

Program Setkávání seniorů SPOLU na měsíc červenec 2025

Pondělí

- 7. 7.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** – Věra Kočarová
10:15 hod. Nejúčinnější léčivé byliny – Olga Župková
- 14. 7.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Cvičení paměti hrou – Olga Župková
- 21. 7.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Prevence diabetu – Anna Stojanová, **Národní síť podpory zdraví**
- 28. 7.** 8:45 – 9:45 hod. **Cvičení s prvky Tai Chi** - Věra Kočarová
10:15 hod. Požární ochrana v domácnostech pro seniory
– beseda s preventisty z Hasičského záchranného sboru

Středa 9. 7.

Výlet do Kroměříže – Podzámecká zahrada + návštěva kostela sv. Mořice + návštěva zrcadlového bludiště (vstupné 80,- Kč). **Odjezd vlakem v 8:40 hod. směr Kojetín.** Sraz na vlak. nádraží 8:30 hod. **Je nutné se přihlásit na tel.: 777 729 521/522.**

Čtvrtek

- 3. 7.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 10. 7.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 17. 7.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 24. 7.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“
- 31. 7.** 8:15 – 9:15 hod. smovey kruhy
9:45 – 10:45 hod. jóga pro seniory
10:45 – 11:45 hod. „Aby nohy nebolely“