

Městská
část
Praha

6



BABÍ LÉTO V POHYBU S FRESH SENIOREM 24.—27. září

POŘÁDÁ SPOLEK PORTE ZA FINANČNÍ
PODPORY MČ PRAHA 6
WWW.FRESHSENIOR.CZ

**PONDĚLÍ 24. 9.
14.00 HODIN**

**PROCHÁZKA DIVOKOU
ŠÁRKOU**

sraz konečná tram. zastávka
Divoká Šárka

Divoká Šárka je jedním z nejhezčích přírodních rezervací Prahy. Najdete zde skalnaté výběžky, stepi, ale i celkem husté úseky lesa v údolí. Archeologické vykopávky potvrdily, že toto místo bylo lidmi navštěvované v době paleolitu a v období neolitu zde lidé již setrvali a zakládali sídliště. Do Šárky sestoupíme z rušné ulice Evropská z konečné tramvajové stanice Divoká Šárka, kde vycházku zakončíme. Délka trasy je cca 5 km. **Rezervace nutná!**

**ÚTERÝ 25. 9.
11.00 HODIN**

**TANČÍRNA S PETREM
VELETOU**

Písecká brána

Roztančené dopoledne s tanečním mistrem a choreografem Dr. Petrem Veletou.

**ÚTERÝ 25. 9.
16.00 HODIN**

**MÓDNÍ PŘEHLÍDKA
SENIOR FASHION**

Písecká brána

Tradiční módní přehlídka ve spolupráci s módní stylistkou Elen Zajíčkovou, Office Mode a Second Paris. Naše pozvání přijal také Ateliér Šamamky, který představí umění panenkování, mozaiky, patiny, vitráže a výroby šperků.

**STŘEDA 26. 9.
OD 10.00 HODIN**

JÓGA OD A DO Z

Villa Pellé

Přijďte se seznámit s různými styly jógy a najít harmonii a uvolnění. Zkušená lektorka Lucie Polesná nás provede zdravým jógovým pohybem a nabídne různé možnosti jak aktivně pečovat o své zdraví. **Rezervace nutná!**

**STŘEDA 26. 9.
OD 14.00 HODIN**

DEN ZDRAVÍ S ÚVN

Písecká brána

Dny zdravé nemocnice mají v ÚVN svou dlouholetou tradici. Vojenská nemocnice o pacienty pečuje již 80 let. Cílem edukačních specialistů je vést veřejnost, pacienti i naše zaměstnanci k péči o své zdraví, k tomu, aby nezanedbávali preventivní vyšetření, která mohou včas odhalit zdravotní problémy. Během Dne zdraví umožníme návštěvníkům Písecké brány prověření zdravotního stavu v podobě měření tlaku, hodnot cukru v krvi. Na základě měření tuků v těle odborníci poradí se správnou výživou, nebo ukáží správnou dentální hygienu. Dále poradíme jak na problémy s pohybovým aparátem, jak přestat se závislostmi, kdy se nechat očkovat, jak poskytnout první pomoc či techniky trénování paměti, a také ukážeme správnou hygienu rukou.

**ČTVRTEK 27. 9.
OD 10.00 HODIN**

**CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ
ŽÁDA**

Villa Pellé

Víte, které cviky Vám zaručeně uleví od bolesti zad? Naučíme Vás cviky, které nejen uleví od bolesti, ale zvládnete je i v pohodlí domova. Zkušený odborník Vás seznámí s jedinečnou sestavou spinálních cviků, po které bude následovat protažení a cviky pro zpevnění středu těla. **Rezervace nutná!**

**ČTVRTEK 27. 9.
OD 16.00 HODIN**

HIPHOP-ERACE

Villa Pellé

Může se soubor seniorů a seniorek, jehož věkový průměr se blíží devadesátce a skoro všichni členové vlastní umělou kloubní náhradu, úspěšně zúčastnit hiphopové taneční soutěže? Film sleduje fascinující cestu novozélandských nadšenců, kteří to se svým vystoupením chtějí dotáhnout až do Las Vegas.

**VILLA PELLÉ, PELLÉOVA 10, PRAHA 6
PÍSECKÁ BRÁNA, K BRUSCE 5, PRAHA 6**

Rezervace místa:

út-pá 10-14 hod., info@porteos.cz, tel. č. 224 326 180

Porte



Změna programu vyhrazena.