

PLÁN AKTIVÍT

PRE PETRŽALSKÝCH SENIOROV NA ROK 2022

DÁTUM	NÁZOV PODUJATIA	POPIS	ORGANIZÁTORI
MÁJ 2022			
3.5.2022	Informácie a dezinformácie vo svetle vojny na Ukrajine – Pastoračné centrum	Prednáška	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
6.5.-7.5.2022	Petržalský majáles Areál Závodiska – Dostihová dráha		KZP
11.5.2022	Púť na Staré Hory		Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci máj	Cesta loďou do Viedne	Prehliadka mesta Viedeň	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
každý piatok v mesiaci	Brigády seniorov		Združenie kresťanských seniorov Petržalka
každú nedeľu a v utorok mesiaci	Stretnutia Lectio divina Nad Sv. Písmom		Združenie kresťanských seniorov Petržalka
21.05.2022	Liga mestských častí – bowling štvorčlenný tím	Nábor do Ligy – sekret.zást.starostu	Miestny úrad

21.05.2022 o 19,00 h	„Keď sa zídeme“	Vystúpenie ľudových hudieb FS Ekonóm a ich hostí + krst	Platí sa vstupné DK Zrkadlový háj
28.5.2022 o 19,00 h	Folklórne zrkadlenie	FS Ekonóm + DFS Čečinka	vstupné 10 € KZP
31.5.2022 od 10,00 do 15,00 h	SENIOR GARDEN PÁRTY Petržalská klubovňa aktívnych seniorov Osuského 8	Hudba, spev, občerstvenie, recitačná súťaž	Úrad Petržalka + zamestnanci klubovne seniorov
v mesiaci máj	Športové hry petržalských seniorov	Športové podujatie	Jednota dôchodcov
prvý utorok v mesiaci o 9,00 h	Knižný klub pohody knížnica Prokofievova 5	Knižný čitateľský klub	Knižnica
druhý utorok v mesiaci o 9,00 h	Ako na mobil a tablet knížnica Prokofievova 5	Poradňa ako pracovať s mobilom a tabletom	Knižnica
1. a 3. utorok v mesiaci	NESTÁRNUCE MELÓDIE – tanečná zábava	Tanečná zábava	DK Zrkadlový háj
1,3,4,5 utorok v mesiaci	POLPÁROVÝ KLUB PALIČKOVANEJ ČIPKY	Klub paličkovanej čipky	DK Zrkadlový háj
stredú o 19:00	KINO		DK Zrkadlový háj
Streda / 10:30 – 13:30 Piatok / 08:00 – 12:00	RAKETOVÍ SENIORI	Stolný tenis pre seniorov	DK Lúky
Pondelok / 17:30 – 18:30 Štvrtok / 17:30	ZDRAVOTNÉ CVIČENIE	Zdravotné cvičenie pre všetkých bez rozdielu veku	DK Lúky

– 18:30			
Štvrtok / 19:00 – 20.00	SVET ZDRAVIA – JOGA	Terapia jogou	DK Lúky
Štvrtok / 19.00 – 20.00	ZUMBA – LATINO DANCE	Hodina v latinskoamerických rytmoch	DK Lúky
Nedeľa / 2x v mesiaci / 17.00 – 20.00	NESTÁRNUCE MELÓDIE	Tanečné popoludnie plné hudby, tanca a dobrej nálady pre starších i mladších, ktorí milujú pohyb na tanečnom parkete.	DK Lúky
Raz mesačne podľa dohody / 16.00 – 17.30	PETRŽALSKÉ DÍNOM – DÁNOM	Prechádzky po zaujímavostiach Petržalky	DK Lúky
pondelky od 10:00 do 11:00 a od 11:00 do 12:00	PETRŽALSKÉ SENIORKY – zdravotné cvičenie	cvičenia zahŕňajú prvky kalenetiky, pilatesu, strečingu a jogy pod vedením lektorky : Mgr. Janky Beňušovej kapacita sály : 15 senioriek	Cik Cak Centrum
utorky od 10:00 do 11:30	VÝTVARNÝ KURZ PRE SENIOROV	utorky od 10:00 do 11:30 pod vedením lektora : akad. mal. Dušana Sekelu základy výtvarných techník – akvarel, tempera, akryl, kresba kapacita sály : 10 senioriek	Cik Cak Centrum
JÚN 2022			
3.6.2022	Bowling - Dudova	Viac informácií p. Ružovičová	Jednota dôchodcov
6.6.2022	Cesta slovenských pútnikov do Ríma	Prednáška	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
7.6.2022	Prednáška pre seniorov Deutsche	Prednáška: Ako sa orientovať v službách a poplatkoch operátorov od 14,00 h do 16,00 h	Spoločenská miestnosť Ekonomická univerzita

