

Stárnout se dá i aktivně!
Stačí jen vyrazit!



5. ROČNÍK

MÍSTA V LITOMĚŘICÍCH PŘÁTELSKÁ SENIORŮM

SOUTĚŽ:

Určeno pro občany starší 60 let

Ceny pro všechny,
kteří navštíví
minimálně 8 akcí

Přihlášky a startovací karty
jsou k vyzvednutí
od 1. dubna do konce akce
v Informačním centru
na Mírovém náměstí
v Litoměřicích

Akci připravilo Zdravé
město Litoměřice společně
s partnery a Komunitním
plánováním sociálních služeb
v rámci kampaně 30 dní
pro neziskový sektor.

2017



TERMÍN	ČINNOST	POŘADATEL, MÍSTO KONÁNÍ, ČAS
Středa 12. 4.	Barokní Litoměřice – procházka barokním centrem města s překvapením. Rezervace nutná na tel: 416 916 440 nebo přímo v infocentru.	CCR, Informační centrum Mírové náměstí 16/8 1. sk. od 14,00 hod. 2. sk. od 14,30 hod.
Úterý 18. 4.	Prohlídka budovy Okresního soudu v Litoměřicích. Seznámení s organizací soudu a následná prohlídka zařízení (např. místnosti eskorty). Diskuse s JUDr. Miroslavem Kurešem.	Sraz u vstupu do budovy Okresního soudu, Na Valech 525/12 1. skup. od 9,30 hod. 2. skup. od 10 hod.
Pátek 21. 4.	Hledáme své předky / rodopisná přednáška Besedou provází Pavel Rýva, člen genealogické společnosti. Zve Spolek LiPen Litoměřice.	Knihovna K.H. Máchy Mírové náměstí 26, sál 2.patro od 10 hod.
Úterý 25. 4.	Exkurze do Požární stanice v Litoměřicích Přijďte se podívat „Jak to chodí u hasičů“ aneb prohlídka technického vybavení a zázemí litoměřických hasičů.	Sraz u vstupu do objektu hasičů Českolipská 1997/11, Litoměřice 1.skup. v 9,30 hod. 2. skup. 10 hod.
Čtvrtek 27. 4.	Přijďte se pobavit na „KOLO – TOČ“ – zábavnou formu vědomostní soutěže. Dále získáte informace o aktivitách Diecézní charity Litoměřice.	Diecézní charita Litoměřice Kosmonautů 2022 od 10 hod.
Středa 3. 5.	Přednáška MUDr. J. Halamky na téma onkologická prevence spojená s praktickými ukázkami Ligy proti rakovině VIKTORIA, z.s.	Městská nemocnice Litoměřice, sraz v 13,45 hod. u recepcce hlavního vchodu
Pátek 5. 5.	„Domácí hospic a jeho fungování“ aneb „Jak vypadá umírání doma? Co všechno se doma dá zvládnout a jak v tom může pomoci domácí hospicová péče?“	Hospic sv. Štěpána Rybářské náměstí 662/4 1. sk.: 10 hod. 2. sk.: 13 hod.
Úterý 9. 5.	Ve zdravém těle zdravý duch a zábavou k novému přátelství s Bezva partou. Přijďte si vyzkoušet netradiční sporty (bubble kuželky, tenis bucket, golf ball a další), zacvičit si jógu a užít si spoustu zábavy (taneční podložky, kolektivní soutěže) www.bezvaparta.com	Dětské dopravní hřiště, Jiráskovy sady od 13 hod.
Čtvrtek 11. 5.	Do terče 3 x jinak. Trojboj ve stěbě ze vzduchovky, luku a praku. Pravidla budou vysvětlena na místě. Součástí návštěvy je také prohlídka zařízení a informace o nabízených službách.	Domov U Trati, U Trati 3 Sraz v 9,30 hod. ve vestibulu budovy.
Pondělí 15. 5.	Keňa – země kontrastů. Rozmanitost přírodních krás je v Keni skutečně úžasná. Nabídneme ochutnávku nejkrásnějších míst této země, nahlédneme ale i za oponu, kam turisté nechodí. Přednáší R. Rokůsková ze ShineBean.	Klub důchodců, Alšova ulice 8 1. sk.: od 14 hod. 2. sk.: od 15 hod.
Středa 17. 5.	Prohlídka zahrady charitního domova sv. Zdislavy pro seniory. Návštěva kostela sv. Ludmily spojená s výkladem pátera Józefa Szeligy.	Charitní domov sv. Zdislava, Dominikánské náměstí 92/1 od 13 hod.
Pátek 19. 5.	První pomoc – praktické ukázky poskytování první pomoci. Úrazy v domácnosti a jejich ošetření. Akce Českého červeného kříže.	Dětské dopravní hřiště, Jiráskovy sady 1. skupina od 10,30 hod. 2. skupina od 11,30 hod.
Pondělí 22. 5.	Prohlídka Domova pro seniory Kréta (Terezín) spojená s možností vyzkoušení aktivizačních technik, ukázkou bydlení v překrásném lesoparku a informacemi o sociální a zdravotní péči.	Sraz v 9 hod. na parkovišti u soudu – ulice Na Valech, (přistavení autobusu)
Středa 24. 5.	TURNAJ V PETANGUE – 5. ročník oblíbené soutěže. Pro zájemce prohlídka domova pro seniory. Informace o poskytovaných službách v Domově s pečovatelskou službou v ul. Kosmonautů.	Domov na Dómském pahorku Zahradnická 1534/5 od 9. hod.
Pátek 26. 5.	Moderní deskové hry v Rozmarýnu. Přijďte si zahrát deskové a karetní hry, které získaly řadu ocenění a značnou oblibenost. Jednoduchá pravidla Vám rádi vysvětlíme.	DDM Rozmarýn, Plešivecká 15 1.sk.: od 8,30 hod. 2. sk.: od 11 hod.
Úterý 30. 5.	KČT – Turistikou k aktivnímu stáří – pěší výlet kolem Ohře do Terezína spojený s návštěvou Muzea Nostalgie.	Sraz ve 12 hod. u kostela Všech svatých na Mírovém náměstí