

Pátek 13. 1.	08.30, 09.30, 10.30 hodin Sál – suterén	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
Pátek 13. 1.	14.30 hodin Sál – suterén	Pohybem pro radost Cvičení pro seniory v rytmu hudby	
Pondělí 16. 1.	09.05 hodin Terminál MHD, autobus číslo 14, nástupiště číslo 7	Výlet s René Kucem Směr OC Globus s výstupem u zastávky Polní. Odtud povede trasa ulicí Na Mlýnku, přes Londýnskou, Stříbrný kopec, Pod Strání, Obchodní, Ostašovskou k OC Globus. Trasa měří 4 km.	
Pondělí 16. 1.	10.30 hodin Centrální klub seniorů, 3. patro	Klub šikovných rukou s Květou Josiekovou	
Pondělí 16. 1.	15.00 hodin Centrální klub seniorů, 3. patro	Marie Curie - Sklodowská Významná vědkyně polského původu Beseda s Annou Sadílkovou	
Čtvrtek 19. 1.	13.30 hodin Centrální klub seniorů, 3. patro	Herní odpoledne Pravidelné zápolení ve společenských hrách	
Pátek 20. 1.	08.30, 09.30, 10.30 hodin Sál – suterén	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
Pátek 20. 1.	14.30 hodin Sál – suterén	Pohybem pro radost Cvičení pro seniory v rytmu hudby	
Pondělí 23. 1.	09.14 hodin Terminál MHD, tramvaj číslo 3	Výlet s René Kucem Směr Horní Hanychov s výstupem na zastávce Staré pekárny. Odtud povede trasa ulicí Volgogradskou, přes Úvalskou po Národní, Kubelíkovou, přes sídliště Gagarinova, ulicí Máchovou, Jeronýmovou, U Školy, 28. října, Slepou, Kralickou do Hanychovské k tramvajové zastávce Staré pekárny. Trasa měří 4 km.	
Úterý 24. 1.	14.00 hodin Centrální klub seniorů, 3. patro	Hudební odpoledne s Miloslavem Hadravou a Jiřím Klímou Tradiční odpolední posezení s živou hudbou	
Čtvrtek 26. 1.	10.00 – 13.00 hodin Kuželna Tipsport arena	Tréninkové dopoledne v Kuželně	

Čtvrtek 26. 1.	13.30 hodin Centrální klub seniorů, 3. patro	Herní odpoledne Pravidelné zápolení ve společenských hrách	
Pátek 27. 1.	08.30, 09.30, 10.30 hodin Sál – suterén	Lehké relaxační cvičení Ručník s sebou!	
Pátek 27. 1.	10.00 hodin Bílá klubovna č. 3, 5. patro a Centrální klub seniorů 3. patro	Giuseppe Verdi - Aida Povídání o opeře v Divadelní kavárně s Ninou Vaňkovou	
Pátek 27. 1.	14.30 hodin Sál – suterén	Pohybem pro radost Cvičení pro seniory v rytmu hudby	
Pondělí 30. 1.	09.10 hodin Terminál MHD, autobus číslo 16, nástupiště číslo 2	Výlet s René Kucem Směr Machnín s výstupem u školy v Ostašově. Odtud povede trasa ulicí Křížanskou, Žakovskou, Šrámkovou, Družby, Karlinskou, V Závětrí, U Lesička, Uralskou, Americkou, Domažlickou, Slovenskou, Anglickou, Vysokou do Hanychovské k tramvajové zastávce Viadukt.	
Pondělí 30. 1.	10.30 hodin Centrální klub seniorů, 3. patro	Klub šikovných rukou s Květou Josiekovou	
Úterý 31. 1.	15.30 hodin Centrální klub seniorů, 3. patro	Promítání fotografií z akcí Kontaktu (Prohlídka radnice, koncert Severáček seniorům, prohlídka vily Hany a Edvarda Benešových, recitál Petry Černocké, zimní turnaj v šipkách, Adventní koncerty, Silvestrovská procházka)	