	Telecom		
10.6.2022	Folklórne zrkadlenie	FS GYMNIK + DFS Lúčka	vstupné 10 € KZP
13.6.2022	Púť na Skalku	Spojená s prehliadkou areálu	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci jún	Výlet Valtice	Turistika	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci jún	Exkurzia pre Petržalských seniorov	Exkurzia do Piešťan a Radošiny	Petržalská klubovňa aktívnych seniorov
v mesiaci jún	Zlepšenie digitálnych zručností	Pokračovanie kurzov	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
14. jún 2022 utorok	POHYBOM KU ZDRAVIU SENIOROV Petržalská klubovňa aktívnych seniorov Osuského 8	Dĺžka trvania cca od 10 tej hodiny do 15 tej hodiny, s gulášom a pitným režimom po skončení športových disciplín. Športové podujatie a rôzne športové disciplíny.	Úrad Petržalka, Ekonomická univerzita v BA, zamestnanci Klubovne seniorov, dobrovoľníci z radov stálych návštevníkov KLUBOVNE SENIOROV
24.6.2022 od 10,00 h do 22,00 h	Dni Petržalky	Od 17,30 h do 22,00 h /Kmeťoband, Kandráčovci/	Areál Závodiska – Dostihová dráha
25.6.2022 Od 17,00 h do 22,00 h	Dni Petržalky	Od 12,00 h do 15,00 h Folklórny blok /Melódia, Petržalčanka, Sľuk/	Areál Závodiska – Dostihová dráha
v mesiaci jún	Športové hry, posedenie pri guláši, súťaž v hádzaní šípok, cvičenie jogy (náhradný program za „Zadunajské stretnutie seniorov a starostov MČ)		Denné centrá
v mesiaci jún	Stretnutie s jubilantmi – členmi MO JDS	Priateľské stretnutie s jubilantmi	Jednota dôchodcov
v mesiaci jún	Rekreačný pobyt do Chorvátska	Rekreácia – Chorvátsko ostrov Brač	Jednota dôchodcov

JÚL 2022			
4.7.2022	Zdravotné problémy seniorov	Prednáška :Pomoc zdravotne postihnutým seniorom.	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci júl	Zlepšenie digitálnych zručností	Pokračovanie kurzov	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci júl	Organizovanie výletu podľa výberu členov denných centier - Cvičenie Jogy - Opekanie pri Malom Draždiaku		Denné centrá
06.07.2022 od 9.30 do 11.00	Prednáška: Téma: Motivácia môjho života a tvorby	Prednášajúci: Jozef Banáš	Petržalská letná univerzita seniorov
08.07.2022 od 9.30 do 11.00	Prednáška: Téma: Nenechajme mozog zaháľat'	Prednášajúci: Petra Hirtlová	Petržalská letná univerzita seniorov
13.07.2022 od 9.30 do 11.00	Prednáška: Téma: Prvky ľudovej mágie v etnomedicíne.	Prednášajúci: Katarína Nádaská	Petržalská letná univerzita seniorov
15.07.2022 od 9.30 do 11.00	Prednáška: Téma: Informácie nad zlato (Čo o každom z nás vie celý svet?)	Prednášajúci: Lukáš Harvila a Radoslav Vengrin,	Petržalská letná univerzita seniorov
v mesiaci júl	Opekačka	Stretnutie pri opekačke pri malom Draždiaku	Jednota dôchodcov
AUGUST 2022			
v mesiaci august	Organizovanie výletu a návšteva folklórneho festivalu podľa výberu		Denné centrá

