**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** |  |