

PROGRAM SPOLU A NAPLNO

SOBOTA 12.7.2025, 10:00-18:00

Medická záhrada (Letná čítareň)

Workshopy - besedy :

- 10:30** *Moderné technológie a ich uplatnenie v tréningu seniorov* (V. Tirpáková, L. Slobodová, SZU)
- 11:30** *Spánok a stres pod kontrolou* (Martin Minarech, Kompava)
- 12:30** *Obezita a životný štýl* (Vladimír Ivaňo, Liga proti rakovine)
- 14:30** *Bezpečne s poštou* (Lenka Lendacká, Slovenská pošta)
- 15:30** *Medzigeneračné cestovanie na Slovensku* (Martin Slivka, Wellness Hotel Patince)
- 16:00** *Zdravie zo záhrady* (spisovateľka Hanka Sekulová)

Sprievodné podujatia 10:00-17:00 :

- 1.** *Ako nepadať* - praktické ukážky balančného tréningu v seniorskom veku
(SZU - Slovenská zdravotnícka univerzita)
- 2.** *Jednoduchší život s poštou, poradenstvo, fotopoint „Pohľadnica“* (Slovenská pošta)
- 3.** *Poradenstvo v oblasti zdravého životného štýlu a vyšetrenia ciev prístrojom MAX Pulz* (Kompava)
- 4.** *Život s diabetom, poradenstvo, meranie hodnôt cukru - glykémie* (Diatyrnavia Trnava)
- 5.** *S reumou ideme spolu - poradenstvo* (Liga proti reumatizmu na Slovensku)
- 6.** *Prevencia v seniorskom veku, poradenstvo* (Liga proti rakovine)
- 7.** *Medzigeneračné tvorivé dielne* (Kreatívny Klub Luna)
- 8.** *Poradenstvo, líčenie a starostlivosť o pleť - Krásna v každom veku* (MARY KAY)
- 9.** *Rastlinné teráriá, ukážka ich tvorby* (Slovak Eco Quality)



Vstup je voľný.

Strávte s nami deň plný pohybových, vzdelávacích a tvorivých aktivít.

web: www.klubluna.sk

FB: Kreatívny Klub Luna, Senior Friendly, o.z.