

Tábor pro seniory 2025 – NEBUŽ SÁM

Od **1. do 5.září 2025** nabízíme seniorům ve věku nad 55 let tábor v tradičním stylu, jak si pamatujeme tábory pro děti. Tábor budeme trávit v rekreačním středisku „Palkovické hůrky“ v Palkovicích, který se nachází 12km jižně od Frýdku-Místku, 590m n.m. v podhůří Moravskoslezských Beskyd. Pro účastníky je zajištěna plná penze a nocleh od pondělí do pátku.

Program je sestaven s důrazem na všestrannost seniorů. Účastníci budou mít možnost zdokonalit se v používání aplikací v mobilním telefonu, na programu jsou také zdravotní procházky, cvičení pro seniory dle možností každého, deskové hry, kvízy, zavzpomínání na staré časy, ruční práce, promítání filmů, posezení u táboráku s kytarou, jeden půlden bude věnovaný módě, pak i hudbě, budou představeny různé zdravotnické pomůcky, které mohou senioři používat, rozjedeme to na diskotéce, představíme Vám canisterapii, zahradní terapii, dozvíte se, jaké služby nabízí Charita F-M, nahlédneme do tajů aromaterapie, dechového cvičení a relaxační jógy. Pozveme Vaše děti a vnoučata a společně si budete moci vyrobit drobnost, nakreslit obrázek, zasoutěžit si, a nakonec i opéct buřty a zazpívat si u kytary. Zajistíme Vám přednášku o historii, besedu o zdraví, nahlédneme pod pokličku internetové bezpečnosti a bezpečnosti v dopravě.

Na závěr pobytu budou vyhlášeni vítězové celotýdenního snažení a soutěžení a rozjedeme se domů.

Cílem tohoto pobytu jsou společné aktivity seniorů, aktivní odpočinek, zábava, a to všechno přispívá k udržení fyzického, psychického a sociálního zdraví. Realizace tohoto tábora umožní Vám, seniorům, zažít aktivní týden, posílí komunitní vazby, podpoří pocit sounáležitosti, naplnění a potřebnosti.

Cena pobytu za jednu osobu činí 6000Kč. V ceně je doprava, ubytování a celodenní strava, náklady na přednášky a besedy.

Budeme rádi, když se našeho aktivního týdne pro seniory zúčastníte. Přihlásit se mohou všichni občané starší 55let. Zdravotní handicap není překážkou, pro každého najdeme zábavu.

Stačí vyplnit přihlášku a odevzdat ji na obecním úřadě v Dobré místostarostce Ludmile Baranové, poslat na e-mail: baranovaobra.cz nebo na podatelnu obecního úřadu v Dobré. Určitě můžete předat přihlášku i na Vašem obecním úřadě a ten se již postará to, aby se přihláška dostala do Dobré.

Na tábor pro seniory se těší organizační tým ve složení

Ing. Ludmila Baranová, 2. místostarostka obce Dobrá

a Mgr. Jana Duxová, členka komise pro kulturu a školství a
komise pro rodinu a občanské záležitosti