	členov denných centier		
5.8.2022	Súčasný finančný systém a jeho dopad na život seniorov	Finančná a spotrebiteľská gramotnosť, bezpečnosť seniorov	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
27.8.2022	„SNP“ Nezabúdajme	Námestie republiky v Petržalke – výstava, folklórne súbory, občerstvenie	Miestny úrad Petržalka
28.8.2022	Púť do Levoče	Púť	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci august	Zlepšenie digitálnych zručností	Pokračovanie kurzov	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci august	Organizovanie kvízového popoludnia	Cieľom je zábava a edukácia	Jednota dôchodcov
SEPTEMBER 2022			
5.9.2022	Pandemická situácia v Európe a na Slovensku a jej dopad na seniorov	Prednáška	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
8.9.2022	Púť seniorov do Šaštína	Púť	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci september	Zlepšenie digitálnych zručností	Pokračovanie kurzov	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
13.9.2022	DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ KLUBOVŇA 2022	Otvorenie Klubovne pre rok 2022/2023. V čase od 10,00 hod. do 15,00 hod. Po 14 tej hodine, malé občerstvenie v záhrade s pitným režimom, za prítomnosti pána starostu, možno aj pána rektora, ktorí by sa prítomným seniorom prihovorili.	Úrad Petržalka, Ekonomická univerzita v BA, zamestnanci Klubovne seniorov
23.9.2022 o 19,00 h	Večer autentického folklóru, DK Zrkadlový háj	Obec Vlčnov, ktorá sa nachádza v okrese Uherské Hradište	vstupné 10 € KZP + MČ
v mesiaci september	Stretnutie seniorov z Petržalky a detí zo sociálne slabších rodín –		Denné centrá

	varenie gulášu, športové hry		
v mesiaci september	Oddychovo-relaxačný pobyt vo Vadaši - Štúrovo	Oddychovo-relaxačný pobyt	Jednota dôchodcov
OKTÓBER 2022			
3.10.2022	Samospráva a sociálne otázky	Pôsobnosť obce v oblasti sociálnych služieb vo vzťahu k seniorom	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
21.10.2022 o 19,00 h	Večer autentického folklóru, DK Zrkadlový háj	Predstavujeme obec Turá	vstupné 10 € KZP + MČ
v mesiaci október	Odovzdanie Cien Jána Benčeka za rok 2022 spojené s kultúrnym programom	Kultúrny program	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci október	Seniorfest – návšteva rôznych podujatí organizovaných v rámci Mesiaca úcty k starším, priama účasť speváckych súborov na rôznych vystúpeniach v rámci Seniorfestu	Seniorfest – rôzne podujatia pre seniorov	Denné centrá
v mesiaci október	Účasť na podujatiach Seniorfestu		Jednota dôchodcov
v mesiaci október	Účasť na celoslovenskej prehliadke tvorivosti „Zlaté ruky“		Jednota dôchodcov
NOVEMBER 2022			
25.11.2022 o 19,00 h	Večer autentického folklóru, DK Zrkadlový háj	Predstavujeme obec Heľpa / alebo Šumiac/	vstupné 10 € KZP + MČ

v mesiaci november	Networking – nadväzovanie kontaktov a spolupráca	Prednáška – problematika seniorov	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci november	Pečenie oblátok od 15.11.2022		Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci november	Organizovanie Katarínskej zábavy v spolupráci s KZP (zabezpečenie občerstvenia OSV)	Katarínska zábava	Denné centrá
v mesiaci november	Slávnostná členská schôdza „seniori- seniorom“	Schôdza	Jednota dôchodcov
v mesiaci november	Stretnutie s jubilantmi – členmi MO JDS	Jubilanti	Jednota dôchodcov
DECEMBER 2022			
5.12.2022	Voľby a čo ďalej?	Prednáška	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
16.12.2022 o 19,00 h	Večer autentického folklóru, DK Zrkadlový háj	Predstavujeme obec Terchová	vstupné 10 € KZP + MČ
v mesiaci december	Pečenie oblátok od 15.11.2022 až do 16.12.2022	Pečenie oplátok.	Združenie kresťanských seniorov Petržalka
v mesiaci december	Predvianočná Petržalka – Vianočná večera		Denné centrá
v mesiaci december	Petržalské Vianoce	Priateľské stretnutie pri vianočnom stromčeku	Jednota dôchodcov