**Program Klubu Seniorů**

**Leden 2022**

**Pondělí 3.1.**

- KARETNÍ KROUŽEK Canasta od 12:00h.

- Novoroční blahopřání, individuální konzultace a odevzdávání členských příspěvků. Od 14:00h.

**Úterý 4.1.**

- KONDIČNÍ CVIČENÍ na židlích od 10h.

- MARIÁŠ od11:00h.

- KERAMIKA od 9:00h.

**Program**: **Od 14:00h odevzdávání členských příspěvků.**

**Středa 5.1.**

- VÝUKA NA PC (Bohužel pro nemoc začátek nejdříve v únoru)

- KERAMIKA od 9:00h.

- STOLNÍ TENIS od 14:00h.

- VÝTVARNÁ DÍLNA ( korálkování) od 14:00h.

**Čtvrtek 6.1.**

- TRÉNINK PAMĚTI od 9:00h.

- KONDIČNÍ CVIČENÍ na židlích od 10:15h..

**Odpolední program**: **Od 14:00h odevzdávání členských příspěvků.**

**Pátek 7.1.**

- JOGA od 9:00h. (Bohužel pro nemoc začne až 21.1.)

- KARETNÍ KROUŽEK Canasta od 12:00h.

**Pondělí 10.1.**

- KARETNÍ KROUŽEK Canasta od 12:00h.

- KERAMIKA od 9:00h.

**Program: KONDIČNÍ VYCHÁZKA s hikingovými holemi i bez nich. V 10:00h. sraz na recepci DPS.**

**Úterý 11.1.**

- KONDIČNÍ CVIČENÍ na židlích od 10h.

­ ANGLIČTINA PRO POKROČILÉ od 9:00h.

- MARIÁŠ od 9:00h.

- KERAMIKA od 9:00h.

**Odpolední program: AUTORSKÉ ČTENÍ spisovatelky a světoběžnice Zdenky Balcarové z knihy :**

**„ Když jsem se Kypřila“ . Od 15:00h.**

**Středa 12.1.**

- VÝUKA NA PC (Bohužel pro nemoc začátek nejdříve v únoru)

- KERAMIKA od 9:00h

- STOLNÍ TENIS od 14:00h.

- VÝTVARNÁ DÍLNA ( korálkování) od 14:00h.

**Čtvrtek 13.1.**

- TRÉNINK PAMĚTI od 9:00h.

**-** KONDIČNÍ CVIČENÍ na židlích od 10:15h.

**Program: HUDEBNĚ – ZÁBAVNÉ vystoupení pan Vízner a Helenka Krupková. Od14:30h.**

**Pátek 14.1.**

- JOGA od 9:00h. (Bohužel pro nemoc začne až 21.1.)

**-** KARETNÍ KROUŽEK Canasta od 12:00h.

**Pondělí 17.1.**

- KARETNÍ KROUŽEK Canasta od 12:00h.

- KERAMIKA od 9:00h.

**Dopolední Program: KONDIČNÍ VYCHÁZKA s hikingovými holemi i bez nich. V 10:00h. sraz na recepci DPS.**

**Úterý 18.1.**

**-**  ANGLIČTINA PRO POKROČILÉ od 9:00h.

- KONDIČNÍ CVIČENÍ na židlích od 10h.

- MARIÁŠ od 9:00h.

**-** KERAMIKA od 9:00h.

**Odpolední program: Od 14:00h. PŘEDNÁŠKA Z OBLASTI BANKOVNICTVÍ A FINANČNÍ GRAMOTNOSTI : Martin Macura na téma:**

**„ Půjčky a ručení za ně “ 1.část.**

**Středa 19.1.**

- VÝUKA NA PC (Bohužel pro nemoc začátek nejdříve v únoru)

- KERAMIKA od 9:00h.

- STOLNÍ TENIS od 14:00h.

- VÝTVARNÁ DÍLNA ( korálkování) od 14:00h.

**Čtvrtek 20.1.**

- TRÉNINK PAMĚTI od 9:00h.

**-** KONDIČNÍ CVIČENÍ na židlích od 10:15h.

**Odpolední program: Od 14:00h. PŘEDNÁŠKA Z OBLASTI BANKOVNICTVÍ A FINANČNÍ GRAMOTNOSTI : Martin Macura na téma:**

**„ Půjčky a ručení za ně “ 2.část.**

**Pátek 21.1.**

- JOGA od 9:00h.

**-** KARETNÍ KROUŽEK Canasta od 12:00h.

**Pondělí 24.1.**

- KARETNÍ KROUŽEK Canasta od 12:00h.

- KERAMIKA od 9:00h.

**Dopolední program: KONDIČNÍ VYCHÁZKA s hikingovými holemi i bez nich. V 10:00h. sraz na recepci DPS.**

**Úterý 25.1.**

**-**  ANGLIČTINA PRO POKROČILÉ od 9:00h.

- KONDIČNÍ CVIČENÍ na židlích od 10h.

- MARIÁŠ od 9:00h.

**-** KERAMIKA od 9:00h.

**Odpolední program: ZPĚV A HRA NA HARMONIKU s Miluškou Beranovou. Od 14:30h.**

**Středa 26.1.**

- VÝUKA NA PC (Bohužel pro nemoc začátek nejdříve v únoru)

- KERAMIKA od 9:00h.

- STOLNÍ TENIS od 14:00h.

- VÝTVARNÁ DÍLNA ( korálkování) od 14:00h.

**Čtvrtek 27.1.**

- TRÉNINK PAMĚTI od 9:00h.

**-** KONDIČNÍ CVIČENÍ na židlích od 10:15h.

**Odpolední program: BINGO s tombolou od 14:00h.**

**Pátek 28.1.**

- JOGA od 9:00h.

**-** KARETNÍ KROUŽEK Canasta od 12:00h.

- **ENKAUSTIKA od 10:30h. Speciální výtvarná technika malování voskem.**