

## Program Setkávání seniorů SPOLU na měsíc červen 2026

### Pondělí

**1. 6.** 8:45 – 9:45 hod. Cvičení s prvky Tai Chi

**10:15 hod. Železo v naší krvi: Proč je tento prvek klíčem k naší vitalitě?**

**– Olga Župková**

**8. 6.** 8:45 – 9:45 hod. Cvičení s prvky Tai Chi

**10:15 hod. Cvičení paměti hrou**

**15. 6.** 8:45 – 9:45 hod. Cvičení s prvky Tai Chi

**10:15 hod. Argentina – sestra Rastislava Adriana Kurajová**

**22. 6.** 8:45 – 9:45 hod. Cvičení s prvky Tai Chi - Věra Kočarová

**10:15 hod. Dominikánská republika 5. část – Bedřich Šuba**

**29. 6.** 8:45 – 9:45 hod. Cvičení s prvky Tai Chi

**10:15 hod. Po stopách sv. Cyrila a Metoděje: Od byzantské moudrosti k velehradské tradici – Mgr. Martina Krejčířová**

### Středa 10. 6. od 9:45 hod.

**Cvičení jógy – workshop na téma: „Vzhůru dolů: Probudíte své nohy od kyčlí po palce“.** Je nutné se přihlásit na tel.: 777 729 521/522. Kapacita je omezena na 12 osob.

### Středa 17. 6. VÝLET

**Výlet do čokoládovny Janek (Hradčovice u Uherského Hradiště)** - odjezd vlakem ČD v 7:50 hod. Kapacita je omezena na 17 účastníků. Je potřeba se přihlásit na tel.: 777 729 521/522. Vstupné do čokoládovny 320,- Kč (zahrnuje exkurzi v čokoládovně, ochutnávku čokolády a výrobu 1 ks vlastní čokolády). **Sraz na vlakovém nádraží 7:40 hod.**

### Čtvrtek

**4. 6.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy

9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory

10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“

**11. 6.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy

9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory

10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“

**18. 6.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy

9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory

10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“

**25. 6.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy

9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory

10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“