

---

# Aktivity pro seniory

---

## Centrum aktivního života seniorů



Cílem našeho centra je ukázat, že aktivní životní styl nezná věkové hranice. Pomáháme seniorům rozvíjet fyzickou kondici, duševní pohodu a sociální kontakty. Vytváříme programy, které podporují zdraví, aktivitu a celoživotní vzdělávání.

### **Připravujeme pro vás:**

**GSPORT - 17., 24., 31.5.2025**

Originální programy kombinující pohybové aktivity, vzdělávací přednášky a hry, které rozvíjejí kognitivní schopnosti seniorů a podporují jejich duševní pohodu. Více o kurzu se dozvíte již brzy přes náš E-SHOP.

**Rekondiční pobyt ve Špindlerově Mlýně 30.5. - 4.6.2025**

Pobytové kurzy mohou být báječným startem či návratem k optimalizaci fungování Vašeho těla i mysli. Jedná se o sportovně-edukační kurzy, které jsou vedeny v přátelském duchu tak, aby Vás jejich atmosféra a nadšení k pohybu provázelo i nadále v běžném životě. Naučíme Vás pracovat s Vaším tělem, což zahrnuje kompenzaci svalových dysbalancí. Více o kurzu se dozvíte již brzy přes náš E-SHOP.

**Jednodenní výlet do Vídně.**

Vydejte se s námi na jednodenní výlet do krásné Vídně! Užijeme si procházku historickým centrem, zavítáme na slavné trhy a vychutnáme si pravou vídeňskou atmosféru. Přijďte se a prožijte pohodový den plný zážitků!

Více o akci se dozvíte již brzy přes náš E-SHOP.

#### **Terapie tancem – červen**

Přijďte si rozhýbat tělo i mysl na terapii tancem! Jemné pohyby, příjemná hudba a radost z pohybu pomohou uvolnit stres a zlepšit náladu. Tanec léčí – vyzkoušejte to na vlastní kůži! Více o akci se dozvíte již brzy přes náš E-SHOP.

#### **Sebeobrana pro seniory – 4.6.2025, 12:30-16:00 hodin**

Praktický i teoretický program zaměřený na bezpečné chování v krizových situacích. Účastníci si osvojí základní techniky sebeobranu přizpůsobené jejich možnostem. Součástí bude také diskuze o prevenci a modelové situace z běžného života. Více o akci se dozvíte již brzy přes náš E-SHOP.

#### **Sportujeme v každém věku - 16.9.2025**

Každý rok pořádá naše fakulta společně s Prahou 6 sportovní odpoledne plné soutěží pro seniory nad 60 let. Těšit se můžete na zajímavé disciplíny a bohatý doprovodný program. Přijďte se s námi potkat! Informace naleznete již brzy zde: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1607.html>

#### **Mezinárodní den seniorů – 1.10.2025**

Přijďte s námi oslavit mezinárodní den seniorů a zahájit tak začátek činnosti našeho centra. Připraven bude doprovodný program. Budeme se na Vás těšit v Troje.

Adresa Loděnice: Vodácká 789/8, 171 00 Praha 7 – Troja

#### **KONTAKT**

Mgr. Jolana Semencová

+420 731 383 207

[jolana.semencova@ftvs.cuni.cz](mailto:jolana.semencova@ftvs.cuni.cz)

Místnost: H064