



Senior Point Zlín, třída T. Bati 204, Zlín  
tel: 739 522 801, zlin@seniorpointy.cz, senior-point-zlin.cz  
Provozní doba: po-čt 10–17 h, pá 10-15.30 h

## PROGRAM PROSINEC 2023

celý prosinec

### **DOBROČINNÉ VÁNOCE**

Dobročinný prodej drobné bižuterie, kterou přinesli naši příznivci. Přijďte udělat vánoční radost sobě nebo někomu jinému. Výtěžek z akce bude určen pro Family a Senior Point Zlín.

středa 6. prosince v 15 h

### **PEČUJEME O SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**

O své fyzické zdraví pečujeme, ale na to duševní často zapomínáme, a přitom je s tím fyzickým spojeno více, než si myslíme. Na tomto semináři budeme myslet na sebe – proč a jak o sebe pečovat, proč a jak odpočívat nebo čerpat síly. Povíme si o potížích se spánkem, o tom jak se jich zbavit, a v neposlední řadě budeme hodně relaxovat.

**Přihlášky předem – kapacita je omezena!**

*Přednáší: Mgr. Alžběta Volfová*

*Aktivita je podpořena MPSV (NDT Senior).*

pátek 8. prosince v 10 h

### **VIRTUÁLNÍ REALITA**

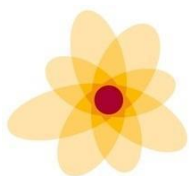
Moderní aktivizační nástroj poskytující seniorům nové vjemy a prožitky. Má pozitivní vliv mimo jiné i na zpomalení zhoršování kognitivních funkcí.

Pomocí virtuálních brýlí navštívíte lokality, kde jste možná nikdy nebyli, nebo prožijete v bezpečném prostředí něco, na co si teď třeba už netroufnete.

**Přihlášky předem – kapacita je omezena!**

*Lektor: Jiří Špak, technický konzultant.*

*Ve spolupráci s Centrem pro rodinu a sociální péči Brno.*



SeniorPoint

Senior Point Zlín, třída T. Bati 204, Zlín  
tel: 739 522 801, zlin@seniorpointy.cz, senior-point-zlin.cz  
Provozní doba: po-čet 10–17 h, pá 10-15.30 h

## PROGRAM PROSINEC 2023

pátek 8. prosince v 12.30-15.30 h

### VÁNOČNÍ TVOŘENÍ

Mezigenerační tvoření, budete moci si vyrobit vyšívaná a jiná vánoční přání nebo papírové andělky.

Příspěvek na materiál 50 Kč.

*Dílnu vede Drahomíra Babicová.*

pondělí 11. prosince ve 12.30 h

### POHYB JAKO PREVENCE ÚRAZŮ A BOLESTI

Vyzkoušejte si domácí cviky vhodné pro seniory s fyzioterapeutkou. Během přednášky se dozvíte, jak může správný pohyb zmírnit bolesti různých částí těla, a také proč je důležitý pro předcházení úrazů či jiným potížím.

**Přihlášky předem – kapacita je omezena!**

*Lektor: Mgr. Hana Filipová, fyzioterapeutka.*

*Ve spolupráci s Centrem pro rodinu a sociální péči Brno.*

pondělí 11. prosince v 15 h

### VÁNOČNÍ KVÍZ S TOMBOLOU

Interaktivní kvíz, který v adventní době naladí na příchod Vánoc.

O vánočních svátcích u nás i v jiných zemích...

Přátelské setkání s tombolou.

**Přihlášky předem – kapacita je omezena!**

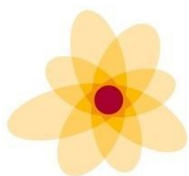
*Lektor: Věra Hartigová*

*Aktivita je podpořena MPSV (NDT Senior).*

středa 13. prosince v 15 h

### VÁNOČNÍ ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Hudební adventní odpoledne při kytáře a s promítáním textů písní.



SeniorPoint

Senior Point Zlín, třída T. Bati 204, Zlín  
tel: 739 522 801, zlin@seniorpointy.cz, senior-point-zlin.cz  
Provozní doba: po-čet 10–17 h, pá 10-15.30 h

## PROGRAM PROSINEC 2023

čtvrtek 14. prosince v 10 h

### VÁNOČNÍ VYCHÁZKA ZA POZNÁNÍM

– výstava obrazů Aleny Ladové

Komentovaná prohlídka výstavy nazvané Hvězda Aleny Ladové.  
Vstupné 60 Kč.

Sraz u Prodejní galerie výtvarného umění Artrium ve Zlíně,  
Štefánikova 7241 (zastávka MHD Slovenská).

Po prohlídce výstavy můžeme společně navštívit vánoční trhy na  
náměstí Míru a dát si vánoční punč.

**Přihlášky předem – kapacita je omezena!**

**!!! Účast na vycházce je na vlastní riziko, není sjednáno pojištění.**

pátek 22. prosince 2023 v 10-16 h

### VÁNOČNÍ DEN VE FAMILY A SENIOR POINTU ZLÍN

Přijďte se k nám vánočně naladit – posedět a popovídat si při  
kávě, čaji nebo punči, pochutnat si na dobrotách a poslechnout si  
vánoční melodie. Ukázky vašeho vánočního cukroví vítány.

čtvrtek 28. prosince

### PROSINCOVÝ VÝŠLAPEK

Podrobnosti budou zveřejněny.

Ve spolupráci se *Spolkem Parkinson Zlínsko a Regionálním  
centrem Sport pro všechny Zlín.*

23. prosince 2023-1. ledna 2024

### VÁNOČNÍ PRÁZDNINY

V těchto dnech bude ve Family a Senior Pointu zavřeno.

Provoz v příštím roce bude zahájen v úterý 2. ledna 2024.



**Senior Point Zlín, třída T. Bati 204, Zlín**  
tel: 739 522 801, zlin@seniorpointy.cz, senior-point-zlin.cz  
Provozní doba: po-čet 10–17 h, pá 10-15.30 h

\*\*\*\*\*

**Přejeme vám krásné prožití vánočních svátků  
a úspěšné vykročení do nového roku 2024!**

\*\*\*\*\*



Projekt podporuje statutární město Zlín a Zlínský kraj.

**Děkujeme za podporu aktivit:  
Pečujeme o své duševní zdraví  
Vánoční kvíz s tombolou**

NDT Senior



**SPOLEČNĚ**