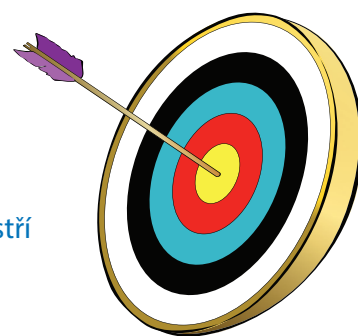


Čtvrtý ročník zábavného seniorského víceboje  
pořádaného pod záštitou MČ Praha 13  
u příležitosti Mezinárodního dne seniorů.

4.října 2017 9:30-13:00

Středisko sociálních služeb Praha 13, Trávníčkova 1746

**VSTUP ZDARMA**



**Soutěžní program:**

9.30 – 10.00 Prezence závodníků

10.00 – 12.00 Soutěžní disciplíny (populární a minulými lety prověřené disciplíny jako pétanque, střelba z luku, nordic walking a i letos program zpestří speciální disciplíny jako „Knoflíková válka“).

**Doprovodný program:**

10.00 – 12.00 Lektorka Hana Dvořáková a originální cvičení na jemnou motoriku. Rovněž bude poskytovat konzultace k Nordic Walkingu (správná technika chůze, výběr hůlek a jejich nastavení).

10.00 – 12.00 Aneta Ečelová Maršálová nás seznámí s různými vychytávkami v „sebeobsluze“.

12.00 – 13.00 MEZIGENERAČNÍ BUBNOVÁNÍ A MUZICÍROVÁNÍ

Skupinové bubnování vytváří energii, která lidi spojuje a navozuje pocit radosti. Dochází ke snižování krevního tlaku a k propojení obou mozkových hemisfér. Tolik jenom pár důvodů, proč stojí za to odložit ostych a nedůvěru a vyzkoušet si to s někým, kdo vám pomůže se mile překvapit.

Po 13.00 hod se přesuneme do Spolkového domu, kde od 14.00 do 14.30 proběhne slavnostní předávání cen a po něm je připravena hudba s občerstvením a tancem.

Zváni jsou všichni bez rozdílu. Těšíme se na zdatné sportovce seniory, stejně jako na ty, kteří si chtějí vyzkoušet něco nového a pobavit se. Pokud nechcete přímo soutěžit, můžete nás přijít podpořit jako diváci a účastníci doprovodného programu.

Na akci budou působit jako dobrovolníci a zúčastní se s námi doprovodného programu ZŠ s RVJ BRONZOVÁ.

Jak se k nám dostanete:

Autobus 142, 174, 179, 301 a 352, stanice Kovářova, Vackova, Luka.

Metro - trasa B, stanice LUKA viz mapa na webové adrese:

[www.sssp13.cz/kde-nas-najdete.html](http://www.sssp13.cz/kde-nas-najdete.html)

Pod záštitou:

MČ Praha 13

Městská část  
Praha 13



Ve spolupráci:

*Pantias*



iv13



stop  
STODŮLECKÝ POSEL  
Zpravodaj městské části Praha 13

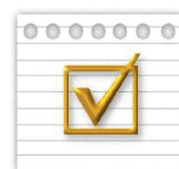
petanque-pro-vas.com

Středisko sociálních služeb



Prahy 13

ZŠ s RVJ Bronzová



Neučíme o jazyce, učíme jazyk