



Aktivní senior 2019 aneb

Setkávání při sportu,
zábavě i vzdělávání



Kalendář akcí pro aktivní seniory 2019

08.01.2019 – Cvičení QI GONG

Zdravotní cvičení pod vedením paní Jarky Báňové. Cvičení bude probíhat každé úterý a je vhodné úplně pro všechny.
Zasedací místnost v 10. patře budovy radnice – 9:00-10:30

14.01.2019 – Akademie třetího věku

Přihlašování do letního semestru vzdělávání seniorů.
Čítárna knihovny, KDK

24.01.2019 – Turnaj v bowlingu

Přátelské klání v hodů koulí na kuželky.
Bowling centrum Kopřivnice – v 10 hodin

30.01.2019 – Zahájení letního semestru Akademie třetího věku

Čítárna knihovny, KDK

06.02.2019 – Sejdeme se, zazpíváme, dobrý vtip si k tomu dáme

Již tradiční společné zpívání při harmonice i kytarě s Ing. L. Piskořem.
Vila Machů Kopřivnice (bývalé loutkové divadlo) – ve 14 hodin

21.02.2019 – Spotřebitelské právo v denním životě

Beseda s pracovníci Občanské poradny na témata jako je úskalí uzavřených smluv, souhlasy se zpracováním osobních údajů, výpovědi smluv, exekuce a jiné.
Klub seniorů, Sokolovská 393, Kopřivnice – ve 14 hodin

06.03.2019 – Senior bez nehod

Divadelní přednáška. Tvářemi projektu a kampaně jsou herečka Jaroslava Obermaierová a herec a zpěvák Jiří Štědroň.
Kino Kopřivnice – v 10 hodin

13.03.2019 – Nedovolte mozku stárnout

Přednáška s pracovnící Městské knihovny Lucií Kazlepkovou. Možnost přihlásit se na kurzy trénování paměti.
Akademická posluchárna v KDK – v 9 hodin

18.03.2019 – SENIORCOMP

Úvodní schůzka zájemců o výuku i zdokonalování v práci na PC - určeno pro začátečníky i mírně pokročilé.
Skautské centrum Vanaivan – v 17 hodin

20.03.2019 – Trénování paměti

Zahájení kurzů trénování paměti pro začátečníky i pokročilé.
Městská knihovna Kopřivnice

31.03.2019 – Hra s příběhy

Čtyři lekce základů tvůrčího psaní.
Skautské centrum Vanaivan – 16:00-18:00 hodin

25.04.2018 – Jarní seniorské odpoledne

Tradiční kulturně-společenská akce s programem i tancem.
Velký sál KDK – v 17 hodin

16.05.2019 – Outdoorové dopoledne na Vanaivanu

Oblíbená sportovně zábavná akce ve spolupráci se Skautským centrem Vanaivan.
Skautské centrum Vanaivan – v 8:30 hodin

05.06.2019 – Cyklovýlet

Oblíbené cykloputování pro milovníky jízdy na kole. Trasu se včas dozvíte.
Odjezd z parkoviště u hotelu TATRA Kopřivnice

26.06.2019 – Od jamky k jamce

Zábava při hře minigolfu. Pro ostřílené hráče i úplné začátečníky.
Hřiště minigolfu v areálu koupaliště – v 8:30 hodin

11.09.2019 – Turisticko-poznávací zájezd

Kam? To bude překvapení.
Odjezd z parkoviště u hotelu TATRA Kopřivnice

19.08.2019 – Akademie třetího věku

Přihlašování do zimního semestru vzdělávání seniorů.
Čítárna knihovny, KDK

04.09.2019 – Zahájení zimního semestru Akademie třetího věku

Čítárna knihovny, KDK

říjen 2019 – Počítačové kurzy

3 samostatné lekce. Termíny budou upřesněny.
Skautské centrum Vanaivan

03.10.2019 – Kreativní dílna

Přijďte si vyzkoušet některé techniky ručních prací a inspirovat se na dlouhé zimní podvečery.
Klub seniorů, Sokolovská 393, Kopřivnice – v 8:30 hodin

24.10.2019 – Zábavné soutěžní odpoledne

Převážně nevážně si zasoutěžíme, pobavíme se, možná se i něco nového dozvíme.
Zasedací místnost v 10. patře radnice – ve 14 hodin

listopad 2019 – Mozkocvička

Během tří lekcí si vyzkoušíte techniky vhodné pro trénování paměti a koncentrace.
Skautské centrum Vanaivan

21.11.2019 – Podzimní seniorské odpoledne

Tradiční kulturně společenská akce s programem i tancem.
Velký sál KDK – v 17 hodin

Další informace na:

www.koprivnice.cz/aktivnisenior
www.facebook.com/aktivnisenior
<https://aktivnisenior.rajce.idnes.cz>



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 2019