

DEN PRO SENIORY

v Heršpicích



PŘÍJEMNÉ ODPOLEDNE PLNÉ INSPIRACE,
POHYBU, ZÁBAVY A SETKÁNÍ S PŘÁTELI



13. října 2026
úterý



Kulturní dům
Heršpice



13–17
HODIN

CO VÁS ČEKÁ?



TRÉNINK PAMĚTI

Zábavné úkoly, hry a tipy,
jak udržet mozek aktivní.



SENIOR V BEZPEČÍ V DIGITÁLNÍ DOBĚ

Jak nenaletět podvodníkům, bezpečně
používat telefon a internet, WhatsApp,
komunikace s rodinou a krizové tipy.



ZDRAVÁ ZÁDA A KLOUBY

Jemné cvičení na židlích i ve stoje,
prevence pádů, dechová cvičení.
Každý účastník si odnese
cvičební pomůcky domů.



HUDBA, POVÍDÁNÍ A DOBRÁ NÁLADA

Živá hudba, příjemné posezení,
prostor pro rozhovory a sdílení.



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Výživa ve vyšším věku, pitný režim,
praktické tipy, jak si udržet energii
a vitalitu každý den.



SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ ZÁKUSEK!

Přineste svůj upečený oblíbený zákusek, buchtu nebo slanou dobrotu.

Ochutnáme, hlasujeme a vyhlásíme vítěze!



TĚŠÍME SE
NA VÁS!



Přijďte mezi nás, naučte se něco
nového, protáhněte se, pobavte
se a strávte krásné odpoledne
ve společnosti lidí z naší obce.



Pořádá
obec Heršpice



Slovensko-české
expertní centrum

Akce je podpořena
jihomoravským krajem