

AKTIVNĚ PROTI STÁŘÍ

KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

projekt na rok 2016

**Projekt je realizován za finanční podpory města Turnova
a ve spolupráci se ZSST Turnov. Probíhá v rámci aktivit
Zdravé město Turnov a Místní agenda 21.**



PŘEHLED AKCÍ ROKU 2016

LEDEN

SETKÁNÍ S PŘÍBĚHEM A PÍSNÍČKOU

Pořad s aktivním zapojením posluchačů na téma lidová písnička a lidové vyprávění příběhů, pohádek a pověstí. Účinkují Eva Kordová a Jarmila Enochová. Určeno pro obyvatele penzionu Výšinka, DD Pohoda a další zájemce z řad veřejnosti

Pondělí 18. ledna od 14 hodin

TŘI ZASTAVENÍ S ANTONÍNEM MARKEM

V rámci projektu Aktivní senior se pro obyvatele DD Pohoda uskuteční pořad u 230. výročí narození turnovského rodáka a významné osobnosti našeho regionu, Antonína Marka. Přednáší PhDr. Květoslava Hnízdová, citace textů Eva Kordová.

Středa 13. ledna od 14 hodin

HUDBA V PROMĚNÁCH ČASU

Komponovaný pořad slova a hudby s houslistou Františkem Lamačem a Evou Kordovou. Určeno pro širokou veřejnost seniorů v rámci akcí Klubu aktivní senior,

Čtvrtek 14. ledna od 14 hodin

ÚNOR

SÝRIE 2010

Cestopisná přednáška spojená s projekcí z arabské země Sýrie, která je v současnosti ohniskem války, bombardování a utrpení lidí. Spojeno s největší uprchlickou krizí od 2. Světové války. Přednáší cestovatelé Petr Kvarda a Pavel Chlum. Určeno pro obyvatele penzionu Výšinka a další zájemce z řad veřejnosti.

Pondělí 8. února od 14 hodin

ABIGAIL HORÁKOVÁ

Komponovaný pořad slova a hudby o turnovské herečce, spisovatelce a recitátorce k jejímu 145. výročí narození a 90. výročí úmrtí. Průvodní slovo Mgr. Marek Fapšo, citace textů Eva Kordová. Koná se v rámci projektu Aktivně proti stáří. Určeno pro širokou veřejnost seniorů v rámci akcí Klubu aktivní senior.

Čtvrtek 11. února 2016 od 14 hodin

SÝRIE 2010

Cestopisná přednáška spojená s projekcí z arabské země Sýrie, která je v současnosti ohniskem války, bombardování a utrpení lidí. Spojeno s největší uprchlickou krizí od 2. Světové války.

Přednáší cestovatelé Petr Kvarda a Pavel Chlum. Určeno pro obyvatele DD Pohoda a další zájemce z řad veřejnosti.

Středa 24. února od 14 hodin

BŘEZEN

SÝRIE 2010

Cestopisná přednáška spojená s projekcí z arabské země Sýrie, která je v současnosti ohniskem války, bombardování a utrpení lidí. Spojeno s největší uprchlickou krizí od 2. Světové války. Přednáší cestovatelé Petr Kvarda a Pavel Chlum. Určeno pro návštěvníky Klubu aktivní senior a obyvatele penzionu Žižkova

čtvrtek 10. března od 14 hodin

ZAPOMENUTÝ RODÁK JAN SKÁLA

Komponovaný pořad slova a hudby na počest 200. výročí narození turnovského rodáka Jana Skály, zakladatele městského sirotčince. Průvodní slovo PhDr. Květoslava Hnízdová, citace textů Eva Kordová. Určeno pro obyvatele penzionu Výšinka a další zájemce z řad veřejnosti.

pondělí 21. března od 14 hodin

ZAPOMENUTÝ RODÁK JAN SKÁLA

Komponovaný pořad slova a hudby na počest 200. výročí narození turnovského rodáka Jana Skály, zakladatele městského sirotčince. Průvodní slovo PhDr. Květoslava Hnízdová, citace textů Eva Kordová. Určeno pro obyvatele DD Pohoda a další zájemce z řad veřejnosti.

středa 23. března od 14 hodin

TVOŘIVÁ JARNÍ DÍLNA

Oblíbená tvořivá jarní dílna zaměřená na jarní dekorace a velikonoční výzdobu. Perníčky, vajíčka, jarní dekorace, doplněno povídáním o velikonočních tradicích a zvycích. Dílnu povedou lektorky Lenka Zadražilová, Edita Nožičková, Simona Bakešová. Průvodní slovo o Velikonocích Eva Kordová.

čtvrtek 24. března od 13.30 hodin

DUBEN

ZAPOMENUTÝ RODÁK JAN SKÁLA

Komponovaný pořad slova a hudby na počest 200. výročí narození turnovského rodáka Jana Skály, zakladatele městského sirotčince. Průvodní slovo PhDr. Květoslava Hnízdová, citace textů Eva Kordová. Určeno pro návštěvníky Klubu aktivní senior a obyvatele penzionu Žižkova.

