

TÝDEN (NEJEN) PRO SENIORY



Stárněte aktivně

1. říjen – Mezinárodní den seniorů

Termín	Aktivita	Pořadatel/Místo konání
Akce v aquaparku napříč celým týdnem dle ceníku aquaparku		
po - čt 5. - 8.10.	14:00 - 15:00 Plavání s trenérem , který Vám pomůže s plaveckým stylem - max. kapacita 6 osob na dráhu, služby trenéra zdarma	Děčínská sportovní, p.o./ Plavecký areál Obelouková 1400/6, Děčín I. http://dcsportovni.cz/
út 6.10.	16:00 - 17:00 Hormonální jóga s paní Purkytovou	Objednávky přijímáme v recepci aquaparku nebo na tel. 412 704 211.
st 7.10.	17:00 - 18:00 Aquaerobic s paní Zápotockou	
po 5.10.	15:00 - 16:00 } Bodyform cvičení s paní Kloučkovou	
st 7.10.	16:00 - 17:00 }	
so 10.10.	10:00 - 11:00 }	
čt 1.10. 17:00	„Povodeň v Tbilisi... na vlastní kůži“ Cestopisná přednáška Jana Javůrka, chovatele Zoo Ústí nad Labem Vstup zdarma	Zoo Děčín/Městská knihovna Děčín Karla Čapka 1441/3, Děčín I.
čt 1.10. 10:00 - 11:00 12:00 - 13:00	Prohlídka škol Přijďte zavzpomínat na svá školní léta, prohlédnout si, jak šel čas a jak se dnes učí vaše vnoučata. ZŠ Komenského náměstí v čase 10:00 – 11:00 ZŠ Máchovo náměstí v čase 12:00 – 13:00	ZŠ Komenského náměstí Kontakt: Mgr. Olga Křivohlavá tel. 412 417 063 ZŠ Máchovo náměstí Kontakt: Mgr. Bc. Alena Tomášková tel. 412 531 729
so 3.10. 14:00 - 17:00	„I zvířata mají svátek“ 15:00 Prohlídka Zoo pro seniory s průvodcem, sraz u orientačního plánu Vstup zdarma pro seniory 60+/ostatní dle ceníku	Zoo Děčín – Pastýřská stěna Žižkova 1286/15, Děčín IV. Kontaktní tel. 412 531 164
ne 4.10. 10:00 - 12:00	„Prohlídka města Děčína a Barokní perly zámku“ Prohlídka začíná u Městské knihovny (sraz u informačního centra knihovny, ul. Karla Čapka) a dále pokračuje přes Masarykovo náměstí, Křížovou ulici, zámecké nádvoří a konírnou, Růžovou zahradu, zámeckou chodbu, Kostel povýšení sv. Kříže, jižní zámecké zahrady a řetězovou lávku. Kapacita max. 30 osob, senioři 65+: 140 Kč/ostatní dle ceníku	Enthusia cestovní kancelář Labské nábřeží 33, Děčín IV. Kontakt: Ing. Petra Czastková tel. 724 006 865, www.enthusia.cz
po - út 5.- 6.10. 10:00 - 16:00	Zdravotní vláček Projížďka na trase Masarykovo náměstí – hl. nádraží a zpět. Vláček dle zájmu zajíždí i do odlehčovací služby ADP Anna na Den otevřených dveří , na místě i ve vláčku možnost kontroly zdravotního stavu sestrou. Pro seniory 60+ zdarma, ostatní dle ceníku	ADP Anna Loubí 69, Děčín Kontakt: JUDr. Hana Kozáková tel. 605 769 962
út 6.10. 13:00 - 15:30	„Společně proti násilí páchanému na seniorech“ Interaktivní přednáška s názornými scénkami a o tom, na co si dát pozor. Kapacita max. 30 osob, vstup zdarma	Prosapia o.s./ Klub seniorů „Zlatý podzim“ Bezručova 656/21, Děčín IV. Kontakt: Jaroslava Janečková tel. 603 596 176
st 7.10. 10:00 - 16:00	Seniorský den v DDM Děčín Prohlídka jednotlivých středisek, získání informací o aktivitách DDM pro děti i dospělé, v odpoledních hodinách možnost návštěvy v jednotlivých zájmových útvarech.	Dům dětí a mládeže Děčín Teplická 344/38; V Sídlišti 387; Březiny 98; Divišova 217/8, Děčín Kontakt: Bc. Světluše Hochwalderová tel. 777 457 555
st 7.10. 14:30 - 17:00	„Parkinson nejen z pohledu pacienta“ Setkání je určeno nejen těm, kteří se chtějí dozvědět o tomto nevyčísitelném onemocnění, ale i těm, které zajímá osobní výpověď člověka, který nevážnou formou podává svědectví o vážných věcech. Vstup zdarma	Regionální klub společnosti Parkinson/Magistrát města Děčín velká zasedací místnost budovy B1 ul. 28. října 1155/2, Děčín I.
čt 8.10. 8:00 - 14:00	Den otevřených dveří v odlehčovací službě Valerie Machové Přijďte si prohlédnout vše, co služba nabízí. Při návštěvě Vám poskytneme: *poradenství ve zdravotní i sociální oblasti (zodpovíme dotazy, poradíme) *měření glykémie (měření hladiny cukru v krvi)*měření krevního tlaku *měření kyslíkové saturace (okysličení krve)*výpočet BMI	Valerie Machová – Homecare Škroupova 302/17, Děčín II. Kontakt: Bc. Jana Braunštejnová tel. 773 773 051
pá 9.10. 13:30 - 16:30	Posezení s živou hudbou Vítání jsou všichni bez ohledu na věk! Zveme Vás k návštěvě a posezení. Kapacita max. 50 osob, vstup zdarma	Klub seniorů „Zlatý podzim“ Bezručova 656/21, Děčín IV. Kontakt: Marta Rusnáková tel. 737 767 860
pá 9.10. 16:00	„Nerušit, prosím“ Představení Divadelního souboru Domu kultury Sřelnice Rumburk pro seniory v Městském divadle Děčín. Délka představení 2h 10 min, přestávka. Autor: Ray Cooney, vstup zdarma bez rezervace	Magistrát města Děčín, OSV/ Městské divadlo Děčín Teplická 75, Děčín IV. Kontaktní tel. 412 593 253
ne 11.10. 15:00	Společenské odpoledne s hudbou Slavnostní zakončení týdne s hudbou a doprovodným programem. Vstup zdarma	Magistrát města Děčín/SD Sřelnice Labská 691/23, Děčín I. Kontaktní tel. 412 593 253

Akce jsou určeny především pro seniory, zapojit se mohou i jejich rodiny, děti, vnoučata a přátelé.

