

Kouzelný svět přírody, aneb aktivní život seniorů z Karviné

KARVINÁ – Balzám na tělo i duši, Výlety za poznáním a Putování světem přírody, to byly tři cykly projektu Kouzelný svět přírody pro seniory organizované v celkem sedmi městských klubech v Karviné. A jak jeho realizátoři ze sociálního odboru radnice zdůraznili, bez podpory z Nadace OKD by sotva dokázali nabídnout tolik zajímavých aktivit.

„První část byla zaměřená na využití různých druhů terapií, které ovlivňují vztah mezi lidmi a zvířaty,“ popisovala Marie Pollaková z karvinského magistrátu. Senioři navštívili Centrum přírodovědné stanice Juventusu, Kynologický klub v Parku Boženy Němcové či statek v Olšínách. V rámci prohlídek se dozvěděli zajímavosti o umístěných zvířatech, měli možnost si je prohlédnout zblízka, pohladit i vzít do rukou. Seznámili se s prvky canisterapie a hypoterapie (léčení prostřednictvím psů, respektive koní). „Naši senioři nikdy nezapomněli donést zvířátkům něco dobrého, jako například piškoty, mlsky, mrkev či jablko,“ podotkla Pollaková.

Ve druhé etapě projektu proběhly výlety, jeden do Arboreta v Novém Dvoře u Opavy, kde účastníci vyslechli výklad s prohlídkou zahrady, a druhý do ZOO Ostrava, kde zhlédli faunu různých kontinentů i vysazeno flóru.



Živé květinové pexeso.

„Poslední částí byl seniorský tábor, v jehož rámci probíhaly různé aktivity navazující vždy na dané téma. Při sportovních činnostech senioři sbírali korálky jako mravenci či pylové kuličky jako včelky. Tvořili květiny z papíru, motýly či zoologickou zahradu z nalezených přírodnin. Mozek si bystrili u vědomostního kvízu, u paměťového testu či u živého pexesa,“ upřesnila Pollaková.

Na táboře na Horní Bečvě nechyběla ranní rozcvička, oblíbený karneval a táborák. „Počasí bylo přívetivé, a tak si to všichni, v malebném prostředí, rádně užili,“ dodala Pollaková s tím, že vysoká účast, 201 seniorů na všech částech projektu svědčila o jejich zájmu být stále aktivními a v dobré fyzické i psychické kondici.



Klienti z Pohody v Hradci nad Moravicí.

Imobilní klienti z Pohody si užívali zámecké pohody

ORLOVÁ – Několik dní se v orlovském domově pro seniory Pohoda nemluvilo o ničem jiném než o vydařeném výletu do Hradce nad Moravicí. S imobilními klienty tam z tohoto zařízení vyrazili díky grantu těžařské nadace v programu Pro region.

„Navštívili jsme nádherný zámek v Hradci nad Moravicí, na němž ve 13. století pobýval rod Přemyslovců. Senioři tak měli

možnost poznat jeho krásu i historii. Nechyběla ani prohlídka zámecké zahrady a nádvoří,“ popsala Veronika Patorajová z Pohody.

Výlet podle ní korunovalo ideální počasí: slunečno, bezvětří a asi čtyřicet stupňů. „Obohatili jsme tak kulturní a společenský život našich imobilních klientů, kteří již nemají možnost cestovat jako dřív. Nadaci OKD moc děkujeme,“ dodala.

Kalendárium akcí v (nejen) hornickém regionu

OSTRAVA

40 Years of Destruction

Německá thrash metalová legenda Destruction slaví čtyřicáté výročí a v Ostravě se tak stane ve středu 1. listopadu v klubu Barrák (na nové adrese ve Fügnerově ulici 595/1 v Přívoze). Koncert, na kterém vystoupí i španělští Crisis, švédští Enforcer a američtí Whiplash začíná v 19 hodin.

FRÝDEK-MÍSTEK

Hornická desítka

Již šestatřicátý ročník vyhlášené sportovní akce se bude konat první listopadovou sobotu (4. 11.) ve Frýdku-Místku. Hned po ránu od 9:30 budou od Národního domu běhat děti a mládež, ve 12:40 je běh pro zdraví, ve 14 závod mláďů a ve 14:30 hodin odstartuje hlavní běh na deset kilometrů.

DOUBRAVA

Světluškování

Día de los Muertos – Svátek mrtvých, pod tímto názvem se koná v pátek 3. listopadu tradiční doubravské Světluškování, čili program pro malé i velké s „dušičkovou“ atmosférou. Začíná v 16 hodin v zahradě Národního domu a zaštitila ho Nadace OKD.

PETŘVALD

Petřvaldská buhta

Soutěž amatérských pekařů bude v sobotu 4. listopadu od 13:30 hodin za podpory Nadace OKD v knihovně v Petřvaldě. Porota bude hodnotit sladké, ale i slané výrobky v několika kategoriích.

30 LET | 213 RBP zdravotní pojišťovna

TOP nabídka 2023



příspěvek až 700 Kč

sauna

zvýšení imunity a podpora duševní pohody



příspěvek až 500 Kč

dentální hygiena

zdravý chrup, správný postup při domácí dentální hygieně



příspěvek až 500 Kč

pohybová aktivita

plavání, cvičení, spinning, jóga a další aktivity



zdarma nebo se slevou

plavání

v období září až listopad ve vybraných bazénech v ČR

NÁŠ TIP: využijte pohodlnou online komunikaci v mobilní aplikaci my213

www.rbp213.cz ■ 800 213 213