čtvrtek 7. dubna od 14 hodin

ZÁPISKY SEDLÁKA JOSEFA DLASKA

Poprvé v kompletní podobě vychází tiskem kniha rukopisných zápisků sedláka Josef Dlaska z Dolánek u Turnova. Tento historický poklad přiblíží editorka tohoto uceleného vydání Mgr. Alžběta Kulíšková. Pro obyvatele penzionu Výšinka a další zájemce z řad veřejnosti.

pondělí 18. dubna od 14 hodin

ZAHRADA – ŽIVÝ ORGANISMUS

Vývoj zahrad, historie a jejich současnost. Na závěr poradna co a jak na naší vlastní zahrádce. Zároveň vzájemné sdělování zkušeností a rad. Přednáší ing. Jan Hájek a další odborníci. Určeno pro návštěvníky Klubu aktivní senior a další zájemce z řad veřejnosti.

čtvrtek 21. dubna od 14 hodin

DUBEN

ZÁPISKY SEDLÁKA JOSEFA DLASKA

Poprvé v kompletní podobě vychází tiskem kniha rukopisných zápisků sedláka Josef Dlaska z Dolánek u Turnova. Tento historický poklad přiblíží editorka tohoto uceleného vydání Mgr. Alžběta Kulíšková. Pro obyvatele DD Pohoda a další zájemce z řad veřejnosti.

středa 27. dubna od 14 hodin

KVĚTEN

JAK PEČOVAT O VLASY

Setkání s kadeřnicí a praktické i teoretické rady jak o sebe pečovat v každém věku. Koná se pro návštěvníky Klubu aktivní senior v penzionu v Žižkově ulici.

čtvrtek 12. května od 14 hodin

DUŠEVNĚ FIT AŽ DO STOVKY

Trénování paměti, jak zlepšit paměť, postřeh, koncentraci a jak celkově zlepšit mentální zdraví. Součástí přednášky je také program správné výživy mozku. Praktické ukázky na každodenní malý trénink paměti. Budeme besedovat na téma zdravé výživy a zdravého životního stylu. Celý pořad připravila spisovatelka Jarmila Mandžuková. Představí také své knihy, jako např. Kniha pro váš mozek. Praktický rádce na každý den a další aktivity. Pořádá se pro návštěvníky Klubu aktivní senior v Žižkově ulici.

čtvrtek 19. května od 14 hodin

MŮJ ŽIVOT ZA KAMEROU A MIKROFONEM

Pořad o svém životním poslání s JUDr. Milanem Brunclíkem, o televizi, rozhlase, o životních postojích. Určeno pro obyvatele penzionu Výšinka a další zájemce z řad veřejnosti.

pondělí 16. května od 14 hodin

MŮJ ŽIVOT ZA KAMEROU A MIKROFONEM

Pořad o svém životním poslání s JUDr. Milanem Brunclíkem, o televizi, rozhlase, o životních postojích. Určeno pro obyvatele DD Pohoda a další zájemce z řad veřejnosti.

středa 18. května od 14 hodin

ČERVEN

TĚLO A DUŠE VE ZDRAVÍ A NEMOCI

Zajímavé setkání s lékařem a evangelickým kazatelem MUDr. Zdeňkem Susou, který za svého profesního života prošel řadu zdravotních pracovišť. Bude vyprávět o medicíně v souvislosti těla, duše a ostatních lidských rozměrů. Setkání s pozoruhodným člověkem, který má pestré spektrum zájmů a dokáže se plně věnovat mnoha činnostem. Určeno pro návštěvníky Klubu aktivní senior v Žižkově ulici

čtvrtek 9. června od 14 hodin

VÝZNAMNÁ HUDEBNÍ VÝROČÍ

Komponovaný hudební pořad s průvodním slovem k významným hudebním výročí roku 2016. Na klavír zahraje skladby G. Verdiho, W. A. Mozarta, A. Dvořáka, D. D. Šostakoviče. Průvodní slovo o jednotlivých osobnostech Eva Kordová.

pondělí 20. června od 14 hodin

VÝZNAMNÁ HUDEBNÍ VÝROČÍ

Komponovaný pořad s průvodním slovem k významným hudebním výročí roku 2016. Na klavír zahraje Skladby G. Verdiho, W. A. Mozarta, A. Dvořáka, D. D. Šostakoviče zahraje na klavír Bohuslav Léděl. Průvodní slovo o jednotlivých osobnostech Eva Kordová.

středa 22. června od 14 hodin

ZÁŘÍ

ŠLECHTICKÁ SÍDLA ČESKÉHO RÁJE

Přednáška bude věnována hradům v oblasti Českého ráje z období středověku. Začneme někdejší hradem, později zámek Hrubý Rohozec, věnujeme se dalším významným sídlům, ale i méně známým hradům našeho kraje. Určeno pro návštěvníky Klubu aktivní senior v Žižkově ulici. Koná se v rámci Dnů evropských památek a ETM.

