM CCA 5 KM* | **SRAZ NA VLAK. NÁDRAŽÍ V 7:15**  **ODJEZD V 7:31 DO VRŠOVIC, POTÉ BUSEM NA ZBRASLAV** |
| **ČT**  **24.4.** | **HUDEBNÍ DOPOLEDNE**  *COUNTRY A FOLKOVÉ PÍSNĚ NA KYTARY ZAHRAJÍ JIŘÍ BURGER A JAROSLAV BÁRA* | **SPOL. MÍSTNOST**  **V DPS NA MALÉM NÁMĚSTÍ V PŘÍZEMÍ**  **9:30** |
| **PO**  **28.4.** | **PŘIHLAŠOVÁNÍ NA ZÁJEZDY** | **POSEZ**  **8:00** |
| **ST**  **30.4.** | **POSEZÁCKÝ KVÍZ**  *S ALENKOU ŠINDLEROVOU* | **POSEZ**  **13:30** |

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

**KLUB SENIORŮ**

**DUBEN 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÚT**  **1.4.** | **PROMÍTÁNÍ** | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **8.4.** | **NA SLOVÍČKO S VEDENÍM MĚSTA**  *O VEŘEJNÉ ZELENI* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ČT**  **10.4.** | **VÝLET NA JARNÍ VÝSTAVU KVĚTIN „NARCIS“ DO LYSÉ NAD LABEM** | **SRAZ V 8:45 NA VLAK. NÁDRAŽÍ** |
| **ÚT**  **15.4.** | **VELIKONOČNÍ ZÁBAVA**  *ZAHRAJE FRANTIŠEK KOUKAL NA HARMONIKU* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **22.4.** | **SETKÁNÍ S PÍSNIČKOU**  *ZAZPÍVAJÍ DĚTI Z PĚV. SBORU*  *PŘI ZŠ DUKELSKÁ POD VEDENÍM BLANKY KUČEROVÉ* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **29.4.** | **UČITELKA V INDII**  *CESTOVATELSKÁ BESEDA S KATEŘINOU PODHORSKOU* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |