



Aktivní senior 2018 aneb

Setkávání při sportu, zábavě i vzdělávání



Kalendář akcí pro aktivní seniory 2018

24.01.2018 – Pět jazyků lásky

Beseda s psycholožkou PhDr. Stanislavou Podžornou, která nás seznámí s pěti základními jazyky lásky, které jsou klíčové pro harmonický a obohacující vztah.

Zasedací místnost v 10. patře budovy radnice – v 15 hodin

01.02.2018 – Cvičení QI GONG

Zdravotní cvičení pod vedením paní Jarky Báňové. Cvičení bude probíhat každý čtvrtek a je vhodné úplně pro všechny.

Klub seniorů, Sokolovská 393 – v 9 hodin

06.02.2018 – Sejdeme se, zazpíváme, dobrý vtip si k tomu dáme

Již tradiční společné zpívání při harmonice i kytáře s Ing. L. Piskořem. Také si zasoutěžíme o nejlepší vtip odpoledne.

Vila Machů Kopřivnice (bývalé loutkové divadlo) – ve 14 hodin

21.02.2018 – Senior v dopravě (školení řidičů i neřidičů)

Beseda pro řidiče, cyklisty i ostatní účastníky provozu. Znalosti pravidel provozu na pozemních komunikacích nám oživí pan Miroslav Marek.

Zasedací místnost v 10. patře budovy radnice – v 15 hodin

06.03.2018 – Turnaj v bowlingu

Přátelské klání v hodu koulí na kuželky.

Bowling centrum Kopřivnice – v 10 hodin

14.03.2018 – Trénování paměti

Přednáška s pracovnící Městské knihovny Lucií Kazlepkovou.

Akademická posluchárna v KDK – v 9 hodin

19.03.2018 – SENIORCOMP

Úvodní schůzka zájemců o výuku i zdokonalování v práci na PC.

Skautské centrum Vanaivan – v 17 hodin

27.03.2018 – Velikonoční tvoření

Pojďte si vyzkoušet svou zručnost a kreativitu – společně vytvoříme originální velikonoční dekorace.

Klub seniorů, Sokolovská 393, Kopřivnice – v 8,30 hodin

12.04.2018 – Jarní seniorské odpoledne

Tradiční kulturně-společenská akce s programem i tancem.

Velký sál KDK – v 17 hodin

25.04.2018 – Změna na talíři

Beseda se Štěpánkou Vontrobou o pestrém a vyváženém jídelníčku. Inspirace a rady k přípravě jídla.

Klub seniorů, Sokolovská 393, Kopřivnice – v 15 hodin

17.05.2018 – Outdoorové dopoledne na Vanaivanu

Oblíbená sportovně-zábavná akce ve spolupráci se Skautským centrem Vanaivan.

Skautské centrum Vanaivan – v 8,30 hodin

01.06.2018 – Jarmark poskytovatelů sociálních služeb

Tradiční přehlídka poskytovatelů sociálních služeb s doprovodným programem. Letos ve spolupráci s Integrovaným záchranným systémem v rámci akce Preventivní na den dětí. *Prostranství před radnicí, Kopřivnice*

06.06.2018 – Cyklovýlet

Oblíbené cykloputování pro milovníky jízdy na kole, přírodních i kulturních zajímavostí po trase. Trasu se včas dozvíte.

Odjezd z parkoviště u hotelu TATRA Kopřivnice

26.06.2018 – Od jamky k jamce

Zábava při hře minigolfu. Pro ostřílené hráče i úplné začátečníky.

Hřiště minigolfu v areálu koupaliště – v 8,30 hodin

05.09.2018 – Turisticko-poznávací zájezd

Cíl je zatím neznámý, ale jistě krásný.

Odjezd z parkoviště u hotelu TATRA Kopřivnice

10.09.2018 – Akademie 3. věku

Přihlašování do zimního semestru vzdělávání seniorů

Čítárna knihovny, KDK

20.09.2018 – Sportovní dopoledne

Dopoledne plné sportu – cvičení na Vanaivanu, poté plavání a cvičení ve vodě na krytém bazéně.

Skautské centrum Vanaivan – v 8,30 hodin

podzim 2018 – Počítačové kurzy

3 samostatné lekce: Práce s textem a prezentace, Úprava fotografií, Internet. Termíny budou upřesněny.

Skautské centrum Vanaivan

02.10.2018 – Akademie 3. věku

Zahájení zimního semestru 17. ročníku Akademie 3. věku.

Čítárna knihovny, KDK

09.10.2018 – Podvody a jiná trestná činnost na seniorech

Víte, jaké nástrahy na Vás číhají? Jak se jim vyhnout, předejít jim?

Beseda ve spolupráci s Policií České republiky.

Obvodní oddělení PČR, v 10 hodin

25.10.2018 – Zábavné soutěžní odpoledne

Převážně nevázně si zasoutěžíme, pobavíme se, možná se i něco nového dozvíme.

Zasedací místnost v 10. patře radnice – ve 14 hodin

22.11.2018 – Podzimní seniorské odpoledne

Tradiční kulturně-společenská akce s programem i tancem.

Velký sál KDK – v 17 hodin

27.11.2018 – Předvánoční tvoření

Vánoce se blíží, vytvoříme si adventní věnec nebo jiné dekorace.

Klub seniorů, Sokolovská 393, Kopřivnice – v 8,30 hodin

Další informace na www.koprivnice.cz/aktivnisenior

Sledujte prosím upoutávky na jednotlivé akce v místních sdělovacích prostředcích a na plakátovacích plochách. Drobné změny nejsou vyloučeny! Máte návrhy, nápady či připomínky? Kontaktujte nás!

Kontaktní osoby:

Mgr. Pavla Zrunková - MÚ Kopřivnice – OSVZ, 2. poschodí, č. dv. 243
Tel: 556 879 460, e-mail: pavla.zrunkova@koprivnice.cz

Lucie Kazlepková - Knihovna Kopřivnice, KDK

(pro Akademii III. věku a Trénování paměti)

Tel: 556 808 420, e-mail: kazlepkova@kdk.cz

Dana Žambochová - Skautské centrum VANAIVAN (pro SENIORCOMP)

Tel: 603 228 175, e-mail: dana.zambochova@vanaivan.cz

Financováno v rámci dotačního Programu na podporu zdravého stárnutí v Moravskoslezském kraji na rok 2018