čtvrtek 15. září od 14 hodin

ŠLECHTICKÁ SÍDLA ČESKÉHO RÁJE

Přednáška bude věnována hradům v oblasti Českého ráje z období středověku. Začneme někdejší hradem, později zámek Hrubý Rohozec. Věnujeme se dalším významným sídlům, ale i méně známým hradům našeho kraje. Určeno pro obyvatele penzionu Výšinka a další zájemce z řad veřejnosti. Koná se v rámci Dnů evropských památek a ETM.

pondělí 19. září od 14 hodin

ŠLECHTICKÁ SÍDLA ČESKÉHO RÁJE

Přednáška bude věnována hradům v oblasti Českého ráje z období středověku. Začneme někdejší hradem, později zámek Hrubý Rohozec. Věnujeme se dalším významným sídlům, ale i méně známým hradům našeho kraje. Určeno pro obyvatele DD Pohoda a další zájemce z řad veřejnosti. Koná se v rámci Dnů evropských památek a ETM.

středa 21. září od 14 hodin

ŘÍJEN

KRÁSY KRKONOŠ

Krkonoské centrum environmentálního vzdělávání Správy KRNP ve Vrchlabí, zvané Krtek seznamuje širokou veřejnost s krásami Krkonoš. Přednášet o našich největších a nejkrásnějších horách bude Ing. Michal Skalka, který toto centrum řídí. Koná se v rámci akce Říjen - Měsíc stromů. Určeno pro obyvatele penzionu Výšinka a další zájemce z řad veřejnosti.

pondělí 10. října od 14 hodin

KRÁSY KRKONOŠ

Krkonošské centrum environmentálního vzdělávání Správy KRMAP ve Vrchlabí, zvané Krtek seznamuje širokou veřejnost s krásami Krkonoš. Přednášet o našich největších a nejkrásnějších horách bude Ing. Michal Skalka, který toto centrum řídí. Koná se v rámci akce Říjen - Měsíc stromů. Určeno pro obyvatele DD Pohoda a další zájemce z řad veřejnosti.

středa 12. října od 14 hodin

KRÁSY KRKONOŠ

Krkonošské centrum environmentálního vzdělávání Správy KRMAP ve Vrchlabí, zvané Krtek seznamuje širokou veřejnost s krásami Krkonoš. Přednášet o našich největších a nejkrásnějších horách bude Ing. Michal Skalka, který toto centrum řídí. Koná se v rámci akce Říjen - Měsíc stromů. Určeno pro návštěvníky Klubu aktivní senior v Žižkově ulici.

čtvrtek 13. října od 14 hodin

LISTOPAD

JAROSLAV JEŽEK

Komponovaný pořad k 110. výročí narození významného českého hudebního skladatele, dirigenta, dramaturga a klavíristy Jaroslava Ježka. Průvodní slovo PhDr. Vlastislav Hnízdo DrSc., hudební doprovod Bohuslav Lédl. Určeno pro návštěvníky Klubu aktivní senior v Žižkově ulici.

čtvrtek 10. listopadu od 14 hodin

JAROSLAV JEŽEK

Komponovaný pořad k 110. výročí narození významného českého hudebního skladatele, dirigenta, dramaturga a klavíristy Jaroslava Ježka. Průvodní slovo PhDr. Vlastislav Hnízdo DrSc., hudební doprovod Bohuslav Lédl. Určeno pro obyvatele penzionu Výšinka a další zájemce z řad veřejnosti.

pondělí 14. listopadu od 14 hodin

JAROSLAV JEŽEK

Komponovaný pořad k 110. výročí narození významného českého hudebního skladatele, dirigenta, dramaturga a klavíristy Jaroslava Ježka. Průvodní slovo PhDr. Vlastislav Hnízdo DrSc., hudební doprovod Bohuslav Lédl. Určeno pro obyvatele DD Pohoda a další zájemce z řad veřejnosti.

středa 16. listopadu od 14 hodin

PROSINEC

VÝTVARNÁ DÍLNA VÁNOČNÍ

Vánoční tradiční dekorace, ozdoby, betlémy a perníčky si návštěvníci Klubu aktivní senior v Žižkově ulici, vyrobí v tvůrčí výtvarné dílně, pod vedením Edity Nožičkové, Simony Bakešové a Lenky Zdražilové.

čtvrtek 1. prosince od 14 hodin

VÁNOČNÍ ČAS

Tradiční komponovaný pořad slova a hudby s vánoční tematikou. Účinkují Eva Kordová citace textů a Ondřej Halama hudební doprovod na kytaru. Určeno pro návštěvníky Klubu aktivní senior v Žižkově ulici.

čtvrtek 8. prosince od 14 hodin

VÁNOČNÍ ČAS

Tradiční komponovaný pořad slova a hudby s vánoční tematikou. Účinkují Eva Kordová citace textů a Ondřej Halama hudební doprovod na kytaru. Určeno pro obyvatele penzionu na Výšince a další zájemce z řad veřejnosti.

pondělí 19. prosince od 14 hodin

VÁNOČNÍ ČAS

Tradiční komponovaný pořad slova a hudby s vánoční tematikou. Účinkují Eva Kordová citace textů a Ondřej Halama hudební doprovod na kytaru. Určeno pro obyvatele DD Pohoda a další zájemce z řad veřejnosti.

21. prosince od 14 hodin