Sprievodné podujatia:

- Výstava ovocia, zeleniny a kvetov
- Ochutnávka zdravých jedál
- Meranie vitálnych funkcií
- Ochutnávka čajov
- Masáže
- Kozmetické služby
- Poradenstvo v oblasti zdravia a sociálnych služieb seniorov
- Ukážka a nácvik prvej pomoci

Denné centrá seniorov:

- DC Modranka, Dedinská 9
- DC Vladimíra Clementisa 51
- DC Hospodárska 35
- DC Limbová 11
- DC Kopánka – Ľudová 14
- DC Hlavná 8
- DC Senior Hlavná 8
- DC Beethovenova 20

PODUJATIE PODPORILI:

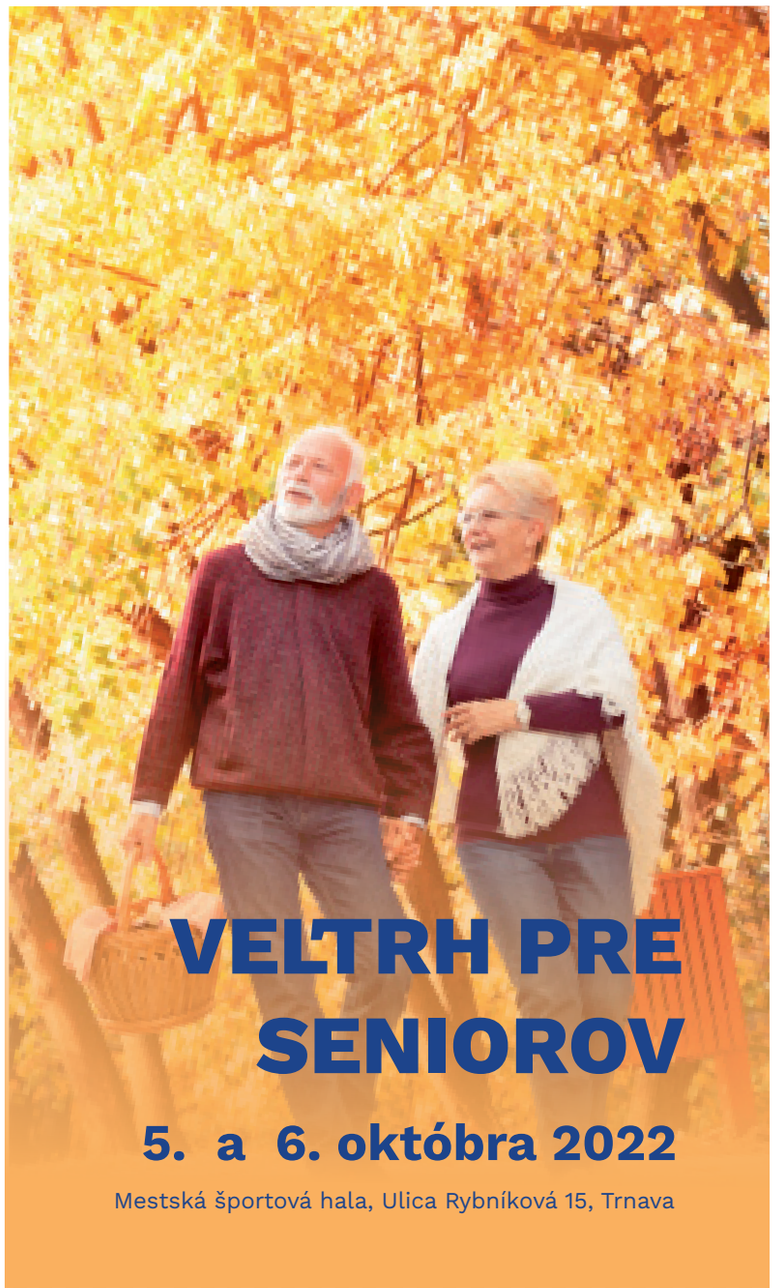
ZDRAVÉ MESTO TRNAVA

DIVADLO JÁNA PALÁRIKA V TRNAVE

Aquapark Trnava

THALMEINER

TRNAVA
MESTO, KDE SA ŽIJE KRÁĽOVSKY



VELTRH PRE SENIOROV

5. a 6. októbra 2022

Mestská športová hala, Ulica Rybníková 15, Trnava

Tohtoročná jeseň je čímsi symbolická. Príroda žiadostivo prijíma dlho očakávané kvapky dažďa, naberá nové sily a zdá sa, akoby chcela dobehnúť, čo v lete zameškala. Podobne je to aj s nami, skôr narodenými. Konečne prišiel ten čas, ktorý patrí nám, našim záľubám a koníčkom, priateľským stretnutiam a aktivitám, ktoré sme si v pracovnom živote často plánovali, ale málokedy stihli uskutočniť. Niektorí z nás sú možno skeptickí, vraj, čo už teraz, je neskoro s niečím začínať... Iste, aj také myšlienky môžu prísť v jesenných dňoch, keď sa v hmlách stráca výhľad do budúcnosti. Ale nedovoľme im, aby nás ovládli a obrali o všetko pekné, čo ešte môžeme zažiť. Vychutnajme si jeseň života, aj jej farby môžu byť hrejivé a žiarivé ako farby jesenného lístia, ktoré tancuje v slnečných lúčoch, ozdobené striebrom babieho leta.

