**POSEZ**

**ŘÍJEN 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KAŽDÉ**  **PO – ČT** | **RANNÍ PROTAŽENÍ VE STOJI**  **I VSEDĚ NA ŽIDLI** | **POSEZ**  **9:00** |
| **KAŽDÉ**  **PO** | **HRAJEME KARTY, DESKOVÉ HRY, SLOVNÍ POKER 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** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ST**  **1.10.** | **BENEŠOVSKÉ SENIORSKÉ HRY**  *S KONDIČNÍM KLUBEM BENEŠOV* | **KLUB SENORŮ**  **14:30** |
| **ČT**  **2.10.** | **KERAMIKA PRO ZAČÁTEČNÍKY**  *S VERONIKOU KOČOVOU Z DÍLNY SRDCEM SPOLEČNĚ*  *ZDARMA A S ÚSMĚVEM!* | **SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST DPS NA MALÉM NÁMĚSTÍ**  **9:30** |
| **SO**  **4.10.** | **VYCHÁZKA S MÍŠOU BEŠŤÁKOVOU**  *Z VLAŠIMI DO LIBŽE*  *8 KM* | **SRAZ V 8:40 NA TERMINÁLU** |
| **PO**  **6.10.**  **20.10.** | **DEKORACE ZE STARÝCH KNIH**  **TVOŘENÍ PODZIMNÍCH TÁCKŮ**  *S MĚSTSKOU KNIHOVNOU* | **KLUB SENIORŮ**  **15:00** |
| **ÚT**  **7.10.** | **VYCHÁZKA DO TUŽINKY**  *S JARMILOU GRILLOVOU Z POMNĚNIC PŘES TUŽINKU DO BN 2,5 KM* | **SRAZ V 10:30 NA TERMINÁLU**  **ODJ. V 10:41 BUSEM Č. 3** |
| **ST**  **8.10.**  **15.10.**  **22.10.**  **29.10.** | **KURZ TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**  *POUZE PRO PŘIHLÁŠENÉ* | **POSEZ**  **10 - 11:30** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ST**  **8.10.** | **HUDEBNÍ KVÍZ**  *S ANNOU MORÁVKOVOU – HÁDÁME A ZPÍVÁME LIDOVÉ PÍSNĚ* | **POSEZ**  **14:00** |
| **ČT**  **9.10.** | **VÝLET S FRANTIŠKEM PLEVOU**  *PO CYKLOSTEZCE DO MRAČE*  *7KM* | **SRAZ V 9 HOD U PENNY MARKETU** |
| **ČT**  **9.10.** | **HRAJEME ŽOLÍKY** | **SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST DPS NA MALÉM NÁMĚSTÍ**  **9:30** |
| **PO**  **13.10.**  **27.10.** | **RANNÍ TANEČNÍ PROTAŽENÍ**  *S LENKOU VESELOU* | **POSEZ**  **9:00** |
| **ST**  **15.10.** | **KRAJINOU LÁVY, LEDU, MECHU A INSPIRACE**  *PROMÍTÁNÍ O ISLANDU*  *S EDUKÁTORY MARTINEM A LADOU Z MUDu* | **POSEZ**  **14:00** |
| **ČT**  **16.10.**  **30.10.** | **ČTENÁŘSKÝ KLUB**  *S MĚSTSKOU KNIHOVNOU – PŘEDČÍTÁ LENKA VESELÁ* | **SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST DPS NA MALÉM NÁMĚSTÍ**  **9:30** |
| **PO**  **20.10.** | **MEZIGENERAČNÍ DÝŇOBRANÍ**  *S VERONIKOU KOČOVOU Z DÍLNY SRDCEM SPOLEČNĚ SI VYTVOŘÍME DEKORACE Z DÝNÍ* | **POSEZ**  **9:30** |
| **ST**  **22.10.** | **OHÝNEK S HARMONIKOU**  *BUŘTÍKY S SEBOU*  *(V BÝVALÉ VAJÍČKÁRNĚ – PŘED MOSTEM NA Č. VRŠKA VLEVO)* | **KOMUNITNÍ ZAHRADA V ANTUŠKOVĚ ULICI 13:00** |
| **ČT**  **23.10.** | **LITERÁRNĚ HUDEBNÍ DOPOLEDNE S OTTOU A VĚROU BEDNÁŘOVÝMI**  *KRÁTKÉ BÁSNIČKY A ZPÍVÁNÍ S HARMONIKOU* | **SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST DPS NA MALÉM NÁMĚSTÍ**  **9:30** |

**KLUB SENIORŮ**

**ŘÍJEN 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÚT**  **7.10.** | **SPRÁVNÁ VÝŽIVA U SENIORŮ A MÝTY A FAKTA O PITNÉ VODĚ**  *BESEDA OD KRAJ. HYG. STANICE* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **14.10.** | **ŘÍJNOVÁ ZÁBAVA**  *S JK BANDEM JIŘÍHO KRÁSY* | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ČT**  **16.10.** | **VÝLET DO TÁBORA** | **SRAZ V 10 HOD NA VLAK. NÁDRAŽÍ** |
| **ÚT**  **21.10.** | **NA SLOVÍČKO S TECHNICKÝMI SLUŽBAMI MĚSTA BENEŠOV** | **KLUB SENIORŮ**  **14:00** |
| **ÚT**  **28.10.** | **STÁTNÍ SVÁTEK - ZAVŘENO** |  |
|  | **VÍCE INFO V POSEZU NEBO NA TEL. 776 630 297** |  |