Je október, Mesiac úcty k starším, a s ním po pandemickej prestávke konečne opäť prichádza náš tradičný Veľtrh pre seniorov, na ktorom sa môžeme stretnúť, poklebetiť so známymi a zabaviť sa na pestrom programe, ktorý pre nás pripravili dievčatá so sociálneho odboru Mestského úradu v Trnave.

Dozvieme sa zase niečo nové o bylinkách a možnostiach ich využitia, budeme degustovať zaujímavé tipy na rýchlu desiatu alebo olovrant a naučíme sa šikovné cviky, ktoré nám pomôžu rozhýbať kosti a byť fit po celý deň.

Samozrejme, nebude chýbať ani hudba a tanec. Pookrejeme pri folklóre, svižnej country i evergreenoch, znovu omladneme s deťmi, ktoré nám pripomenú, že ešte nedávno sme aj my takí boli... Možno si aj povzdychneme, kam tak rýchlo utiekli tie časy? Nostalgia a smútok však nie je na mieste. Spomínajme na všetko pekné, ale pozerajme sa dopredu. Život je pohyb, nefrflime, že sa míňa, naplno prežívajme čas, ktorý nám ešte patrí. Zobúdzajme sa s úsmevom, buďme aktívni, nech sa stále deje niečo nové, nech sú naše dni ako rôznofarebné koráliky na šnúrke bez konca.

Vitajte, milí priatelia, na Veľtrhu pre seniorov. Prajeme vám príjemnú zábavu.

PROGRAM

5. október (streda)

10:00 hod SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE
Folklórny súbor Hájiček z Chrenovca – Brusna

10:15 hod VITAJTE PRIATELIA
Účastníkov podujatia privíta viceprimátorka Trnavy Eva Nemčovská

10:20 hod MALÉ – VEĽKÉ TALENTY
Súkromné tanečné konzervatórium Dušana Nebylu a Súkromná základná umelecká škola pri Štúdiu baletu Dušana Nebylu

10:45 hod TAKÍ SME BOLI
Pozdravy detí z trnavských materských a základných škôl

11:00 hod HÁJIČEK
Folklórny súbor Hájiček z Chrenovca – Brusno

11:30 hod JESIENKA
Spevácky súbor DC Hlavná

11:50 hod RADOSŤ
Spevácky súbor DC Hospodárska

12:20 hod SMIEM PROSIŤ
Tanečné vystúpenie súboru pri JDS

12:35 hod TAKÍ SME BOLI
Tanečné a spevácke vystúpenie detí z MŠ

12:45 hod ZDRAVÉ AJ CHUTNÉ
Ochutnávka nátierok a jednohubiek od študentov a študentiek SOŠ obchodu a služieb na Lomonosovej ulici

13:30 hod BYLINKY PRE VŠETKÝCH
Prednáška o liečivých účinkoch bylín – Anna Kopáčová

14:00 hod CÍŤTE SA FIT
Ukážky cvičení, ktoré Vás pripravia na bežný deň s fitneskou Saskiou

14:30 hod COUNTRY DUO
Hrá a spieva Miroslav Uváčik s kapelou

15:30 LOSOVANIE ANKETY

16:00 DO TANCA AJ NA POČÚVANIE
Hrá a spieva skupina Exil

6. október (štvrtok)

10:00 hod RUSALKA
Deti z Rusalky svojimi tanečnými kreáciami oživia a rozprúdia príjemnú atmosféru

10:15 hod DFC TRNAVČEK
Detský folklórny súbor z Trnavy

10:30 hod DFS DRENKA
Detský folklórny súbor z Trnavy

10:50 hod NÁDEJ
Spevácky súbor DC Kopánka

11:10 hod DH MODRANČANKA
Dychová hudba z Modranky

12:00 hod KÁTLOVANI
Mužská spevácka skupina z Kátloviec

12:30 hod SMIEM PROSIŤ
Tanečné vystúpenie súboru pri JDS

12:45 hod MALŽENIČAN
Folklórny súbor z Malženíc

13:15 hod ZDRAVÉ AJ CHUTNÉ
Ochutnávka nátierok a jednohubiek od študentov a študentiek SOŠ obchodu a služieb na Lomonosovej ulici

14:30 hod TRÉNING MOZGU
Prednáška s ukážkami cvičení, ako si udržať mentálnu vitalitu a duševnú sviežosť – RUVZ

15:00 hod LOSOVANIE TOMBOLY

15:30 hod TRINITAS
Spevácky súbor z Modranky

16:00 hod SO SRDCOM NA DLANI
Hrá a spieva Otto Weiter & Petra Maxin